



nah dran

Das Magazin der **STADTWERKEGRUPPE**
DELMENHORST

Nr. 34 | 2021

ÜBER UNS

Als starker Partner der Stadt Delmenhorst setzt sich die StadtWerkegruppe schon seit längerem für den Klimaschutz ein. Doch welche Maßnahmen wurden bisher ergriffen?

Seite 06

SCHWERPUNKT

Sonnige Tage und wärmere Temperaturen wecken die Lust auf leichtere Kost. Als regelrechte Sommerfrucht erfreut sich deshalb besonders die Erdbeere großer Beliebtheit.

Seite 08

STAUNEN

Unter neuem Namen startet das Niederschreiben von Gedanken zurzeit ein weltweites Comeback. Doch wie funktioniert „Journaling“ und was gilt es beim Einstieg zu beachten?

Seite 13

PRESSESCHAU

SPERRMÜLL MUSS ANGEMELDET WERDEN

„Die Abfuhr von Sperrmüll muss generell angemeldet werden, darauf weist Britta Fengler als Sprecherin der StadtWerkegruppe aus aktuellem Anlass hin. Dabei sei es auch notwendig, anzugeben, was abgeholt werden soll. Welche Gegenstände zum Sperrmüll gehören, sei in der Satzung über die Abfallentsorgung der Stadt Delmenhorst eindeutig geregelt.“

(Quelle: Weser-Kurier, 11.05.2021)

GRAFTBRUNNEN WERDEN SANIERT

„Nachdem im vergangenen Jahr Instandsetzungsarbeiten an Brunnen in der Graft notwendig geworden waren, werden ab dieser Woche erneut Sanierungsarbeiten durchgeführt, teilt die StadtWerkegruppe mit. Demnach hat die Ergiebigkeit der Graftbrunnen 1, 2 und 5 nachgelassen, da sich Feinstpartikel am Brunnenbereich festgesetzt haben. Durch ein sogenanntes Impulsverfahren soll nun die Ergiebigkeit der Brunnen wieder erhöht werden.“

(Quelle: Nordwest-Zeitung, 28.05.2021)

BAUSTELLE FRIEDENSSTRASSE

„Anfang Juni startet der dritte und letzte Bauabschnitt in der Friedensstraße. Die Arbeiten werden bis voraussichtlich Oktober andauern. Betroffen ist der Bereich von der Gorch-Fock-Straße bis zum Seumeweg. Der Straßenabschnitt wird voll gesperrt. Bei dieser Baumaßnahme wird der vorhandene Regenwasserkanal gegen einen größeren, leistungsfähigeren Kanal ausgetauscht.“

(Quelle: Delme Report, 30.05.21)

AKTUELLES AUS DEN LEISTUNGSBEREICHEN



ENGAGEMENT

Nach dem Erfolg im vergangenen Jahr hat die StadtWerkegruppe ihre Rotbuchenaktion wiederholt: Jeder Kunde, der sich für einen neuen Stromliefervertrag mit den Stadtwerken entschieden hat, erhielt als Dankeschön eine junge Rotbuche. Mit dieser Aktion möchte die StadtWerkegruppe zum Klimaschutz beitragen – und das in doppelter Hinsicht: Zum einen unterstützt sie die Pflanzung von Bäumen und zum anderen werden die Kunden zu 100 Prozent mit Ökostrom beliefert.

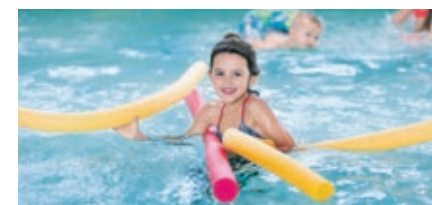


Justin Heuer (StadtWerkegruppe) überbrachte den Kunden als Dankeschön die jungen Rotbuchen.

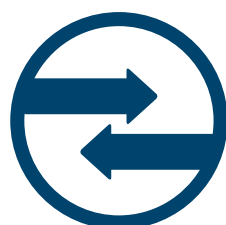


FREIZEIT

Endlich wieder einen Schwimmkursus belegen: Dies ist seit Kurzem wieder für Kinder in der GraftTherme möglich. Mit nur wenigen Klicks buchen Interessierte die Kurse im Kursmanager auf der Internetseite der GraftTherme. Ebenso können sich die Gäste im Wellnessbereich verwöhnen lassen. Neben den vielen Anwendungen und Massagen werden neuerdings auch Fußmassagen angeboten. Zudem besteht das Familienschwimmen weiterhin und ist – ebenso wie die anderen Anwendungen – über den Onlineshop buchbar.



Besonders die kleinen Gäste freuen sich, dass sie endlich wieder an Schwimmkursen teilnehmen dürfen.



MOBILITÄT

An der Langenwischstraße bei der Kita gibt es eine besondere neue Ampel: Dabei handelt es sich um die erste Lichtsignalanlage in Delmenhorst, die mit einem sogenannten Radartaster ausgestattet ist. Das heißt: Passanten müssen den Taster nicht mehr anfassen, denn er erkennt auf eine Entfernung von etwa 30 bis 40 Zentimetern, dass sich eine Person nähert und, leitet dann automatisch das Umschalten der Ampel ein.



Ganz neu: Die erste Lichtsignalanlage in Delmenhorst funktioniert ganz ohne manuelle Bedienung.



LIEBE DELMENHORSTER, LIEBE KUNDEN DER STADTWERKEGRUPPE DELMENHORST,

angesichts des drohenden Klimawandels muss ein jeder seine eigenen Handlungen kritisch hinterfragen – auch die StadtWerkegruppe Delmenhorst stellt sich dieser Aufgabe. Für eine gesicherte und lebenswerte Zukunft der nachfolgenden Generationen haben wir bereits eine Vielzahl an Maßnahmen ergriffen und noch mehr auf den Weg gebracht.

Als extrem klimaabhängig gilt auch ein allseits beliebter Sommersnack: die Erdbeere. Das Schwerpunkt-Thema dreht sich in dieser Ausgabe komplett um die gesunde Vitaminbombe. Wir zeigen auf, wie vielseitig die roten Leckerbissen sind, und geben auch die ein oder andere Rezeptidee. Der lokale Blick fällt wieder auf einige Helden vor Ort und beleuchtet die Arbeit der Lebenshilfe Delmenhorst und Landkreis Oldenburg. Geschäftsführerin Tina Cappelmann gibt im Interview Einblicke in den Alltag der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter und die gesellschaftliche Relevanz ihres Engagements.

In den harten Monaten zwischen Pandemie und Lockdown haben sich für den Zeitvertreib zu Hause diverse Trends entwickelt. Deshalb dreht es sich dieses Mal auf den Seiten 10 und 13 um Podcasts und Journaling. Doch da ist Licht am Ende des Tunnels: Die Inzidenzzahlen sinken und auch die GraftTherme darf unter gewissen Auflagen wieder Gäste willkommen heißen. Wie, wann und wo erfahren Sie in den News.

Bleiben Sie gesund!

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Lesen der „nah dran“,

Ihr

Hans-Ulrich Salmen



INHALT

News	4
Über uns	6
Klimaschutz geht uns alle etwas an	
Schwerpunkt	8
Gesunde Vitaminbomben: Sommer ist Erdbeerzeit	
Wissen	10
Musik in meinen Ohren: Podcasts und Hörbücher als Lesestoff	
Lokales	12
Bei der Lebenshilfe steht der Mensch im Mittelpunkt	
Staunen	13
Comeback des Tagebuchs: Mehr Achtsamkeit durch Journaling?	
Denken	14
Rätselspaß	

IMPRESSUM

Herausgeber: Stadtwerke Delmenhorst GmbH Fischstraße 32-34 27749 Delmenhorst V. i. S. d. P.: Aneka Maury	Konzept: BRASILHAUS Unternehmens- kommunikation GmbH	Redaktion und Grafik: Borgmeier Media Gruppe GmbH Lange Straße 112 27749 Delmenhorst	Redaktion: Nane Köberlein, Philip Rummler, Claudia Krütgen, Niklas Bädjer, Niklas Römer, StadtWerkegruppe Delmenhorst	Lektorat: Jette Frantz, Marlon Giefer
			Fotos: Axel Ludwig; Lukas Lehmann; pilipphoto, luciano, olyina, HandmadePictures, Марина Гарашченко, Alexandr, StockPhotoPro, FrameAngel, LIGHTFIELD STUDIOS, Daisy Daisy, New Africa, zzorik, ksenyasawa – stock.adobe.com	

EINE ROTBUCH ALS DANKESCHÖN

Nach dem Erfolg im vergangenen Jahr hat die StadtWerkegruppe ihre Rotbuchenaktion wiederholt: Jeder Kunde, der sich in der Zeit vom 1. Januar bis einschließlich 31. März für einen neuen Stromliefervertrag mit den Stadtwerken entschieden hat, erhielt als Dankeschön eine junge Rotbuche. Mit dieser Aktion möchte die StadtWerkegruppe in doppelter Hinsicht zum Klimaschutz beitragen: Zum einen unterstützt sie die Pflanzung von Bäumen und zum anderen erfolgt die Belieferung der Kunden mit 100 Prozent Ökostrom. Auch die GraftTherme erhielt ein kleines Bäumchen.



WIEDERERÖFFNUNG DER GRAFTTHERME

Seit einiger Zeit wartet das Delmenhorster Wohlfühlbad mit einem exklusiven Angebot für Familien auf: Familien oder Personengruppen haben die Möglichkeit, die Sportbecken für 60 beziehungsweise 90 Minuten inklusive Dusch- und Umkleizeit zu mieten. Interessierte können sich ganz bequem über den Onlineshop der GraftTherme einen Termin sichern. Darüber hinaus besteht die Möglichkeit, das Sportbecken für 60 Minuten inklusive Schwimmlehrer (45 Minuten) zu mieten.

Bei der Buchung des Sportbeckens kann auch das Seepferdchen- oder Bronze-Schwimmabzeichen (Freischwimmer) abgenommen werden. Ab dem 5. Juli bietet die GraftTherme zudem wieder das Frühschwimmen von 6.30 bis 8 Uhr im Sportbecken an. Der Saunabereich öffnet hingegen am 12. Juli. Ebenso heißt der Erlebnisbereich ab Beginn der Sommerferien wieder Gäste willkommen. Die Durchführung von Aquafitness-Kursen findet ab September statt.

BODOS APP-EMPFEHLUNG: FÜR HUND UND KATZ IST AUCH NOCH PLATZ

Bilderbuch-Fans, aufgepasst! „Für Hund und Katz ist auch noch Platz“ ist die gleichnamige App zum bekannten Bilderbuch von Axel Scheffler und Julia Donaldson. Bei der außergewöhnlichen Geschichte stehen eine gutmütige Hexe und ihre Katze im Mittelpunkt. Auf ihrem magischen Besen treffen sie neue Freunde: zu Beginn einen Hund, im Anschluss einen Vogel und schließlich



einen Frosch. Es wird zwar ein wenig eng, aber die Hexe stört das nicht. Als die Hexe bemerkt, dass der gefährliche Drache, dessen Leibgericht Hexe mit Pommes Frites ist, sie verfolgt, können sich ihre Freunde endlich revanchieren und bieten großzügig Hilfe an. Als besonderes Dankeschön baut die Hexe einen einzigartigen Besenstiel, der genug Platz für all ihre neuen Freunde bietet. In acht kleinen Mini-Spielen können Kinder mit der Hexe von Stern zu Stern fliegen, dem Drachen helfen, sein Lieblingsessen

zu verspeisen oder verlorene Gegenstände der Hexe wiederfinden. Ziel dabei ist es, so viele Medaillen wie möglich zu sammeln. Die App arbeitet mit den bekannten Illustrationen aus dem Bilderbuch und lädt zum Eintauchen in die Welt der Hexe und ihrer Freunde ein. Es ist empfehlenswert, das Buch in Versform vor dem Spielen der App zu lesen und selbstverständlich ist es in der Stadtbücherei Delmenhorst ausleihbar.

Verlag: Magic Light Pictures Ltd.
 Kosten: 3,49 € (iOS),
 2,99 € (Android)
 ab 4 Jahren empfohlen

ANDROID iOS

ÖFFNUNG DES WELLNESSBEREICHS

Seit Ende Mai begrüßt die GraftTherme ihre Gäste wieder im Wellnessbereich. Nach vorheriger Terminabsprache haben Interessierte dienstags, freitags, samstags und sonntags jeweils von 12 bis 18 Uhr die Möglichkeit, alle Massagen, Anwendungen, Arrangements und ganz neu auch eine kosmetische Fußpflege zu buchen. Eine Terminreservierung erfolgt dabei über den Onlineshop oder zu den genannten Zeiten telefonisch unter 04221-2831561. Um den Schutz für alle Beteiligten sicherzustellen, gilt bei den Behandlungen nach wie vor das bewährte Gesundheitskonzept: Abstand, Mund-Nasen-Schutz sowie die Einhaltung der Hygieneregeln und das Mitbringen eines eigenen Handtuches.

NEUES SERVICECENTER INMITTEN DER CITY

Noch in diesem Jahr eröffnet die StadtWerkegruppe Delmenhorst im Herzen der Stadt ein neues ServiceCenter. Mit dem Umzug möchte die StadtWerkegruppe gemeinsam mit Kristensen Invest insbesondere den Bereich um das Hertie-Gebäude und das Kirchenquartier voranbringen. Der neue Shop befindet sich in der Lange Straße 85 und bietet auf fast 300 Quadratmetern Fläche ein großzügiges Angebot für die Kunden. Wer den neuen Shop betritt, kommt zunächst auf einen kleinen Counter zu. Dahinter befinden sich drei bis vier Beratungsplätze, an denen sich der Kunde individuell und in aller Ruhe über alle Angebote der StadtWerkegruppe informieren kann. Zudem ergänzt ein Kreativraum das ServiceCenter, der für Veranstaltungen und Infoabende zur Verfügung steht.



KATHRIN GIESECKE

24 Jahre, Abrechnung & Service

Seit wann sind Sie bei der StadtWerkegruppe Delmenhorst?

Seit dem 01.08.2014 bin ich ein Teil der StadtWerkegruppe Delmenhorst.

Welche Position üben Sie aus?

Ich bin in der Abteilung Abrechnung & Service tätig.

Wie gestaltet sich Ihr Arbeitstag?

Mein Arbeitstag gestaltet sich sehr abwechslungsreich. Zu meinen Aufgaben zählt zum Beispiel die Netzaabrechnung für die Lieferanten. Unter anderem betreue ich dabei die Großkundenabrechnung im Netzbereich. Des Weiteren bin ich für Rechnungskorrekturen der Lieferanten und der Endkunden zuständig. Am Ende des Jahres steht die Jahresverbrauchsabrechnung an, hier kümmere ich mich um die Organisation und Netzaabrechnung.

Warum haben Sie sich für diesen Beruf entschieden?

In der Schulzeit habe ich schon gemerkt, dass ich gerne einen Beruf im Büro ausüben möchte, da mir die Arbeit am Computer sehr gefallen hat. Außerdem interessierte und überzeugte mich die Vielfalt der StadtWerkegruppe.

Gibt es besondere Voraussetzungen für Ihren Beruf?

Zu den wichtigen Eigenschaften zählen Kontaktfreudigkeit, eine höfliche Art sowie selbstständiges Arbeiten. Darüber hinaus sollte man hilfsbereit sein.

Welchen Ort in Delmenhorst mögen Sie ganz besonders?

Delmenhorst ist eine schöne Stadt. Den Hasportsee mag ich besonders gerne.

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

Ich möchte noch so viele Orte kennenlernen. Zum Beispiel träume ich davon, in die Karibik zu reisen.

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

Ich bin damit zufrieden, wer ich bin. Daher möchte ich in keine andere Person schlüpfen.

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

Ein Messer, eine Angel und ein Feuerzeug.

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 type="checkbox"/> Bügeln | oder | <input checked="" type="checkbox"/> Abwaschen |
| <input type="checkbox"/> Flohmarkt | oder | <input checked="" type="checkbox"/> eBay |

Kurzer Abriss des bisherigen Berufslebens:

Von 2014 bis 2017 habe ich eine Ausbildung als Kauffrau für Büromanagement absolviert. Seitdem arbeite ich bei der StadtWerkegruppe Delmenhorst.





KLIMASCHUTZ GEHT UNS ALLE ETWAS AN

Wir bemerken aktuell in aller Regelmäßigkeit, wie wichtig und notwendig der Klimaschutz ist, denn extreme Trockenperioden und Starkregenereignisse haben sich schon seit Jahren zur Normalität entwickelt. Jetzt mag der ein oder andere sagen, dass alles halb so wild ist und man selbst dem Klimawandel nicht entgegenwirken kann. Doch es geht nicht nur um die jetzige Generation – es geht vielmehr um die nachfolgenden Generationen, damit auch diese eine Zukunft haben.

Bis vor Kurzem war der Klimawandel nicht jedem präsent. Allerdings haben sich bereits 2015 fast 200 Staaten in Paris auf ein neues, globales Klimaschutzabkommen geeinigt. 2019 schreibt die Bundesregierung als erste Regierung weltweit in einem Klimaschutzgesetz ihr nationales Klimaschutzziel verbindlich fest: Bis 2030 will Deutschland den Treibhausgasausstoß um mindestens 55 Prozent verringern. Dagegen haben junge Menschen geklagt, denn ihnen gingen die Maßnahmen nicht weit genug. Das sah das

Bundesverfassungsgericht im Jahr 2021 ebenso: Es fehlten ausreichende Vorgaben für die Emissionsminderung ab 2031, erklärten die Richter und forderten unter dem Motto „Wir müssen jetzt handeln und nicht später“ eine Nachbesserung durch den Gesetzgeber. Mit der Änderung des Klimaschutzgesetzes will die Bundesregierung die Klimavorgaben verschärfen und das Ziel der Treibhausgasneutralität bis 2045 verankern. Die Gesetzesänderung sieht zum Beispiel vor, dass Deutschland bis zum Ende des Jahr-

zehnts seinen Treibhausgas-Ausstoß um 65 Prozent gegenüber dem Jahr 1990 verringert. Die höheren Ambitionen wirken sich auch auf die CO₂-Minderungsziele in den einzelnen Sektoren wie der Energiewirtschaft, dem Verkehr oder dem Gebäudebereich bis zum Jahr 2030 aus.

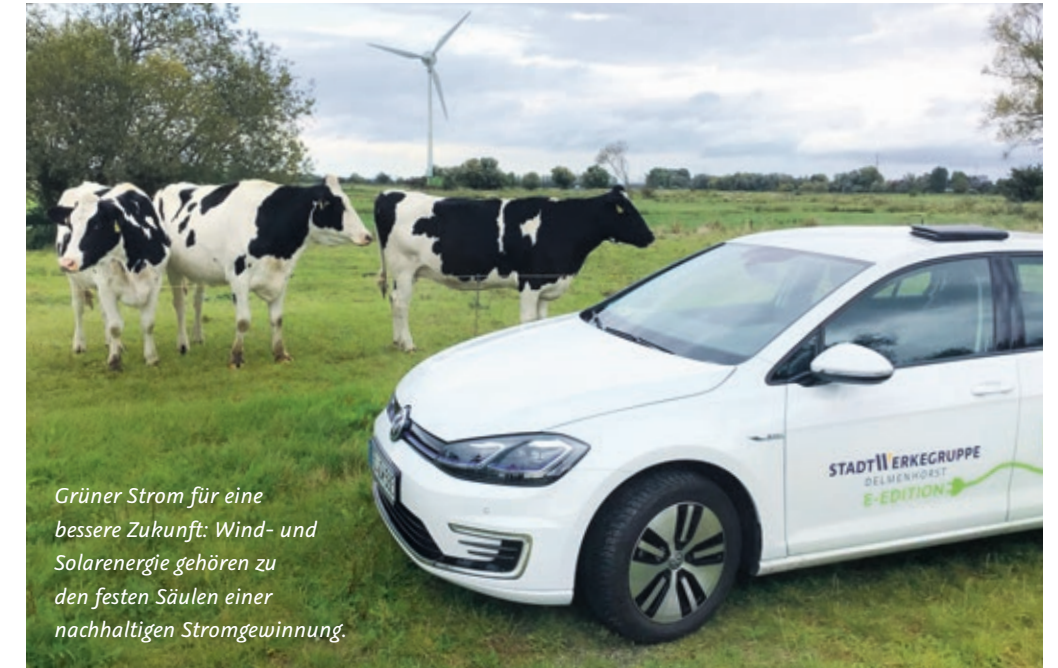
Raus aus der Komfortzone

Was sich so einfach liest, erfordert immense Investitionen. Und vor allem: Wir alle müssen uns verändern! Als ein wichtiger und starker Partner

der Stadt Delmenhorst setzt sich die StadtWerkegruppe schon seit Längerem für den Klimaschutz ein. Auch auf dem Weg zur Klimamusterstadt steht die StadtWerkegruppe an der Seite der Stadt. Doch was kommt nun auf uns alle zu? Um die Klimaschutzziele zu erreichen, darf ab dem Jahr 2023 keine Installation von neuen Öl- und Gasheizungen mehr stattfinden. Das heißt aber auch: Muss ab 2023 in einem Gebäude ein defekter Heizkessel ausgetauscht werden, verbietet die Verordnung neue Öl- und Gasheizungen. Entsprechende Lösungen für Hauslebauer und Eigentümer bietet die StadtWerkegruppe an. Wer jetzt Gas bei den Stadtwerken bezieht, setzt sich für den Klimaschutz ein, in dem er das Gas CO₂-neutral stellt.

Grüner Strom bei den Stadtwerken

Beim Strom wird sich ebenfalls einiges verändern: Bis 2030 soll der vollständige Kohleausstieg vollzogen sein. Dafür gilt es die Kapazität der Gaskraftwerke zu verdoppeln, ebenso wie den jährlichen Zubau von Wind- und Solarenergie. Da nimmt die StadtWerkegruppe eine Vorreiterrolle ein, denn unsere Kunden bekommen schon jetzt ausschließlich grünen Strom. Zudem erfüllen bereits seit Jahrzehnten die beiden Windräder „Winnie“ und „Klärchen“ ihre Aufgabe. Die gesamte StadtWerkegruppe wird zu 100 Prozent mit regenerativ erzeugtem Ökostrom und CO₂-neutralem Gas versorgt. Ferner besitzt die StadtWerkegruppe drei BHKWs zur Strom- und Wärme Gewinnung. Und überall, wo es möglich ist, wird Fotovoltaik bei der StadtWerkegruppe



Grüner Strom für eine bessere Zukunft: Wind- und Solarenergie gehören zu den festen Säulen einer nachhaltigen Stromgewinnung.

eingesetzt. Das neueste große Projekt wird demnächst im Wasserwerk Annenheide in Betrieb genommen. In diesem Bereich wird es auch noch interessante Angebote für unsere Kunden geben, denn um die Energieeffizienz zu steigern, will die StadtWerkegruppe ihre Beratungs-, Dienstleistungs- und Produktpalette beständig weiterentwickeln.

StadtWerkegruppe fördert klimafreundliche Mobilität

Was den Verkehr angeht, da gibt es bundesweit noch eine Menge Luft nach oben. So schreibt das

Gesetz bei Pkws einen Verbrennerausstieg bis 2030 fest. Ab dem Jahr findet zudem keine Produktion von Autos mit Verbrennermotor mehr statt. Die StadtWerkegruppe stellt ihre Pkw-Flotte schon seit Längerem um und setzt dabei auf Elektromobilität. Aber auch die Delmenhorster profitieren schon jetzt vom Engagement der StadtWerkegruppe: Sowohl im City-Parkhaus als auch bei der GraftTherme und an verschiedenen Punkten in der Stadt befinden sich E-Ladestationen. In einem gemeinsamen Projekt mit der Stadt Delmenhorst sollen weitere Ladepunkte entstehen. Für das einfache Laden zu Hause bietet die StadtWerkegruppe so genannte Wallboxen an.

Kritischer Blick aufs eigene Handeln

Dass die StadtWerkegruppe mit ihren Klimaschutzziele auch ihre eigene Arbeit kritisch betrachtet, zeigt sich am Engagement und daran, dass sie innerbetriebliche Prozesse stets weiterentwickelt. Dazu zählt auch das Mobilitätsverhalten. Daher unterstützt die StadtWerkegruppe auch das Radfahren der Mitarbeiter und bietet Möglichkeiten, sich über ein Dienstleasing auch ein E-Bike anzuschaffen. Dienstreisen hat es die letzten beiden Jahre so gut wie gar nicht mehr gegeben. Und auch in Zukunft sollen diese nur noch vereinzelt stattfinden. Es gibt noch viel zu tun, aber der Weg ist bereitet und die StadtWerkegruppe freut sich auf die Herausforderungen, denn, wie sagte Mahatma Gandhi: „Die Zukunft hängt davon ab, was wir heute tun.“



Schon seit einiger Zeit setzt auch die StadtWerkegruppe auf Elektromobilität und rief verschiedene E-Ladestationen in Delmenhorst ins Leben.

GESUNDE VITAMINBOMBEN: SOMMER IST ERDBEERENZEIT

Sonnige Tage und wärmere Temperaturen wecken die Lust auf leichtere Kost. Frisches Obst, bunte Salate und erfrischende Nachspeisen wie Eis stehen dabei gewöhnlich ganz hoch im Kurs. Als regelrechte Sommerfrucht erfreut sich besonders die Erdbeere in der warmen Jahreszeit großer Beliebtheit. Doch die Freude währt nur kurz: Lediglich von Juni bis August dauert die Hauptsaison der kleinen Vitaminbomben. Grund genug, die Zeit voll auszukosten. Dazu bietet die Erdbeere vielfältige Möglichkeiten für kulinarische Experimente: Marmelade, Eis, Kuchen und Torten, Quarkcreme, Smoothies, Milkshakes oder Cocktails – mit kaum einer Frucht lassen sich so vielfältige Rezepte kreieren wie mit den roten Beeren.



Ohne großen Aufwand:
Auch als simpler Snack
in Rohkostform schmeckt
die Erdbeere.

Erdbeeren – wahre Allrounder

Sie schmecken nicht nur im Obstsalat oder klassisch als Marmelade auf dem Brot. Ob zum

Frühstück, Lunch, als Snack oder Dessert – die süßen Früchte finden zu jeder Tageszeit Platz auf dem Speiseplan und werten dabei viele Ge-

richte auf. Noch dazu lassen sie sich einfrieren und in gefrorener Form für Shakes oder Sorbets verwenden. Dabei muss es jedoch nicht immer

Bunter Salat mit Erdbeeren und Mozzarella (2 Portionen)



Zutaten:

1/2 Kopf Eichblattsalat
100 g Rucola
1/2 Gurke
1 Mozzarella
200 g Erdbeeren

Zubereitung:

Für dieses simple Rezept gibt es nichts weiter zu tun als die Salate zu putzen beziehungsweise zu waschen und gut zu trocknen. Anschließend die Erdbeeren inklusive Gurke säubern, in Scheiben schneiden und auch den Mozzarella zerteilen. Die Rohkost schließlich nach Belieben auf dem Teller garnieren. Ein frisches Honig-Minz-Dressing rundet den Salat ab. Dazu einfach folgende Zutaten zusammen vermengen und anschließend genießen:
3 EL Weißweinessig
5 EL kaltgepresstes Olivenöl
4 EL Zitronensaft
1 TL Honig
Ca. 2 cm großes Stück Ingwer in Stückchen geschnitten
2 Zweige frische Minze zerrupfen
Salz und Pfeffer

unbedingt süß sein, auch als Zutat in herzhaften Salaten werden die roten Alleskönner zu einem Gaumen-Highlight, wie etwa in Kombination mit Balsamico-Essenz und Mozzarella, garniert mit frischem Blattspinat und Pinienkernen oder auch als Salat mit Avocado lässt sich die Erdbeere gut kombinieren. So bietet sich für jeden Geschmack das passende Gericht.

Erdbeeren zum Trinken

Viel trinken ist wichtig, das steht außer Frage. Doch auch wenn der Großteil davon aus Wasser bestehen sollte, muss hier nicht auf ein wenig Geschmack verzichtet werden. Dazu einfach ein paar Erdbeeren teilen, mit einer Zitronenscheibe sowie ein wenig geriebener Minze kombinieren, Eiswürfel hinzugeben und gekühlt genießen. Wer es ein wenig gehaltvoller mag, der wirft etwa 250 g Erdbeeren zusammen mit etwa der doppelten Menge (Butter-)Milch, Quark oder Joghurt in den Mixer für einen leckeren Erdbeer-Shake. Wenn es etwas süßer sein darf, abschließend noch mit ein wenig Honig oder einem anderen Süßungsmittel abrunden. Smoothie-Fans verwenden statt normalen Erdbeeren einfach die gefrorene Variante.

Erdbeer-Quark mit Keksdecke (2 Portionen)



Zutaten:

250 g Quark
200 ml Schlagsahne
250 g Erdbeeren
1 Päckchen Vanillezucker
2 EL Zucker
Kekse der Wahl

Zubereitung:

Für die Hauptmasse Quark, Schlagsahne und Vanillezucker mit einem Rührgerät gut vermischen und steif schlagen. Den Zucker nach persönlichem Geschmack unterrühren. Im Anschluss die Erdbeeren in Stücke schneiden und auf dem Boden eines Glases platzieren. Darauf einen Teil der Creme schichten, die restlichen Erdbeeren darauf verteilen und mit dem übrigen Quark abdecken. Abschließend ein paar Kekse zerkrümeln und auf die Creme geben.

Erfrischendes Erdbeerwassereis



Zutaten:

250 g Erdbeeren
50 g Zucker
300 ml Wasser
2 TL Zitronen- oder Limettensaft

Nützliche Hilfsmittel:

Pürierstab
Eisförmchen

Zubereitung:

Erdbeeren verlesen, waschen und danach zusammen mit den übrigen Zutaten in eine Schüssel geben. Mit einem Pürierstab alles zu einer homogenen Masse mixen und das Ganze in die Eisförmchen geben. Zum Schluss die Behälter für einige Stunden in das Gefrierfach stellen.

Nuss oder Frucht?

Im Schnitt verspeist jeder etwa drei Kilo Erdbeeren im Jahr. Als „Königin der Beeren“ befinden sich die roten Früchte weit oben auf der Beliebtheitskala aller Obstsorten, doch gehören sie nur augenscheinlich in diese Kategorie. Denn aus botanischer Sicht leitet ihr Name völlig in die Irre, handelt es sich in Wahrheit doch gar nicht um eine Beere, sondern um eine Nuss. Im Gegensatz zur Brombeere und Himbeere gehört die Erdbeere nicht zu den Steinfrüchten, sondern zu den Sammelnussfrüchten aus der Familie der Rosengewächse. Doch besitzt die Erdbeere gar keinen Kern, wo befindet sich dann die Nuss? Tatsächlich ist das rote Fruchtfleisch nur scheinbar eine Frucht, die eigentlichen Einzelfrüchte bilden die kleinen Körner, Nüsschen genannt, an der Außenseite der Erdbeere.



MUSIK IN MEINEN OHREN: PODCASTS UND HÖRBÜCHER ALS LESEERSATZ

Hektik, Stress und wenig Ruhe bestimmen heutzutage den Alltag vieler Menschen. Es fällt ihnen schwer, nach einem langen Arbeitstag herunterzufahren und zu entspannen. Nur vage scheint die Erinnerung durch, wie es war, mit einem schönen Buch und einer Tasse Tee auf dem Sofa oder dem Balkon zu sitzen, den Kopf auszuschnallen und einfach nur zu lesen. Sich aufraffen und eine neue Trilogie aus dem Fantasy-Genre anfangen – bei vielen löst inzwischen schon der Gedanke daran, die Augen anzustrengen, Stress aus. Immer mehr in den Fokus rücken deswegen Podcasts und Hörbücher. Sie erfreuen sich großer Beliebtheit und geben den Augen beim „Lesen“ eine wohlverdiente Auszeit.

Podcast: Was ist das überhaupt?

Zunächst einmal lässt sich festhalten, dass es sich bei einem Podcast um nichts anderes handelt als eine Mediendatei – in der Regel Audio –, die Interessenten im Internet abrufen. Üblicherweise besteht ein Podcast aus mehreren Teilen beziehungsweise Folgen, der Hörer abonniert ihn und erhält immer rechtzeitig den Hinweis, wenn neue Inhalte zur Verfügung stehen. Der Vergleich eines Podcasts mit einer Art Serie liegt also nahe. Zudem

bestehen gewisse Gemeinsamkeiten mit einer Radiosendung, die ein spezielles Thema behandelt. Dabei sind weder Folgenlänge noch thematischer Richtung Grenzen gesetzt – hier hat der Herausgeber freie Hand. Meist ähneln sich aber zusammengehörige Folgen in der Dauer. Inhaltlich existieren Podcasts mit unterschiedlichen Schwerpunkten wie etwa Wissen, Alltag, Mode, Sport, Gesundheit, Ernährung oder Politik. Im Vordergrund steht die Diskussion über das jeweils behandelte Thema.

Und wo liegt nun der Unterschied zum Hörbuch?

Anders als beim Podcast liest ein Sprecher bei einem Hörbuch den Text eines Romanes oder einer Geschichte ein – und der „Leser“ hört sich das Buch auf diese Weise einfach an. Das macht Spaß und sorgt bei vielen für Entspannung, die Augen gönnen sich eine Auszeit. Vielleicht wecken Hörbücher dadurch auch Erinnerungen an Kindheitstage. Die meisten Kinder lieben es, wenn sie

etwas vorgelesen bekommen. Sogenannte Hörspiele fallen in dieselbe Kategorie, bei ihnen sprechen oftmals verschiedene Sprecher die wörtliche Rede. Aber es bleibt dabei: Noch immer wird eine bereits bestehende Geschichte eingelesen, zudem existieren die Texte der einzelnen Sprecher schon im Vorfeld. Im Gegensatz dazu steht beim Podcast häufig nur das Thema fest, der Rest umfasst freie Diskussionen mit unterschiedlichen Meinungen.

Steile Beliebtheitskurve

Inzwischen geht der Trend dahin, immer mehr Audio-Inhalte abzurufen. Im Zuge der Studie Audible Hörkompass 2020 kam heraus, dass in Deutschland etwa 26 Millionen Menschen in den letzten zwölf Monaten zu Hörbüchern, Hörspielen oder Podcasts gegriffen haben. Im Vergleich zum Vorjahr bedeutet das ein Wachstum von 13 Prozent, insbesondere bei Podcasts lässt sich eine Verdopplung der Hörerzahl seit 2018 beobachten. Doch woran liegt diese allgemeine Entwicklung hin zum Medium Audio? Ganz einfach: Hörbücher, Hörspiele und Podcasts begeistern immer mehr Menschen, da sie sich perfekt in den mobilen und digitalen Lebensstil integrieren lassen. Dabei bedienen sie aufgrund der thematischen Vielfalt jede Zielgruppe – egal, ob Wissbegierigen, Sportfreak oder Modejunkie.

Zur Entspannung, im Auto oder mit dem Putzlappen in der Hand

Mit ihrer Flexibilität in der Nutzung laden Audio-Medien dazu ein, sie in unterschiedlichen Lebenslagen zu konsumieren. Besonders gerne lehnen sich die Hörer einfach zurück und genießen die Inhalte, gerne geben sie auch eine Einschlafhilfe. Doch auch bei der Hausarbeit oder am Herd lassen sich viele von ihnen unterhalten. Dank der

Wo es Podcasts zu finden gibt

Wer Lust hat, sich über die verschiedenen Inhalte einen Überblick zu verschaffen, geht ins Internet. Auf Portalen wie beispielsweise SoundCloud, Audible, Apple Podcasts oder Spotify gibt es eine große Bandbreite von Podcasts zum Anhören. Radio- oder Nachrichtensender stellen ihre Angebote dagegen regelmäßig auf ihrer eigenen Website oder in der Mediathek bereit. Fast alle Podcasts lassen sich dabei kostenlos abrufen.



Augen schließen und einfach mal was „lesen“: Das Medium Audio macht's möglich.

Digitalisierung und mobiler Endgeräte kommt zudem das Hören unterwegs nicht zu kurz – entweder in öffentlichen Verkehrsmitteln wie Flugzeug, Bahn oder Bus, hier gerne bei Wartezeiten, oder im Auto. Wer die für sich passenden Inhalte noch nicht gefunden hat, der kann außerdem einfach selbst einen Podcast machen. Hierzu reichen ein gutes Mikrofon und ein Computer. Hochladen lässt sich das Ergebnis dann bei Portalen wie SoundCloud. Noch Freunden und Bekannten vom neuen Podcast berichtet, entsteht möglicherweise schnell das nächste tolle Format.

Ein Hauch von Delmenhorst

Seit vergangenem Jahr gehört ein Podcast zu den angesagteren unter den vielen Angeboten, der unter Mitwirkung eines Delmenhorsters entsteht. Christian Altkirch bringt zusammen mit Emir Sulejmanovic den Podcast „Einbahnstraße Pfandflasche“ heraus. Er verbindet politische Inhalte mit Humor. Sowieso fällt mit einem Blick auf die Lieblinge unter den Podcasts auf, dass sie thematisch



Munter drauflos geht es in Podcasts, in denen meist nur das Thema feststeht.

Drei Tipps aus der Redaktion

Um die Zeit der Suche nach einem schönen Podcast zu verkürzen, stellt die „nah dran“-Redaktion drei Podcasts kurz vor:

- **Die Sendung mit der Maus Podcast:** Jeweils knapp eine Stunde lang gibt es Lach- und Sachgeschichten zum Hören mit der beliebten Maus.
- **Dr. Anne Fleck – Gesundheit und Ernährung:** Hier geht es um Fragen zur gesunden, individuellen Ernährung, Food-Mythen und vieles mehr – mit Tipps zum Nachmachen und Nachkochen!
- **Ball you need ist love:** Der Sport-Podcast von Werder- und WDR-Urgestein Arnd Zeigler blickt auf zwei Lieblingsthemen der Deutschen: Fußball und Musik.

sehr unterschiedlich sind. Da gibt es beispielsweise Baywatch Berlin mit Beteiligung von Klaas Heufer-Umlauf, Das Coronavirus-Update von NDR Info mit Christian Drosten oder Mordlust – hier geht es um wahre Kriminalfälle. An der Spitze der besten Hörbücher aller Zeiten stehen Harry Potter, Teil eins, gefolgt vom Ratgeber „Das Kind in dir muss Heimat finden“ und dem Thriller „Auris“. Es zeigt sich, dass die beliebtesten Inhalte aus sehr verschiedenen Genres stammen.

BEI DER LEBENSHILFE STEHT DER MENSCH IM MITTELPUNKT

„Partizipation, Selbstbestimmung und Inklusion sind Ziele, die Menschen mit denen wir zusammenarbeiten erreichen wollen“, erklärt Geschäftsführerin Tina Cappelmann stellvertretend für die rund 520 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Lebenshilfe. In Delmenhorst, dem Landkreis Oldenburg und der näheren Umgebung begleiten die Beschäftigten rund 1.100 Kinder, Jugendliche und Erwachsene unterschiedlicher Nationalitäten mit oder ohne Behinderung. Von der Betreuung in Kindertagesstätten über unterstützende Bildungs- und Wohnangebote bis zu Familienberatungen und Freizeitangeboten finden die Menschen hier Unterstützung in jeglichen Lebenslagen.



ge neue Möglichkeiten. Zum Beispiel nutzen viele dieser Kinder die mobilen Tablets bei ihren Schulpraktika, um ein Praktikumbuch zu schreiben oder verständigten sich mit Fotos sowie Bildern mit ihren Mitmenschen. Auf die Verwirklichung dieses Projekts sind wir alle sehr stolz und stoßen bereits ein Folgeprojekt an, das es auch Erwachsenen ermöglicht im digitalen Raum stattzufinden. Hierbei erlernen sie den sicheren Umgang mit Social Media Plattformen wie Facebook oder Instagram.

Inwieweit wirkt sich die Corona-Pandemie auf ihre Arbeit aus, die eigentlich den engen Kontakt zu den Menschen voraussetzt?

Zu Anfang der Pandemie und zu Beginn des ersten Lockdowns stand zunächst einmal die Frage im Raum, ob wir unserer Arbeit wie gewohnt weiter nachgehen können, was für große Verunsicherung sorgte. In Folge von Beschränkungen für viele unserer Präsenzangebote entwickelten wir neue Formate für unsere Angebote. Beispielsweise arbeiten wir seitdem mit den Erwachsenen und Familien auch per Videokonferenzen. Bei der heilpädagogischen Frühförderung starteten unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter Bollerwagentouren, packten Päckchen für die Kinder oder stellten unterstützendes Material für die Eltern zusammen. Auch die Bewohner der Wohngemeinschaften mussten starke Einschnitte ihres Alltags in Kauf nehmen. Wir freuen uns, dass sich die Situation wieder entspannt hat und ein selbstbestimmtes Leben für uns alle bald wieder näher rückt.

Inwiefern wirkt sich Ihre alltägliche Arbeit auf die Lebensgestaltung der Menschen aus und welche Ziele verfolgen Sie?

Pauschalaussagen lassen sich in diesem Fall nur sehr schwierig treffen. Unser Fokus liegt eher auf der Gesamtbetrachtung der Dinge. Angehörige und das nahe Umfeld der Beeinträchtigten spielen in unserem Ansatz eine wichtige Rolle, da sie durch ihr Verhalten einen großen Einfluss nehmen. Deswegen kooperieren wir mit Schulen und Arbeitgebern von uns betreuter Menschen und sensibilisieren Lehrkräfte, Vorgesetzte, Kolleginnen und Kollegen für den Umgang mit ihnen. Beispielsweise hilft diese Herangehensweise autistischen Menschen sich im alltäglichen Leben besser zurechtzufinden. Gerade Erwachsenen ermöglichen wir in Wohngemeinschaften ein eigenständiges und weitestgehend selbstständiges Leben. Empowerment ist dabei wohl einer der wichtigsten Begriffe – denn wir wollen weg von dem Fürsorgegedanken, hin zu selbstbestimmten Menschen, die selbst wissen was gut für sie ist.

Auf welche angestoßenen Projekte und Erfolge schauen Sie mit besonderem Stolz zurück?

Ein Fokus unserer Arbeit liegt auf der Digitalisierung vor allem im Bildungsbereich. Schulen und Kitas der Lebenshilfe sind mit Tablets ausgestattet und dadurch haben wir im Bereich der Sprachförderung einen großen Schritt nach vorne gemacht. Gerade für Kinder, die sich durch die Sprache nicht ausdrücken können, verschafft diese Entwicklung eini-



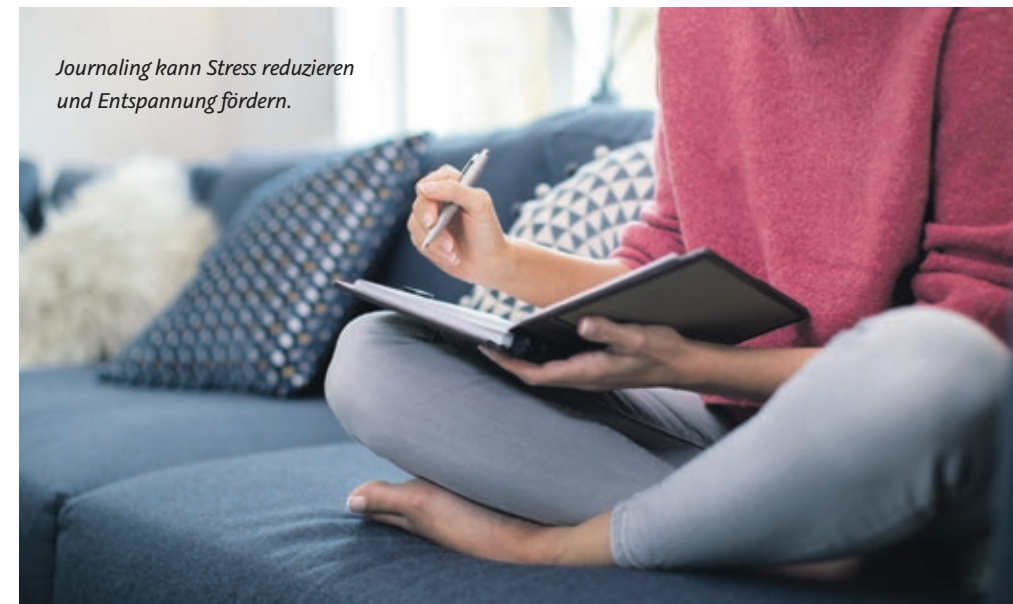
Tina Cappelmann

Frau Cappelmann, welche Motivation steckt hinter Ihrem Engagement bei der Lebenshilfe Delmenhorst und Landkreis Oldenburg?

Über Jahre hinweg wuchs die Lebenshilfe von einer Elternvereinigung, die mit ihrem Engagement die eigenen Kinder unterstützen wollten, zu einer der größten Organisationen in der Region. In den Anfängen nach dem zweiten Weltkrieg verwehrte der Staat beeinträchtigten Menschen sogar das Recht auf Bildung – bis heute hat sich daran zum Glück einiges geändert. Wir wollen durch unsere Arbeit Menschen mit Beeinträchtigungen eine Stimme geben und dafür Sorge tragen, dass sie am alltäglichen Leben der heutigen Gesellschaft teilhaben können.

COMEBACK DES TAGEBUCHS: MEHR ACHTSAMKEIT DURCH JOURNALING?

Lange Zeit hielt sich die allgemeine Anschauung, Tagebücher seien nur etwas für unglücklich verliebte Teenager, die in der verwirrenden Zeit um die Pubertät ihre Gefühle sortieren müssen. Unter neuem Namen startet das Niederschreiben von Gedanken zurzeit allerdings ein weltweites Comeback: Journaling ist populär und viele schwören auf die organisatorischen, aber auch seelisch heilsamen Auswirkungen. Doch wie funktioniert dieser Trend aus den USA und was müssen neue Schreiberinnen und Schreiber beim Einstieg beachten?



Journaling kann Stress reduzieren und Entspannung fördern.

„Liebes Tagebuch ...“ ist nicht gleich Journaling

Auch wenn sie auf den ersten Blick mehr als ähnlich erscheinen und historisch betrachtet sicherlich voneinander abstammen, gibt es signifikante Unterschiede zwischen dem klassischen Tagebuchschreiben und neomodischem Journaling. Zunächst müssen Einträge beim modernen Ableger nicht zwingend täglich geschehen. Außerdem schwenkt der Fokus von bloßen Nacherzählungen des jeweiligen Tages mehr auf das Innere: Gedanken und Gefühle werden wichtiger als Erlebnisse. Während Tagebücher bei Teenies mit Liebeskummer wohl eher als einfaches Ventil gelten, steht am Ziel dieser Innenschau eine ehrliche Selbstreflexion, die zu mehr Klarheit über das eigene Fühlen, Denken sowie Handeln führen soll und so bestenfalls die eigene Achtsamkeit steigert. Journaling greift dabei häufig – nicht immer – auf Impulsfragen zurück, die teil-

zu schreiben oder Dinge festzuhalten, die ihnen guttun und an die sie sich in schweren Zeiten wieder erinnern können. Das kann Stress reduzieren und zu mehr Gelassenheit wie Lebensfreude führen.

Grenzenlose Optionen

Um von den positiven Effekten bestmöglich zu profitieren und einen nachhaltigen Einstieg in die Achtsamkeitsübungen zu finden, empfiehlt es sich, eine gewisse Journaling-Routine zu schaffen. Dabei können Interessierte zwischen unterschiedlichen Ansätzen wählen, etwa einem Dankbarkeitstagebuch, dem Fünf-Minuten-Journal oder einem Erfolgstagebuch. Wer möchte, kann mit vorgefertigten Journalen arbeiten, bei denen bereits Fragen vorformuliert und Platz für Antworten gestaltet sind. Alternativ kann sich auch der einfachste Kalender zu einem Ort für die eigenen Gedanken verwandeln – der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt und jede Schreiberin wie jeder Schreiber kann sich aussuchen, was ihr oder ihm am besten gefällt. Auf dem Weg zu einem achtsameren Selbst ist der wichtigste Schritt wie so häufig: einfach anfangen.

weise unabhängig voneinander, teilweise aufeinander aufbauend einen inneren Reflexionsprozess zu einem bestimmten Thema anstoßen und leiten.

Von Selbstfindung bis Therapie

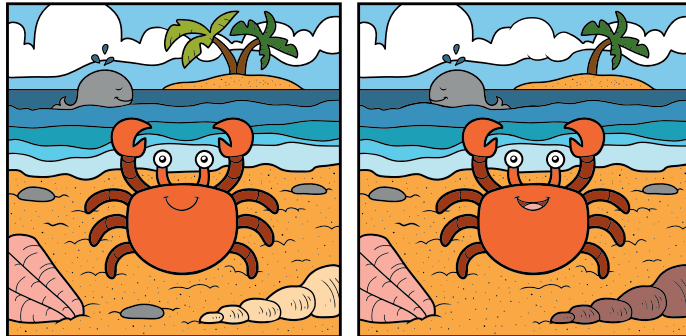
Bei regelmäßigem Training können solche Schreibübungen sogar dazu dienen, sich selbst besser kennenzulernen und die eigene Persönlichkeit weiterzuentwickeln. Dabei nimmt Journaling weder viel Zeit noch Aufwand in Anspruch. Auch wenn der Trend erst in den letzten Jahren die Aufmerksamkeit des Mainstream erreichte, kennen Wissenschaftler schon lange die positiven Auswirkungen des Schreibens. Wenn Stift und Papier in der Psychotherapie zum Einsatz kommen, können vor allem Selbstkontrolle und -vertrauen gestärkt werden. Schreiben hilft vielen Menschen dabei, ihre Gedanken zu ordnen, sich Belastendes buchstäblich von der Seele



Selbstfindung ist nur ein positiver Aspekt des regelmäßigen Schreibens.

RÄTSELSPASS FÜR KINDER

Finde die 5 Unterschiede:



SCHON GEWUSST?

Speise der Götter: Was Honig alles kann

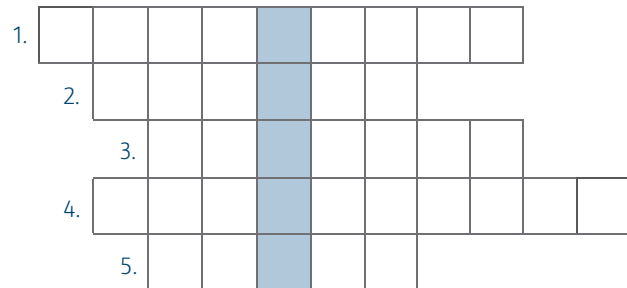
Schon im alten Ägypten galt Honig als ein elitäres Lebensmittel, das als Speise der Götter bezeichnet wurde. Später erkannten die Menschen auch seine heilenden Eigenschaften und wandten diese in vielerlei Bereichen erfolgreich an. Zwar existieren nur wenige wissenschaftliche Nachweise über die medizinische Wirkung von Honig, doch das Naturprodukt enthält viele unterschiedliche Nährstoffe sowie Spurenelemente, Vitamine und Mineralstoffe, weshalb es die Abwehrkräfte stärkt und so den Heilungsprozess fördert. Ebenso wirkt Honig feuchtigkeitsspendend, entzündungshemmend und hat durch den hohen Phosphorgehalt einen beruhigenden Effekt auf Geist und Seele. Daneben besitzt Honig oft eine antibiotische und antibakterielle Wirkung, das heißt er reduziert die Vermehrung von Krankheitskeimen und kann dadurch Entzündungen lindern. Aufgrund seiner unterschiedlichen Zuckerverbindungen und Fruchtsäuren unterstützt Honig zudem bei der Behandlung von Erkältungssymptomen – in einer Tasse warmen Tees oder einem Glas Milch aufgelöst, lindert Honig so Halsschmerzen und Husten. Dabei gilt für die Wirkung des Bienenprodukts jedoch immer eine einwandfreie Qualität als ausschlaggebend. Darüber hinaus unterscheiden sich die Eigenschaften je nach Honigsorte, da die Zusammensetzung des Naturprodukts schwankt. Vor allem der neuseeländische Manuka-Honig, den die Bienen aus dem Saft dieses Teebaumes gewinnen, besitzt eine hohe antibakterielle Wirkweise. Mittlerweile gibt es bereits Wundsalben, die aus Manuka-Honig hergestellt werden und in deutschen Kliniken Verwendung finden.

MITMACHEN LOHNT SICH

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

1. Preis: Pool
2. Preis: Bluetooth-Lautsprecher
3. Preis: Picknickdecke

Einfach Rätsel ausfüllen und Lösungswort bis zum 31.07.2021 per Post an: StadtWerkegruppe Delmenhorst, Stadtwerke Delmenhorst GmbH, Anneka Maury, Fischstr. 32-34, 27749 Delmenhorst oder per E-Mail an marketing@stadtwerkegruppe-del.de senden.



1. Für das einfache Laden von E-Autos zu Hause bietet die StadtWerkegruppe was an?
2. Journaling kann ... reduzieren und zu mehr Gelassenheit wie Lebensfreude führen.
3. Aus dem Saft welchen Baumes gewinnen Bienen den Manuka-Honig?
4. Besonders in der warmen ... erfreut sich die Erdbeere großer Beliebtheit.
5. Partizipation, Selbstbestimmung und Inklusion sind die ..., die Menschen, mit denen die Lebenshilfe zusammenarbeitet, erreichen wollen.

Teilnahmeschluss ist der 31.07.2021. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Mitarbeiter der StadtWerkegruppe Delmenhorst und deren Angehörige sind von der Teilnahme ausgeschlossen. Auflösung und Gewinner in Heft 34. Wir werden die Informationen nur insoweit speichern, verarbeiten und nutzen, als 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 33 lautete: GESUND

Den 1. Preis, ein Vogelhaus, erhält Cora Gebhard. Den 2. Preis gewinnt Ingelore Ludwig, sie darf sich über Solarlampen für den Garten freuen. Günter Hoffmann gewinnt den 3. Preis, ein Luftbett.



Haben Sie Anregungen oder Wünsche für die nächste Ausgabe „nah dran“? Dann schreiben Sie uns eine E-Mail an nahdran@stadtwerkegruppe-del.de.



IMMER FÜR SIE DA!

Unser digitales ServiceCenter:

- Ganz bequem und unkompliziert: Unser **digitales ServiceCenter** hat 24 Stunden am Tag und 7 Tage die Woche für Sie geöffnet und ist auch über unsere App „sWapp“ erreichbar.
- Oder Sie melden sich einfach telefonisch unter **04221 1276 - 23 30** oder per E-Mail an service@stadtwerkegruppe-del.de bei uns.



Nutzen Sie einfach den QR-Code oder besuchen Sie: www.stadtwerkegruppe-del.de

WIR KÜMMERN UNS DRUM.

STADTWERKEGRUPPE
DELMENHORST

Die Zukunft hängt davon ab, was wir heute tun.

Mahatma Gandhi



Trinkwasser

Wir kümmern uns drum: Trinkwasser in höchster Qualität direkt aus der Leitung.
Der ideale Durstlöcher für Groß und Klein – heute und in Zukunft.

www.stadtwerkegruppe-del.de

STADTWERKEGRUPPE
DELMENHORST