



nah dran

Das Magazin der **STADTWERKEGRUPPE**
DELMENHORST

Nr.24 | 2019



ÜBER UNS

Die StadtWerkegruppe stellt ihre Unternehmensgrundsätze vor, die beschreiben, wie sich die Gruppe versteht, wem sie nutzt und wie die Zusammenarbeit gestaltet wird.

Seite 6

SCHWERPUNKT

Sein 100-jähriges Bestehen zelebriert der TuS Heidkrug mit vielen Veranstaltungen. Pünktlich zum Geburtstag gelang den Fußballern der ersten Herren die Rückkehr in die Bezirksliga.

Seite 8

STAUNEN

Schon seit Jahren liegt Wellness absolut im Trend. Ob im eignen Heim, Urlaub oder Spa – Auszeiten vom Alltag lassen sich fast immer zwischendurch einbauen und tun einfach gut.

Seite 13

PRESSESCHAU

NACHFRAGE NACH SCHWIMMKURSEN HOCH

„Für Guido Becker, den Geschäftsführer des Bades, ist der Bau trotz der Kosten von 1,8 Millionen Euro gerechtfertigt. Denn die Kurse im alten Becken seien fast alle ausgebucht. Kunden müssten daher warten, bis sie einen Platz erhalten.“

(Quelle: DelmeNews, 23.07.2019)

TRINKWASSER IST NICHT ZUR GARTEN-BEWÄSSERUNG GEDACHT

„Es ist ganz klar und eindeutig. Das sind die Poolbefüllungen und die Gartenbewässerung. Und da können wir wirklich nur jedem raten, auch in Zusammenarbeit mit Bremen, da zu versuchen, das zu verhindern.“

(Quelle: Buten & Binnen, 30.07.2019)

FRIEDENSSTRASSE: BAUSTOPP BEENDET

„Nach einem Gerichtsentscheid können die Arbeiten an dem umstrittenen Stauraumkanal an der Friedensstraße wieder aufgenommen werden.“

(Quelle: Delmenhorster Kurier, 31.07.2019)

AKTUELLES AUS DEN LEISTUNGSBEREICHEN



ENTSORGUNG

Die umweltverträgliche und ressourcenschonende Klärschlamm Entsorgung ist langfristig gesichert: Diesen Monat haben die StadtWerkegruppe und die in Bremen ansässige KENOW (Klärschlamm Entsorgung Nordwestdeutschland) einen entsprechenden Vertrag geschlossen.



Berend Beatt von KENOW, Uwe Dahl, StadtWerkegruppe-Chef Hans-Ulrich Salmen, Jens Kramer und Andreas Körner (v. l.) einigten sich auf eine Zusammenarbeit.

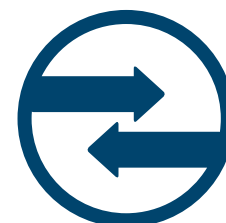


FREIZEIT

Die GraftTherme hat einen großen bunten „Wasserhahn“ bekommen: Dabei handelt es sich um eine neu installierte Dusche im Bereich des Kinderspielplatzes im Außenbereich. Dort können sich die jungen Gäste nach dem Tollen im Sand erfrischen.



Für eine angenehme Erfrischung sorgt ab sofort eine Dusche im Bereich des Kinderspielplatzes der GraftTherme.



MOBILITÄT

Die Haltestelle Rubensstraße in der Brauenkamper Straße hat auf Wunsch vieler ÖPNV-Fahrgäste ein neues Buswartehäuschen bekommen. Dank einer Steh-/Sitzhilfe ist das Wartehäuschen mobilitätsgerecht, ab sofort bietet es Schutz bei schlechtem Wetter. Das Buswartehäuschen wird mit Mitteln des Landes Niedersachsen und des Zweckverbandes Verkehrsverbund Bremen/Niedersachsen gefördert.



Schutz vor Wind und Wetter: Ein neues Bushäuschen an der Haltestelle Rubensstraße sorgt für glückliche Fahrgäste.



LIEBE DELMENHORSTER, LIEBE KUNDEN DER STADTWERKEGRUPPE DELMENHORST,

100 sportliche Jahre begleitet der TuS Heidkrug nun schon die Delmenhorster. Und das wird gebührend gefeiert: Von einem Kinder-Charity-Cup über ein Mehrgenerationenturnier bis hin zur „Rot-Weißen Nacht“ für alle Freunde und Mitglieder des TuS. Was sonst noch im Jubiläumsjahr geplant ist, lesen Sie auf den Seiten 8 und 9.

Ebenso verwurzelt in Delmenhorst: unsere StadtWerkegruppe. Was unsere Unternehmensgruppe ausmacht und welche Unternehmensgrundsätze sie verkörpert, hat eine aus Mitarbeitern bestehende Arbeitsgemeinschaft ausgearbeitet. Das Ziel: eine Vertrauensbasis schaffen. Die erarbeiteten Leitlinien sollen beschreiben, wer die StadtWerkegruppe Delmenhorst ist, wem wir nutzen und in welcher Art und Weise wir zusammenarbeiten möchten.

Die Sommerferien sind vorbei und nicht nur die Schülerinnen und Schüler kehren wieder in die Schulen zurück, auch die Pädagogische Puppenbühne der Polizei ist wieder aktiv. Präventionsarbeit ist hier das beherrschende Thema – ob Gefahren im Internet, Ausgrenzung oder Verhalten im Straßenverkehr – die engagierten Spieler leisten wertvolle Arbeit. Mehr dazu lesen Sie in unserer Rubrik Lokales.

Tee an heißen Sommertagen? Was zunächst paradox klingt, wirkt tatsächlich. Denn kalte Getränke sorgen eher dafür, dass wir noch mehr ins Schwitzen geraten. Lauwarme Getränke sind daher das Mittel der Wahl. So behalten Sie auch an heißen Tagen immer einen kühlen Kopf. Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Lesen der „nah dran“,

Ihr

Hans-Ulrich Salmen



INHALT

News	4
Über uns	6
Delmenhorst im Namen und Herzen	
Schwerpunkt	8
Buntes Jubiläum: TuS Heidkrug zelebriert 100-jähriges Bestehen	
Wissen	10
Tee – gesunder Durstlöscher im Sommer	
Lokales	12
Präventionsprogramm von PäPP DEL macht Schule	
Staunen	13
Auszeit vom Alltag	
Denken	14
Rätselspaß	

IMPRESSUM

Herausgeber: Stadtwerke Delmenhorst GmbH Fischstraße 32-34 27749 Delmenhorst V. i. S. d. P.: Anneka Maury	Konzept: BRASILHAUS Unternehmens- kommunikation GmbH Altenwall 1-3 28195 Bremen	Redaktion und Grafik: Borgmeier Media Gruppe GmbH Lange Straße 112 27749 Delmenhorst	Redaktion: Hannah Bädger, Nane Köberlein, StadtWerke- gruppe Delmenhorst Grafik: Michaela Schnöink, Denise Gerken	Lektorat: Juliana Maria Müller Fotos: Pädagogische Puppenbühne Delmenhorst; TuS Heidkrug; matimix, Volha, jakkapan, New Africa, Maryia Bahutskaya, Brent Hofacker – stock.adobe.com
--	--	---	---	---

präsentiert von 

BODOS APP-EMPFEHLUNG BILDERBUCH-APP: OH WIE SCHÖN IST PANAMA

Für Janosch-Fans und alle, die es noch werden wollen, ist die Bilderbuch-App „Oh wie schön ist Panama“ ein absolutes Muss. In sieben Kapiteln wird die Reise von dem kleinen Tiger und dem kleinen Bären erzählt. Sie wollen zu dem geheimnisvollen Ort reisen, der nach Bananen duftet. Panama. Ihre Tigerente kommt natürlich auch mit. Der selbstgebaute Wegweiser zeigt, wo es lang



geht. Unterwegs erleben sie jede Menge Abenteuer. Aber ob sie auch wirklich in Panama ankommen? Den Text kann man sich vorlesen lassen oder aber selber lesen, wahlweise in deutscher oder englischer Sprache. Die wunderschönen Bilder regen die Kinder schnell an, mit zu erzählen. Außerdem werden sie aufgefordert, kleine Aufgaben zu lösen, um Tiger und Bär auf ihrer Reise zu helfen. Wer dazu keine Lust hat, kann die Aufgaben einfach überspringen. In weiteren fünf Mini-Spielen können

außerdem Punkte gesammelt werden: Ob Angeln, Basteln oder Pilzesammeln – hier ist Geschicklichkeit gefragt. Mit jeder erfolgreichen Spielrunde steigt der Schwierigkeitsgrad und nach und nach füllt sich die dreidimensionale Weltkugel von Tiger und Bär mit vielen bunten Details. Ganz spielerisch werden so Sprache, Konzentration und Motorik gefördert. Ein interaktives Bilderbuchelebnis, das auf keinem Tablet fehlen sollte!

Verlag: Mixtvision
Kosten: 3,99 €
ab 4 Jahren empfohlen




ANDROID IOS

HOFSAUNA IM BAUERNSTIL

Attraktion im neuen Glanz: Die Hofsauna der GraftTherme begeistert nun mit rustikalem Ambiente im Bauernstil. Inspiriert vom Leben auf dem Land, wartet die Sauna mit Heupaneelen, Baumkanten aus Birke und indirektem Lichtspiel auf. Außerdem verfügt der renovierte Schwitzraum auch über einen eigenen Kräutergarten, dessen Gerüche schon vor dem Eintreten die Gäste in entspannte Saunastimmung bringen. Bereits seit dem 7. Juli kann die neu gestaltete Sauna genutzt und genossen werden.



STIFTUNG WARENTEST: GUTES KOMMT AUS DEM HAHN



Trinkwasser ist hierzulande das am besten überwachte Lebensmittel und somit ein hervorragender Durstlöcher – in hoher Qualität, jederzeit verfügbar, kühl und frisch aus der Leitung, in beliebiger Menge und preiswert. Das hat auch Stiftung Warentest (Ausgabe 07/2019) erneut bestätigt. Trinkwasserproben aus 20 verschiedenen Städten und Gemeinden haben dies eindrücklich gezeigt. Das Fazit der Stichproben: „Hahn aufdrehen und trinken – das ist nicht nur preiswert und ökologisch, sondern auch sicher. Egal aus welchem Werk das Wasser kommt, ob auf dem Land

oder in der Stadt, ob es aus Grundwasser oder aus Flüssen und Seen gewonnen wird – es hält die Vorgaben der Trinkwasserversorgung ein.“ Interessant zudem: Gekauftes Mineralwasser ist nicht besser als Leitungswasser. Ganz im Gegenteil – der Vergleich von Mineral- und Leitungswasser spricht sogar für die Nutzung des Wassers aus der Leitung. An die Qualität des Trinkwassers stellt auch die StadtWerkegruppe Delmenhorst hohe Anforderungen. Daher wird das Wasser aus dem Wasserwerk und aus den Netzen über 500-mal im Jahr auf einwandfreie Hygiene getestet.



WALLBOX FÜRS EIGENE HEIM

Zu Hause elektrisch und umweltfreundlich: Die StadtWerkegruppe Delmenhorst bietet sowohl Kunden als auch Nicht-Kunden seit Kurzem eine Wallbox für zu Hause im Rundum-sorglos-Paket an. Zu diesem Serviceangebot zählt neben der Wallbox z.B. auch ein Vorabcheck sowie die Installation und Inbetriebnahme direkt vor Ort. Die Wallbox kann über einen einmaligen Komplettpreis oder monatliche Beträge erworben werden. Bei Interesse steht Herr Stefan Suhr gerne telefonisch (04221 1276-2322) per E-Mail (s.suhr@stadtwerkegruppe-del.de) für weitere Fragen zur Verfügung.

WIR SUCHEN
DICH!

AZUBISUCHE FÜR 2020 STARTET!

Du suchst einen interessanten Ausbildungsberuf mit attraktiver Vergütung, internen Seminaren, Teambildungsfahrten, Prüfungsvorbereitungskursen und einer ständigen Azubibetreuung? Außerdem bist Du engagiert und arbeitest gern im Team? Dann bewirb Dich jetzt bei der StadtWerkegruppe Delmenhorst! Ob als Fachfrau/-mann für Systemgastronomie, Fachangestellte/-r für Bäderbetriebe, Berufskraftfahrer/-in, Fachkraft für Wasserversorgungstechnik oder als Metallbauer/-in (Fachrichtung Konstruktionstechnik) – da ist für jeden der richtige Ausbildungsberuf dabei. Informiere Dich unter www.stadtwerkegruppe-del.de und sende Deine Bewerbung ganz einfach per E-Mail an bewerbung@stadtwerkegruppe-del.de.

MARION WALTER

49 Jahre, Assistenz im Bereich IT

Seit wann sind Sie bei der StadtWerkegruppe Delmenhorst?

Ich bin seit Juni 2017 bei der Stadtwerke Delmenhorst GmbH als Assistenz im Bereich IT, Organisation und Sicherheit tätig und freue mich über die räumliche Nähe zu meinem Wohnort.

Wie gestaltet sich Ihr Arbeitstag?

Ein Schwerpunkt liegt in der administrativen und organisatorischen Unterstützung der Bereichsleitung. Neben der Terminorganisation, allgemeiner Korrespondenz, Budgetplanungen und der Vor- und Nachbereitung von Unterlagen unterstütze ich das Team im Projektmanagement bei Supportanfragen, bei Gesprächen mit externen Partnern, der kaufmännischen Abwicklung und der Koordination.

Warum haben Sie sich für diesen Beruf entschieden?

Ich habe Spaß an kaufmännischen Tätigkeiten, dem Umgang mit Menschen und Zahlen sowie an der Anwendung moderner PC-Programme. In meinem Beruf habe ich die Möglichkeit, in verschiedenen Branchen zu arbeiten und ganz unterschiedliche Themengebiete kennenzulernen. Außerdem arbeite ich gerne im Team, interessiere mich für mein Umfeld und freue mich über die Möglichkeit, den Beruf meiner Wahl auszuüben.

Gibt es besondere Voraussetzungen für Ihren Beruf?

Genauigkeit, Geduld, ein „offenes Ohr“ haben, Verschwiegenheit und das freundliche Gespräch. Besonders wichtig ist mir die gegenseitige Wertschätzung.

Welchen Ort in Delmenhorst mögen Sie ganz besonders?

Als Gebäude finde ich das Rathaus und die Markthalle sehr schön. In der Natur genieße ich den Ortsteil Hasbergen.

Gibt es einen Ort, den Sie unbedingt noch einmal kennenlernen möchten?

Ich würde mir gerne Israel ansehen – aus kulturellen und religiösen Gründen.

Wenn Sie für einen Tag in die Rolle einer anderen Person schlüpfen könnten, wen würden Sie wählen und warum?

Ich würde gerne einmal Alexander Gerst (Astro-Alex) sein und die Welt mit der gleichen Faszination von oben sehen!

Sie müssen allein auf eine Insel – welche drei Dinge würden Sie unbedingt mitnehmen?

Eigentlich möchte ich nicht gerne alleine auf einer Insel sein. Mit Freunden, Familie und meinem kreativen Hobby könnte ich ein paar Tage aushalten!

Entweder oder:

- | | | |
|---|------|--|
| <input checked="" type="checkbox"/> Spielfilm | oder | <input type="checkbox"/> Tatort |
| <input type="checkbox"/> Bier | oder | <input checked="" type="checkbox"/> Wein |
| <input type="checkbox"/> Stadt | oder | <input checked="" type="checkbox"/> Land |
| <input checked="" type="checkbox"/> Bügeln | oder | <input type="checkbox"/> Abwaschen |
| <input type="checkbox"/> Flohmarkt | oder | <input checked="" type="checkbox"/> eBay |

Kurzer Abriss des bisherigen Berufslebens:

Nach meiner Ausbildung als Verwaltungsfachangestellte habe ich erste Berufserfahrungen als Sekretärin einer Baubetreuungsgesellschaft in den Bereichen Buchhaltung und Personalwesen gemacht. Später habe ich meine Kenntnisse im Bereich EDV erweitert. Ein Wechsel zu einem Bremer IT-Beratungs- und Lösungshaus als Geschäftsführungsassistentin ergänzte Tätigkeiten des kaufmännischen Büromanagements mit IT-Projekten.



DELLENHORST IM NAMEN UND HERZEN

Unternehmen sind dafür da, etwas zu unternehmen. Sie müssen sich dem stetigen Wandel der Gesellschaft anpassen, um zukunftsfähig zu bleiben. Und dementsprechend haben sich auch die Aufgabengebiete der StadtWerkegruppe Delmenhorst erweitert, denn das allseits bekannte Stadtwerk aus der guten alten Zeit hat kaum noch eine Überlebenschance. Aus diesem Grund und anlässlich der Auszeichnungen „Wertvoller Arbeitgeber“ und „TOP-Lokalversorger“ hat eine Arbeitsgemeinschaft, bestehend aus Mitarbeitern der Unternehmensgruppe, Grundsätze erarbeitet. Das Ziel: eine Vertrauensbasis schaffen. Die gemeinsam erarbeiteten Leitlinien sollen beschreiben, wer wir sind, wem wir nutzen und in welcher Art und Weise wir zusammenarbeiten möchten.

Wofür stehen wir?

Mit unseren sechs Leistungsbereichen Versorgung, Netznutzung, Entsorgung, Mobilität, Engagement und Freizeit setzen wir uns jeden Tag für Wohlgefühl vor Ort ein. Als fest in Delmenhorst verwurzeltes Unternehmen tragen wir somit erheblich zur Wirtschaftskraft bei. Wir sichern Arbeitsplätze. Wir erzielen eine hohe Wertschöpfung, die in der Region verbleibt und damit unmittelbar Delmenhorst und den dort lebenden Menschen zugutekommt. Wir sind kein anonymer Konzern. Wir sind ein regionales Unternehmen und sagen „Ja“ zu unserem Standort und zu „unserer“ Stadt.

Wir sind fair!

Mit unseren Kunden und Geschäftspartnern pflegen wir eine faire Zusammenarbeit und wir wertschätzen den Beitrag des Kunden für unser Unternehmen. Untereinander möchten unsere Mitarbeiter auch fair zueinander sein, sich gegenseitig respektieren und einen höflichen Umgang miteinander pflegen. Ziel ist es auch, die Arbeit des Kollegen zu schätzen.

Wir sind serviceorientiert!

Im Kundenkontakt, der auch immer noch persönlich ist, steht der Service an erster Stelle. Die Orientierung am Preis ist untergeordnet. Das

bestmögliche Angebot für den Kunden ist wichtiger. So weit wie möglich sollen keine externen Leistungen genutzt werden, sondern soll gemeinsam nach internen Lösungen gesucht werden.



Birgit Noparlik, Mitarbeiterin Vertrieb:

„Im Vertrieb übernehme ich verschiedene Tätigkeiten – beispielsweise die Betreuung von Hausverwaltungen und Teile des Tagesgeschäfts im ServiceCenter. Unser Ziel ist es, die Kundinnen und Kunden kompetent zu betreuen und mit ihren Ansprüchen vertraut zu

sein. Dies können wir nur erreichen, indem wir serviceorientiert arbeiten, uns mit den Kundenwünschen auseinandersetzen und – ganz wichtig – einen persönlichen Service vor Ort bieten. Ich finde es schön, in einer Unternehmensgruppe zu arbeiten, die die Bürgerinnen und Bürger auf so vielfältige Weise im täglichen Leben begleitet.“

Wir sind kommunikativ!

Dazu gehört selbstverständlich der Kontakt mit den Kunden. Innerhalb der Unternehmen setzen unsere Mitarbeiter eine offene und klare Kommunikation um.



Mesut Canaki, Kraftfahrer und Müllwerker, Abfallwirtschaft Delmenhorst:

„Bei der Abfallwirtschaft kümmern wir uns rund um die Uhr darum, dass alles, was weg muss, auch schnell und fachgerecht entsorgt wird. Mit unserem Team sorgen wir für eine reibungslose Entsorgung von privaten, gewerblichen und öffentlichen Abfällen. Auf diese Gemeinschaftsleistung bin ich stolz. Ich bin selbst Delmenhorster und weiß, wie wichtig eine zuverlässige Abfall- und auch Abwasserentsorgung für die Lebensqualität ist. Mir ist es wichtig, dass ich mit meinen Kolleginnen und Kollegen fair und höflich umgehe, und ich freue mich, dass mir dieser Respekt ebenfalls entgegengebracht wird.“

Wir übernehmen Verantwortung!

Für die Dienstleistungen und Produkte, die in Delmenhorst und der Region angeboten werden, übernehmen wir die Verantwortung. Dies gilt auch für das tägliche Handeln untereinander.



Marc van der Velde, Mitarbeiter Netzdatenmanagement:

„Ich bin im Netzdatenmanagement tätig und trage mit meiner Arbeit einen wichtigen Teil zur Gewährleistung einer sicheren und unterbrechungsfreien Energieversorgung bei. Darüber hinaus engagiere ich mich im Aufsichtsrat und Betriebsrat der Stadtwerke Delmenhorst GmbH. Mir ist es wichtig, Verantwortung für mein Unternehmen und meine Kollegen zu übernehmen. Aus diesem Grund freue ich mich auch über das soziale Engagement des Unternehmens – sei es im Rahmen von Sponsoring-Aktivitäten oder der Arbeit unserer Spendenkommission.“

Wir sichern Arbeitsplätze!

Als einer der größten Arbeitgeber in der Region tragen die StadtWerkegruppe und ihre Mitarbeiter zur Sicherung von Arbeitsplätzen und Ausbildungsplätzen bei. Dazu gehört natürlich eine zukunftsorientierte Ausrichtung der Unternehmensgruppe.

Wir sind engagiert!

Als Unternehmen, das fest mit Delmenhorst verbunden ist, gehört es selbstverständlich dazu, soziale Projekte zu unterstützen, die den Menschen in der Stadt und der Region zugutekommen. Auch unser Ausbildungskonzept genießt einen hohen Stellenwert und trägt dazu bei, dass unsere Auszubildenden auf dem Arbeitsmarkt die besten Chancen haben.



Tatjana Lentz, Laborantin der Kläranlage und Ausbildungsbetreuerin:

„Zusammen mit einem Kollegen bin ich für die Betreuung aller Auszubildenden der StadtWerkegruppe Delmenhorst zuständig. So leisten wir einen wichtigen Beitrag zur Ausbildung von qualifizierten Nachwuchskräften. Unsere Ausbildungsquote liegt derzeit bei 10 Prozent, das entspricht etwa 30 Auszubildenden in 12 unterschiedlichen Ausbildungsberufen. Ansonsten arbeite ich im Labor des Bereiches Entwässerung. Meine Arbeit ist sehr abwechslungsreich, wird wertgeschätzt und die Zusammenarbeit mit den Kollegen innerhalb und außerhalb meines Bereiches macht mir viel Spaß.“

Wir sind fest in Delmenhorst verwurzelt!

Unsere Mitarbeiter sind für die Kunden da – in persönlichen und telefonischen Gesprächen. Natürlich gibt es auch die Kontaktmöglichkeit auf elektronischem Weg, aber das Persönliche steht im Vordergrund. Mit Delmenhorst verbunden zu sein, bedeutet gleichzeitig, ein starker Wirtschaftspartner zu sein. Als Delmenhorster Unternehmen mit langer Tradition erzielen wir eine hohe Wertschöpfung, die in Delmenhorst bleibt.



Justin Röhrig, Elektriker, E-Handwerker-service:

„Zusammen mit meinen Kollegen Sorge ich für den Um- und Neubau, die Wartung und Reparatur der Straßenbeleuchtung sowie Ampelanlagen. Außerdem bin ich für die Organisation



Kundenkontakt ist den Mitarbeitern der StadtWerkegruppe wichtig: Man nimmt sich die Zeit für ein Gespräch mit Kunden.

der Stromversorgung auf den Delmenhorster Märkten verantwortlich und Ansprechpartner für den Veranstalter und die Schausteller. Meine Arbeit macht mich stolz. Denn egal, ob es sich um die Kollegen der Straßenbeleuchtung, des Elektro-Handwerkerservices oder des Parkhauses handelt – wir schaffen inner- und außerhalb des Unternehmens Vertrauen, indem wir uns umgehend um Probleme kümmern.“

Wir schaffen Zufriedenheit!

Ein professioneller Service und ein funktionierendes Reklamations- und Beschwerdemanagement sorgen für Zufriedenheit. Innerhalb des Unternehmens steht die StadtWerkegruppe für attraktive Arbeitsbedingungen – nicht zuletzt durch die Einbindung der Mitarbeiter bei Entscheidungen und die Entwicklungsmöglichkeiten.



Anastasia Winkelmann, Masseurin und medizinische Bademeisterin, GraftTherme:

„Als Masseurin führe ich Wellnessmassagen durch. Darüber hinaus bin ich regelmäßig auf Veranstaltungen dabei, um die GraftTherme noch bekannter zu machen. Zusätzlich arbeite ich gerne mit der Rheumaliga in unserem Kursbecken. Ich habe mich in meinen Beruf verliebt, da es mich glücklich macht, wenn es unseren Gästen gut geht – der Servicegedanke wird bei uns großgeschrieben. Außerdem bin ich froh, in einem kompetenten Team zu arbeiten, in dem ein respektvoller und höflicher Umgang herrscht.“

BUNTES JUBILÄUM: TUS HEIDKRUG ZELEBRIERT 100-JÄHRIGES BESTEHEN

„Wir bewegen den Delmenhorster Osten“: So lautet das Motto des am 6. Oktober 1919 unter dem Namen Arbeiter Turn- und Sportverein Heidkrug gegründeten Klubs. Mit einer breiten Palette an Veranstaltungen feiert der Verein in diesem Jahr das bedeutsame Jubiläum – diese reicht vom Charity-Cup gegen die Krankheit Noma-Parmed der Jugendfußballer über ein Mehrgenerationenturnier der Badminton-Abteilung bis hin zur „Rot-Weißen Nacht“ für alle Freunde und Mitglieder des TuS. Pünktlich zum 100. Geburtstag konnten die Fußballer der ersten Herren ihren Verein außerdem beschenken: Nach mehrjähriger Abstinenz gelang dem jungen Team um Trainer Selim Karaca die Rückkehr in die Bezirksliga.



Gruppenfoto auf Portugiesisch: Während eines Trainingslagers im Januar lernten die Fußballer der ersten Herren den sympathischen Club Grupo Desportivo Pontével kennen.

Auf Vielfalt gebaut

Mit einem umfangreichen Sportprogramm für alle Altersgruppen punktet der TuS Heidkrug seit seinem Bestehen bei seinen Mitgliedern. Dabei blickt der Verein auf eine bewegte Geschichte zurück. Nachdem die Nationalsozialisten 1933 ein Verbot aussprachen, kam es zur Gründung der Eisenbahner Sportverein Heidkrug als Ersatz. Nach Umbe-

nennung in Heidkruger SV 1935 entstand nach Ende des Zweiten Weltkriegs der TuS Heidkrug, der heute über verschiedene Abteilungen verfügt. Neben den Ballsportarten Fußball, Faustball, Volleyball, Badminton und Tischtennis bietet der Verein Turnen, Nordic Walking, Ju-Jitsu und Leichtathletik an. Darüber hinaus stehen zum Beispiel Einrad, Yoga, Tanzen, Wirbelsäulengymnastik oder Wandern auf

der Liste der Möglichkeiten. Mit seinen knapp 2.000 Mitgliedern zählt der TuS inzwischen zu den größten Sportvereinen in Delmenhorst.

Viele Höhepunkte

Direkt im Januar läutete der TuS Heidkrug sein Jubiläumsjahr mit einer spektakulären Turnshow ein. In der Halle der Integrierten Gesamtschule Delmen-



Mit Schale in der Hand und einem Lächeln im Gesicht durfte Ende Mai die Kreisliga-Meisterschaft gefeiert werden.

horst verfolgten mehr als 250 gespannte Zuschauer die Darbietungen. Weitere Highlights sollten folgen: Ende Mai war etwa die deutsche Faustball-Nationalmannschaft für ein Trainingslager zu Gast auf der Sportanlage am Bürgerkampweg. An gleicher Stelle fand über Pfingsten die mittlerweile fünfte Ausgabe des Jugendfußball-Charity-Cups unter dem Motto „Kinder spielen für Kinder – gegen Noma-Parmed“ statt. In diesem Jahr gehörte das Turnier zu den Feierlichkeiten des Vereins. Satte 49 Mannschaften fanden sich in den vier Tagen auf dem Gelände an der Bäche ein. Die Abteilung Badminton richtete – ebenfalls im Juni – ein Mehrgenerationenturnier aus. Darüber hinaus gab es ein großes Kinderfest sowie eine Fahrrad-Rallye. Am letzten Samstag im August wartet der TuS Heidkrug dann mit der Rot-Weißen Nacht für alle Partyfreunde auf. Abgerundet werden soll der 100. Geburtstag mit einem Festakt in der Delmenhorster Markthalle am 6. Oktober.

Mit neuem Vorstand ins nächste Kapitel

Pünktlich zum Jubiläum gab die langjährige Vorsitzende des Vereins Marion Grotheer ihr Amt ab, das sie 2007 übernommen hatte. Zuvor war sie bereits als Übungsleiterin aktiv, übernahm 1996 den Posten der Frauenwartin und wurde 2000 Geschäftsführerin. Mit der Unterstützung ihres Mannes Heiner setzte sie sich viele Jahre ehrenamtlich für den TuS Heidkrug ein. Am 26. April ergab dann die Wahl auf der Jahreshauptversammlung Sascha Voigt



Beim Charity-Cup gab es packende Duelle unter dem Motto „Kinder spielen für Kinder – gegen Noma-Parmed“.

als ersten Vorsitzenden, der die Geschicke künftig gemeinsam mit seinem Stellvertreter Björn Gottschalk, Geschäftsführer Jens Hiller und Kassenwart Harald Froese lenken wird. Als Abschiedsgeschenk für Grotheer erfüllten ihr die Fußballer der ersten Herren einen ganz besonderen Wunsch: Zum Abschluss ihrer Tätigkeit erhoffte sie sich den Aufstieg der Mannschaft in die Bezirksliga. Ende Mai konnte Grotheer dem Team dann tatsächlich gratulieren.

Meisterliche Spielzeit

Trainer Selim Karaca und seine Mannschaft hatten sich viel vorgenommen für die Saison und wollten die gute Entwicklung der letzten Jahre fortführen. So sorgten sie bereits im vergangenen Sommer auf eigener Anlage mit dem Gewinn des Vorbereitungsturniers Mock-Cup für Furore. Bis zum Winter sollten viele Siege und nur eine Niederlage in der Liga folgen, wodurch das Team den Jahreswechsel an der Tabellenspitze der Kreisliga erlebte. Im Januar stand dann das mittlerweile traditionelle Trainingslager im portugiesischen Almeirim – dem Heimatort von Co-Trainer Jorge Jacinto – an. Hier legten die Spieler letztendlich in zahlreichen kräftezehrenden Einheiten und in einem Spiel gegen den benachbarten Club Grupo Desportivo Pontével den Grundstein für eine erfolgreiche zweite Saisonhälfte. In den folgenden Monaten ging tatsächlich kein Spiel mehr verloren und am letzten Spieltag gelang ein 4:0 gegen den Delmenhorster Verein Rot-Weiß Hürriyet inklusive 100. Saisontor, das die ersehnte Meisterschaft bedeutete. Durch großen Zusammenhalt auf und neben dem Platz konnte das Ziel letztlich erreicht werden. Das Besondere: Fast alle Spieler der Mannschaft gehören – ebenso wie Karaca – bereits seit Kindertagen dem TuS Heidkrug an. So besteht eine besondere Verbindung von Verein und Team, die sich in der abgelaufenen Saison als größtes Plus herauskristallisierte.

Zahlreiche Informationsquellen

Wer sich für den TuS Heidkrug interessiert beziehungsweise eine Mitgliedschaft anstrebt, für den gibt es verschiedene Anlaufstellen: Die Geschäftsstelle sitzt auf der Sportanlage am Bürgerkampweg und hat mittwochs von 15 bis 18 Uhr sowie freitags von 8.30 bis 11.30 Uhr geöffnet. Außerdem ist sie per E-Mail unter geschaeftsstelle@tus-heidkrug.de oder über das Kontaktformular auf www.tus-heidkrug.de zu erreichen. Auf der Internetseite des Vereins finden sich auch Ansprechpartner der verschiedenen Abteilungen. Zudem verfügt die Sparte Fußball über einen interessanten Facebook-Auftritt.

W TEE – GESUNDER DURSTLÖSCHER IM SOMMER

Heiße Temperaturen bringen fast jeden ins Schwitzen. Da wünschen sich viele nichts sehnlicher, als eine eisgekühlte Erfrischung zu sich zu nehmen. Egal, ob Limonade mit Eiswürfeln oder Mineralwasser – Hauptsache kalt. Doch genau hier verbirgt sich ein großer Irrtum: Kalte Getränke bei Hitze zu trinken, sorgt nur temporär für eine Kühlung des Körpers – langfristig schwitzt er dadurch noch mehr. Nur die wenigsten Menschen kommen deshalb bei Temperaturen von über 30 °C auf den Gedanken, Tee zu genießen. In anderen Kulturen und Ländern der Welt gehört es hingegen zum Alltag, auch in der warmen Jahreszeit Tee zu trinken.



Traditionelle Teesorten wie schwarzer, grüner oder weißer Tee stellen schon lange neben Kaffee die bevorzugten Genussmittel der Menschheit dar.

Reduzierter Leistungsaufwand

Fakt ist, dass der Körper Energie aufwenden muss, um die Nahrung, die er aufnimmt, auf eine normale Temperatur für den Magen und die Verdauung zu bringen. Dies gilt als ganz natürliche Schutzfunktion, um innere Organe, wie beispielsweise die Magenschleimhaut, nicht durch Kälte zu schädigen. Je kälter also der Wärmegrad, desto mehr Energie benötigt der Körper zur Erwärmung. Kalte Getränke kühlen zwar im ersten Augenblick, bewirken aber wenige Minuten danach genau das Gegenteil. Durch den Leistungsaufwand ermüdet der Mensch schneller

und kommt zusätzlich vermehrt ins Schwitzen. Konsumiert er hingegen warme Flüssigkeiten, geschieht dies nicht. Daher empfiehlt es sich, auch an heißen Tagen Getränke bei Zimmertemperatur zu genießen.

Anpassung an den Alltag

Bei Beduinenvölkern, die ihr ganzes Leben in den heißesten Regionen verbringen, fällt bei den Trinkgewohnheiten schnell etwas auf: Die Wüstenbewohner trinken in erster Linie warmen und gezuckerten Tee. In der Regel handelt es sich hier um Pfefferminztee mit kühlender

Wirkung – Zucker erleichtert dem Körper dabei die Aufnahme der Flüssigkeit. Hierzulande gibt es das Phänomen, einen regelrechten Kreislaufkollaps zu erleiden, wenn Menschen ihren Organismus im wahrsten Sinne des Wortes mit eiskalten Flüssigkeiten schocken – denn große Mengen viel zu kalter Getränke überfordern den Kreislauf schlicht und einfach. In südlichen Ländern lässt es sich hingegen oft beobachten, dass Menschen ständig warmen Tee in kleinen Schlucken aufnehmen, wodurch sie ein leichtes Schwitzen in Gang halten und so die Abkühlung des Körpers unterstützen.



Selbstgemachter Eistee gelingt schon mit einfachsten Mitteln und dient als gesunde Erfrischung.

Schnelle Erfrischung

Kalt oder warm – wie der Mensch Flüssigkeit zu sich nimmt, entscheidet über den Kühleffekt. Prinzipiell spricht jedoch nichts dagegen, leicht gekühlte Getränke zu genießen. Allerdings sollten Durstige dabei unbedingt beachten, dass die Flüssigkeiten nicht zu stark gekühlt sind und dass wirklich regelmäßig getrunken wird. Leicht warmes Wasser oder Tee dienen bestens zum nachhaltigen Erfrischen. Wichtig hierbei: Durst stellt bereits ein Symptom für Flüssigkeitsmangel dar. Aus diesem Grund im Idealfall schon bevor der Durst überhaupt entsteht, Flüssigkeit zu sich nehmen. Dazu einfach die tägliche Flüssigkeitsmenge auf einmal bereitstellen, um sicherzugehen, diese bis zum Abend auszutrinken. Kleinere Mengen davon idealerweise in Reichweite platzieren. Als zusätzliche Erinnerungstützen dienen kleine Klebenotizen.

VARIATIONEN MIT FRÜCHTEN

15 g Früchtetee (z. B. Mischungen mit Marillen-, Ananas- oder Mangogeschmack oder -stücken) mit einem 3/4 Liter 100 °C heißem Wasser aufgießen, 5 bis 8 Minuten ziehen lassen und über reichlich Eiswürfel gießen. Mit ein wenig Fruchtsaft (zum Beispiel Ananas- oder Pflirsichsaft), Cranberry-Sirup oder Früchten mischen.



Lecker und beruhigend: Tee besitzt positive Auswirkungen auf den Körper des Menschen.

Im Trend: selbstgemachter Eistee

Prinzipiell lässt sich aus jeder Teesorte ein erfrischendes Getränk kreieren. Als ideale Grundlage gelten kräftige Schwarztees und intensive Früchtetees. Südafrikanischen Sorten wie Rooibos- und Honeybush-Tee besitzen zudem schon einen relativ süßen Grundgeschmack und eignen sich dadurch als perfekte Grundlage. Tee Liebhaber sollten in jedem Fall darauf achten, dass das Aufgussgetränk ein intensives Aroma besitzt – so verwässert der Geschmack nicht durch die Eiswürfel oder weitere Beigaben. Bei warmen Temperaturen wirkt ein bei circa 60 bis 70 Grad getrunkenen Grüntee regelrechte Wunder. Dabei besitzt er eine kühlende Wirkung und seine sanfte Wärme hilft dem Körper gleichzeitig beim kreislaufschonenden Cool-Down. Als Klassiker unter den Getränken im Sommer gilt jedoch nach wie vor der Eistee, dessen Herstellung schon mit einfachsten Mitteln schnell selbst gelingt. Hierzu kühlt der aufgebriehete Tee

möglichst schnell mithilfe von Eiswürfeln ab. Ob Schwarz-, Früchte- oder Rooibostee zum Einsatz kommt, bleibt dabei jedem selbst überlassen. Auch Fruchtsaft harmoniert hervorragend mit Eistee im Sommer. Zudem eignen sich auch Kräutersorten als erfrischendes Kaltgetränk. Pur genossen kommt der feine, aromatische Eigengeschmack dank der enthaltenen ätherischen Öle besonders gut zu Geltung. Mischungen mit Ingwer, Zitronengras, Hibiskus, Minze oder Verbene ergeben einen erfrischenden Aufguss – Anis und Fenchel verleihen dabei natürliche Süße. Seit einiger Zeit erfreuen sich auch kalt-aufzugießende Teesorten großer Beliebtheit. Sie ermöglichen eine noch schnellere und bequeme Zubereitung. Dafür einfach Früchte- und Kräutertees mit kaltem Wasser aufgießen und pur genießen oder mit Zitrone, Minze oder etwas Fruchtsaft verfeinern. Letzteres gilt als hochwertiger Ersatz für Zucker.

EISTEE MIT GRÜNEM TEE UND MELONE

Grüner Tee (2 bis 3 Beutel)
1/2 Liter Wasser
1/2 bis 1 Zitrone
1/2 Honigmelone

Den grünen Tee mit heißem, nicht kochendem Wasser aufgießen. Nach 5 Minuten den Teebeutel herausnehmen und die Zitrone in den Tee geben. Ab mit der gewürfelten Melone in den Eistee und danach in den Kühlschrank. Die Melone verleiht dem Getränk dabei eine fruchtige Süße.



PRÄVENTIONSPROGRAMM VON PÄPP DEL MACHT SCHULE

Seit mehr als 30 Jahren rücken Mitarbeiter der Polizei in Niedersachsen aus, um eine ganz besondere Form der Präventionsarbeit zu leisten. Die Polizeilichen Puppenbühnen richten sich gezielt an Schüler der Klassenstufen eins bis vier und klären über alltägliche Gefahren und den angemessenen Umgang mit ihnen auf. Seit 2010 bereist das Team der Pädagogischen Puppenbühne der Polizei Delmenhorst – kurz PÄPP DEL – Schulen direkt vor Ort, der Stadt und des Landkreises Cuxhaven, in Osterholz, Verden, Diepholz sowie Oldenburg.

Von der Bühne ins wahre Leben

Zeitgemäße und relevante Themen pädagogisch wertvoll aufbereiten und entsprechende Präventionskonzepte schaffen – dieses Ziel verfolgen die Mitarbeiter der Polizeilichen Puppenbühnen. „Geschnallt!“ oder „Gemeinsam statt einsam“ lauten die Titel des aktuellen Programms und behandeln die Bereiche Gefahrenvermeidung im Straßenverkehr sowie Ausgrenzung. Doch die Themenfelder der Grundschüler verändern sich



Bis Mitte 2019 gemeinsam für PÄPP DEL auf Tour: Jutta Hartz, Kerstin Wulfekuhl, Björn Reschke-Thein und Karsten Döhrmann (v. l. n. r.).

mit der Zeit. Ein aktuelles Beispiel bildet die immer komplexere digitale und mediale Welt, die Kinder heute bereits sehr früh und nachhaltig beeinflusst. Dadurch ergeben sich neben zahlreichen Chancen auch Gefahren, auf die das Theaterstück „Netz-Dschungel“ aufmerksam macht.

Durch die Puppe gesprochen

Mehr als 200 Grundschulen besuchen die Puppenspieler in Uniform im Zwei-Jahres-Rhythmus. Die Stücke per Hand auf einer Miniaturbühne aufzuführen, stellt eine Ausdrucksform dar, die das Publikum stark mit einbindet und dadurch besonders bei der jungen Zielgruppe einen pädagogischen Effekt nach sich zieht. Indem die Kinder zum Beispiel dabei helfen, einen entlaufenen Hund wiederzufinden, lernen sie spielerisch, dass sie eine wichtige Rolle in einer solchen Situation einnehmen. Um den präventiven und pädagogischen Anspruch des Konzeptes zu erfüllen, müssen sensible Themenbereiche jedoch nachbereitet werden. Hierfür finden die Puppenbühnen Unterstützung direkt bei den Schulen sowie den Präventionspolizeidienststellen vor Ort.

Pädagogik im Handumdrehen

Wie die einzelnen Stücke letztendlich umgesetzt werden, entscheidet jede Bühne selbst. Von der ersten Konzeptarbeit über die Herstellung der Puppen bis zur tatsächlichen Aufführung vergeht in der Regel ein Vierteljahr. Spezifische Fortbildungen bringen den Beteiligten Wissen über Dramaturgie, Spieltechnik und Bühnenbau nahe, sodass alle gemeinsam ein spielfähiges Stück umsetzen können. Seit einiger Zeit steht den Polizeimitarbeitern zudem fachliches Personal im Bereich Sozialpädagogik zur Seite. Neben der kompletten Neugestaltung besteht auch die Möglichkeit, ein bereits etabliertes Puppenprogramm einer anderen Bühne zu übernehmen oder weiterzuentwickeln. Aktuell lassen sich PÄPP DEL vier Mitglieder die Puppen tanzen: der Polizeibeamte Karsten Döhrmann sowie die Sozialpädagogen Björn Reschke-Thein, Jonas Bahrenberg und Elisabeth Kaßler, die seit dem 1. August 2019 das Team komplettiert. Erwartungsvoll fiebern die Bühnenmitwirkenden aus Delmenhorst dem nächsten Schuljahr entgegen, das die neue Spielsaison der Präventionsstücke einläutet.

AUSZEIT VOM ALLTAG

Schon seit Jahren liegt Wellness absolut im Trend, ein Abklingen dieses Booms ist dabei nicht in Sicht. Doch Erholung gilt nicht nur als moderne Gewohnheit, die sich in fast allen Lebensbereichen widerspiegelt: Da der Stress im Alltag zunimmt, gewinnen kleine Pausen immer mehr an Bedeutung. Ob im eignen Heim, Urlaub oder Spa – Auszeiten vom Alltag lassen sich fast immer zwischendurch einbauen.



Kleine Auszeiten im Alltag liefern neue Energie und gelingen schon mit einfachen Mitteln.

Duftendes Schaumbad

Einfach, aber gut: Viele fühlen sich in der Badewanne pudelwohl und lassen hier Anspannung und Stress hinter sich. Als ideal gelten dabei eine Wassertemperatur von 38 Grad und als Zusatz ätherische Badeöle, Milch- oder Cremebäder, die die Haut mit einem pflegenden Schutzfilm umhüllen. Ein angenehm duftender ätherischer Badezusatz sollte auf keinen Fall fehlen – Zitrusdüfte heben die Stimmung, Lavendel, Rose und Sandelholz wirken dagegen beruhigend. Kerzen und ein entspannender Raumduft runden die Atmosphäre ab. Wer keine Badewanne besitzt, muss auf das Vergnügen trotzdem nicht verzichten. Eine erfrischende Wechseldusche fördert die Durchblutung und sorgt mit einem betörenden Duft des Duschzusatzes ebenfalls für Wohlbefinden.

Pflege für die Haut

Nach dem Bad freut sich die Haut über reichlich Pflege. Hier am besten eine auf den Hauttyp abgestimmte Bodylotion verwenden und zusätzlich noch ein großes Glas Wasser trinken, um den Flüssigkeitsverlust auch innerlich auszugleichen. Ein sanftes Ganzkörperpeeling weckt die Sinne und bringt die Zellen in Schwung. Für einen frischen Teint, der gesund und entspannt erscheint, gilt eine passende Gesichtsmaske nach der Gesichtereinigung als wirksam. Zudem hilft ein Dampfbad, die Poren zu öffnen, die Haut zu reinigen und die Durchblutung anzuregen.

Besser entspannen mit musikalischen Klängen

Musik spielt für viele eine wichtige Rolle in ihrem Leben. Etwa zwei Drittel der Menschen bekom-

men beim Musikhören sogar Gänsehaut, besonders wenn sie sich für neue Erfahrungen öffnen und tief in die Klänge eintauchen. Gänsehaut oder nicht: Wer Musik mag, dem hilft sie beim Entspannen. Egal ob Klassik, Tiergeräusche oder Popsongs – einfach aussuchen, was gefällt und am besten zur Stimmung passt. Auch bei einer Massage sorgen ruhige Klänge dafür, loszulassen und die Muskeln sowie den Kopf zu entspannen.

Profis in Sachen Wellness

Neben den kleinen Entspannungsritualen im Alltag wirkt auch eine Auszeit außerhalb der eigenen vier Wände Wunder. Egal ob eine Kosmetikbehandlung, eine wohltuende Massage oder ein ganzer Wohlfühltag – das Angebot in Thermen ist riesig. In der Delmenhorster GraftTherme lässt sich sogar ein privates Spa mieten. Mit eigener Sauna, Badewanne und Ruhebereich finden Paare und auch Freunde hier schnell gemeinsame Entspannung vom Alltag. Verschiedene Arrangements inklusive Massage und Frühstück können im Private Spa in Anspruch genommen werden. Wer sich für das Wellnessangebot der GraftTherme interessiert, der findet alle Informationen und Angebote auf der Internetseite www.grafttherme.de/entspannung/wellness/.

Schon gewusst? Der im Obergeschoss der GraftTherme gelegene, knapp 400 Quadratmeter große Wellness- und Spa-Bereich hält alles für ein persönliches Wohlfühlprogramm bereit. Ob klassische oder verwöhnende Massagen, eine Ayurveda-Behandlung oder wohltuende Körperpeelings – hier findet jeder perfekte Entspannung.



Eines der ältesten Heilmittel: Verwöhnende Massagen wirken positiv auf den gesamten Organismus.

RÄTSELSPASS FÜR KINDER

Finde den richtigen Weg zum Seestern:



SCHON GEWUSST?

Obacht vor summenden Plagegeistern

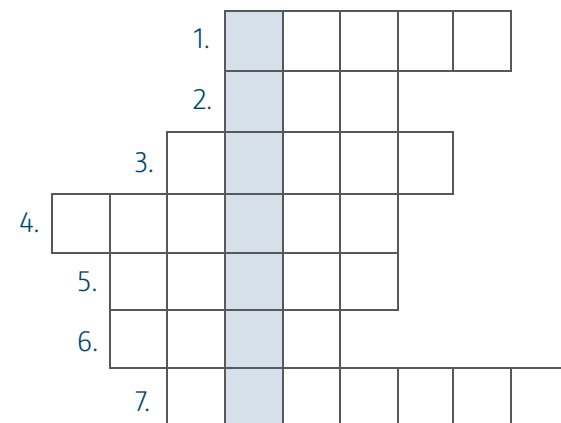
Bis Ende September sind Mücken in Deutschland aktiv, denn die Miniblutsauger mögen besonders milde Temperaturen. In einer lauen Sommernacht treiben „Moskitos“ einen schnell in den Wahnsinn. Es stimmt jedoch nicht alles, was über die kleinen Plagegeister gesagt wird: 1. Licht zieht Mücken magisch an. Fehlanzeigen – auf viele Insekten trifft das zu, nicht aber auf Mücken. Sie sehen nicht gut und orientieren sich daher in erster Linie an Gerüchen. 2. Mücken lieben süßes Blut. Jein – süßes Blut gibt es nicht, aber es verändert seinen Geruch je nach Zusammensetzung. Die kleinen Plagegeister essen gerne „fett“. Ein hoher Cholesterinspiegel wirkt also sehr anziehend. Mythos Nummer 3: Kleidung spielt keine Rolle. Keinesfalls! Lange Garderobe verbessert den Mückenschutz deutlich. Außerdem hilft helle Kleidung Moskitos fernzuhalten. Weitere Tipps zur Abwehr der blutsaugenden Angreifer: Kräuter wie Lavendel, Duftgeranien oder Basilikum auf die Fensterbank stellen. Brutstätten im Garten wie Teiche, Gießkannen oder Regentonnen regelmäßig leeren und säubern. Vogelnistkästen bilden einen wertvollen Schutz, die Piepmätze zählen neben Fischen zum natürlichen Feind der Mücken. Sollte es doch zum Stich kommen: mit einer halbierten Zwiebel einreiben, das mildert den Juckreiz. Das enthaltene Schwefelöl wirkt entzündungshemmend und abschwellend. Auch Teebaumöl hilft, ebenso wie Eiszwürfel oder einfach Speichel, im Idealfall mit ein wenig Kochsalz vermischt.

MITMACHEN LOHNT SICH

Rätseln Sie mit und gewinnen Sie mit etwas Glück tolle Preise!

1. Preis: Wake-up-Light-Lichtwecker
2. Preis: externe Festplatte
3. Preis: kompakter Bluetooth-Lautsprecher

Einfach Rätsel ausfüllen und Lösungswort bis zum 30.09.2019 per Post an: StadtWerkegruppe Delmenhorst, Stadtwerke Delmenhorst GmbH, Annela Maury, Fischstraße 32-34, 27749 Delmenhorst oder per E-Mail an marketing@stadtwerkegruppe-del.de senden.



1. Was hilft beim Entspannen – mit oder ohne Gänsehaut?
2. Zwiebeln enthalten Schwefel..., das bei Stichen entzündungshemmend wirkt.
3. Wie lautet das Motto des TuS Heidkrug? „Wir bewegen den Delmenhorster ...“
4. Was erleichtert dem Körper die Aufnahme von Flüssigkeit, beispielsweise Pfefferminztee?
5. Das sind die Farben des TuS Heidkrug: Rot und ...
6. Wie heißt das Theaterstück der PÄPP DEL, das sich mit der komplexen digitalen, medialen Welt auseinandersetzt? ...-Dschungel.
7. Dieser Tee besitzt – neben Honeybush – einen relativ süßen Grundgeschmack.

Teilnahmeschluss ist der 30.09.2019. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Mitarbeiter der StadtWerkegruppe Delmenhorst und deren Angehörige sind von der Teilnahme ausgeschlossen. Auflösung und Gewinner in Heft 25. Wir werden die Informationen nur insoweit speichern, verarbeiten und nutzen, soweit dies für die Durchführung des Gewinnspiels erforderlich ist bzw. eine Einwilligung des Teilnehmers vorliegt. Dies umfasst auch eine Verwendung zur Ausübung der eingeräumten Nutzungsrechte. Die Daten werden ausschließlich zur Durchführung des Gewinnspiels verwendet und anschließend gelöscht.

Das Lösungswort des Rätsels in Ausgabe 23 lautet: Urlaub

Den 1. Preis, einen Bluetooth-Lautsprecher, erhält Karin Meiners. Den 2. Preis gewinnt Andrea Helm, sie darf sich über das Kinderspiel „MaKey MaKey“ freuen. Ute Meißner gewinnt den 3. Preis, einen Saunagutschein der GraftTherme (gültig von Mo. bis So.).

ALTE LIEBE ROSTET DOCH.

DelmeGas Plus: Unser Rundum-sorglos-Angebot für eine neue Heizungsanlage.

- Finanzierung, Planung und Einbau einer modernen Heizungsanlage
- Übernahme aller Kosten zu einem günstigen monatlichen Grundpreis
- Kein Risiko: Wir übernehmen Wartung, Reparaturen und den 24h-Notdienst für Sie!

Haben wir Ihr Interesse geweckt?

Jetzt
kostenfrei
beraten
lassen!

STADTWERKEGRUPPE
DELMENHORST



100% FÜR DEINE ZUKUNFT!

Wir bieten Dir:

- \\ Interessante Ausbildungsberufe
- \\ Einen soliden Job mit Zukunft
- \\ Attraktive Vergütung
- \\ Geregelte Arbeitszeiten
- \\ Viele interne Seminare
- \\ Teambildungsfahrten
- \\ Eine ständige Azubi-Betreuung
- \\ Firmenfitness-Programm
- \\ Kostenlose Massagen
- \\ Wir übernehmen die Fahrtkosten zur Berufsschule, Prüfungsvorbereitungskurse, Arbeitskleidung und Lehrmaterialien für Dich.
- \\ Freiraum für die Erledigung schulischer Aufgaben
- \\ Verantwortung für eigene Projekte
- \\ Unterstützung bei der Wohnungssuche
- \\ Perfekte Vorbereitung auf ein Studium

Zum 01. August 2020 suchen wir engagierte, junge Menschen (m/w/d) für die folgenden Ausbildungsberufe:

- \\ **Fachkraft für Kreislauf- und Abfallwirtschaft**
- \\ **Fachfrau/-mann für Systemgastronomie**
- \\ **Fachangestellte/r für Bäderbetriebe**
- \\ **Berufskraftfahrer/in**
- \\ **Fachkraft für Abwassertechnik**
- \\ **Fachkraft für Wasserversorgungstechnik**
- \\ **Kauffrau/-mann für Büromanagement**
- \\ **Metallbauer/in** - Fachrichtung Konstruktionstechnik



Du hast es in der Hand: Gestalte Deine Zukunft!

Bitte sende Deine Bewerbung per E-Mail an bewerbung@stadtwerkegruppe-del.de.
Wir freuen uns, von Dir zu hören!

WIR KÜMMERN UNS DRUM.

STADTWERKEGRUPPE
DELMENHORST