

meine Wohnung

AUSGABE
April 2014

3

Das Kundenmagazin der Wohnungsgenossenschaft Bremerhaven eG

Radeln Sie dem Sommer entgegen

Die schönsten Touren
rund um Bremerhaven



Woge Intern

Mieterhöhung für Garagen

Woge aktuell

Rauchmelder: Was tun bei Fehlalarm?

Bauen und Wohnen

Unsere Solaranlagen in der Bergstraße

www.woge-bremerhaven.de

Seit 1918.
WoGe
Mehr als ein Dach über dem Kopf.

Liebe Mitglieder, liebe Kunden und Freunde der WoGe Bremerhaven,



endlich wieder Sonne! Auch wenn dieser Winter nicht besonders kalt oder schneereich war, sehnen wir uns jetzt doch nach warmen Temperaturen, blühenden Gärten, dem ersten Besuch der Eisdiele und gemeinsamen Unternehmungen an der frischen Luft. Als schöne Anregung für den ersten Wochenendausflug nehmen wir Sie in unserem Titelthema mit auf attraktive Fahrradtouren rund um Bremerhaven. Holen Sie Ihr Rad aus dem Keller und entdecken Sie die faszinierende Landschaft rund um Deutschlands einzige Großstadt am Meer!

Doch die Sonne fördert nicht nur unser Wohlbefinden, sondern hilft auch bei der Reduzierung von Energiekosten. So wie bei der neuen Solarspeicheranlage in der Bergstraße 2 bis 6, über die wir in dieser Ausgabe Ihrer „Meine Wohnung“ berichten. Um den steigenden Strom- und Gaspreisen zu begegnen, setzt die WoGe auch auf bessere Dämmung und neue Heizungsanlagen.

Damit Sie in Ihren vier Wänden zudem auch sicher wohnen, informieren wir Sie über den richtigen Umgang mit Rauchwarnmeldern. Die kleinen Lebensretter bieten bei fachgerechter Installation und Wartung zuverlässigen Schutz vor der häufigsten Todesursache im Falle eines Brandes: der Rauchgasvergiftung. Mehr darüber erfahren Sie auf Seite 6.

Wir hoffen, Ihnen mit diesen und weiteren Artikeln eine informative und unterhaltsame Lektüre zu bieten. Zudem winkt unser Preisrätsel wieder mit attraktiven Gewinnen. Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Lesen und Rätseln und vor allem: eine schöne und unbeschwerte Frühlingszeit!

Ihr

Uwe Stramm

03 | **WOGÉ INTERN**
Saubere Gehwege im Fokus

WOGÉ INTERN
Mieterhöhung für Garagen

04 | **BAUEN UND WOHNEN**
Unsere Solaranlagen in der Bergstraße

05 | **BAUEN UND WOHNEN**
Unsere Bauvorhaben 2014

RÄTSEL
Preisrätsel

06 | **WOGÉ AKTUELL**
Rauchwarnmelder:
Was tun bei Fehlalarm?

WOGÉ AKTUELL
Vorsicht Stolperfalle

07 | **WISSENSWERTES**
Erben und vererben

WISSENSWERTES
Notfallmappen können Leben retten

08 | **WOGÉ TITELTHEMA**
Radeln Sie dem Sommer entgegen

10 | **SCHÖNER WOHNEN**
Appetitmacher für jede Gelegenheit

REZEPT IDEE
Pasta mit Pesto

11 | **GESUNDHEIT**
Augen gut, alles gut

RÄTSEL
Rätselgewinner

12 | **INTERN**
Nachruf auf Annemarie Peltz

INTERN
Wir sind für Sie da

Gehwegreinigung bleibt teuer – WoGe übernimmt weiterhin einen Großteil der Mehrkosten

Durch das Verbot chemischer Unkrautvernichtungsmittel sind in ganz Bremerhaven die Kosten für die Wildkrautbeseitigung auf den Gehwegen Bremerhavens deutlich gestiegen. Seit der Änderung lässt die WoGe dieses mittels eines Brenners abflämmen, was im Vergleich zur Handarbeit die deutlich günstigere Lösung – aber dennoch einen deutlichen Mehraufwand im Vergleich zur chemischen Unkrautbeseitigung darstellt.

WoGe übernimmt Großteil der Kosten

Die WoGe hatte hierzu mit zwei Unternehmen Verträge mit einer festen Laufzeit bis zum 31. Dezember 2017 geschlossen. Inzwischen haben wir diese nachverhandelt und vorläufig eine Preisreduzierung erreicht.



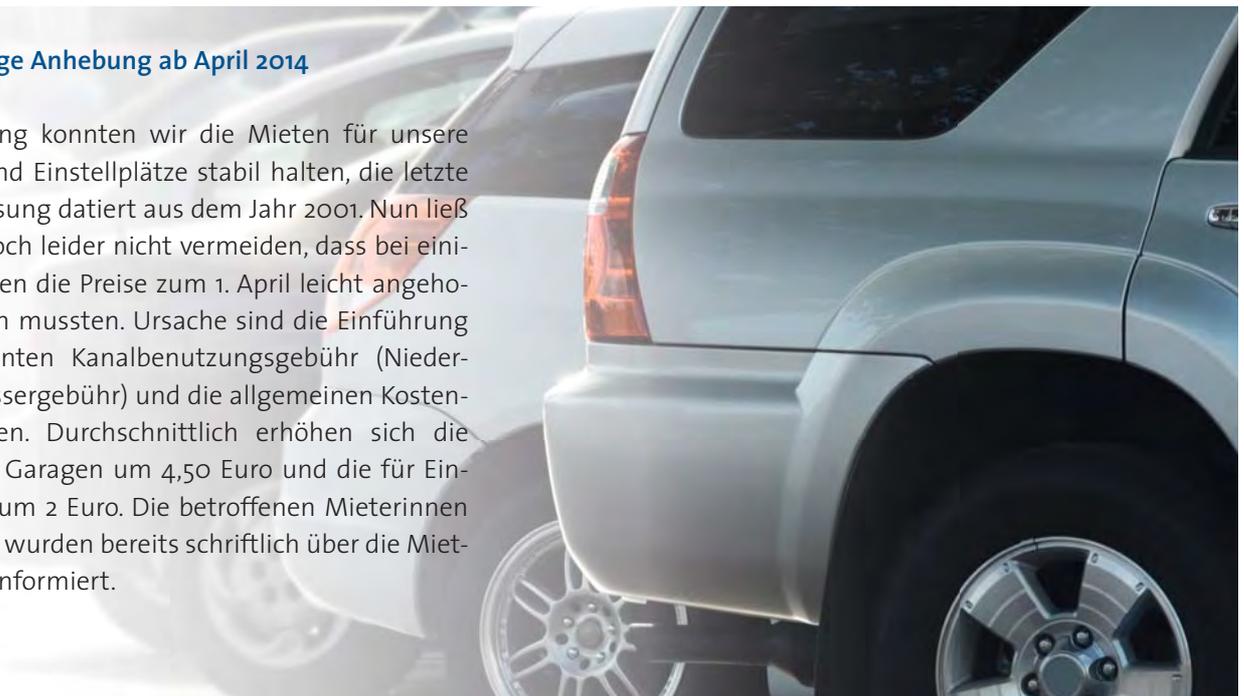
Gleichzeitig stiegen jedoch die Kosten für die Sommer- und Winterreinigung leicht. Kurz: An der Kostenschraube lässt sich momentan nicht drehen. Die gute Nachricht für unsere Mieter:

Wie zuvor übernehmen wir weiterhin wieder einen erheblichen Anteil der Mehrkosten und geben maximal eine Erhöhung von 100 Prozent zum Abrechnungsjahr 2011 weiter.

Mieterhöhung für Garagen unumgänglich

Geringfügige Anhebung ab April 2014

13 Jahre lang konnten wir die Mieten für unsere Garagen und Einstellplätze stabil halten, die letzte Mietanpassung datiert aus dem Jahr 2001. Nun ließ es sich jedoch leider nicht vermeiden, dass bei einigen Objekten die Preise zum 1. April leicht angehoben werden mussten. Ursache sind die Einführung der getrennten Kanalbenutzungsgebühr (Niederschlagswassergebühr) und die allgemeinen Kostensteigerungen. Durchschnittlich erhöhen sich die Mieten für Garagen um 4,50 Euro und die für Einstellplätze um 2 Euro. Die betroffenen Mieterinnen und Mieter wurden bereits schriftlich über die Mieterhöhung informiert.



So funktionieren unsere Solaranlagen in der Bergstraße

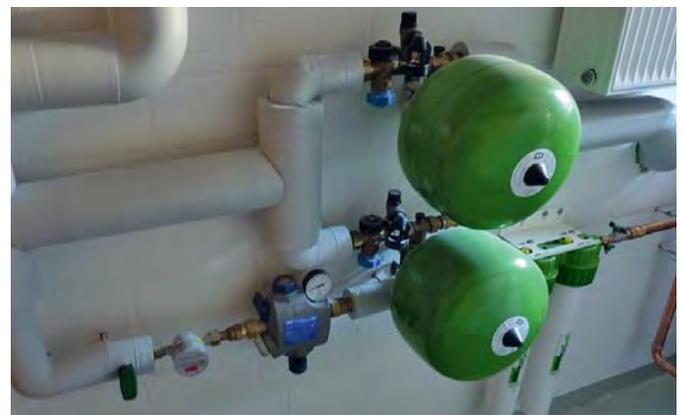
Seit letztem Jahr unterstützen in der Bergstraße 2, 4 und 6 Sonnenkollektoren auf dem Dach die Heizungs- und Warmwasserversorgung der Bewohner. Dank der hochmodernen Technik kann so selbst im Winter jede Menge Gas eingespart werden. Insgesamt vermeidet die Anlage im Jahr etwa drei Tonnen CO₂-Emissionen.



Im Zentrum der Anlage arbeitet ein hochmoderner Systemspeicher. Dieser speichert die von den Sonnenkollektoren auf dem Dach erzeugte Heizwärme. Ergänzt wird die Anlage durch eine Nachheizung, die mit einem modernen Heizkessel immer dann in die Bresche springt, wenn die Sonnenenergie alleine nicht ausreicht, um für genügend warmes Wasser zu sorgen.



Aufgrund dieser modernen Anlage kann nun ein wesentlicher Teil der Heizwärme durch Sonnenenergie erzeugt werden. Das macht die Bewohner der Wohnungen in der Bergstraße unabhängiger von den schwankenden Preisen für fossile Energieträger, hilft der Umwelt und ist ein kleiner Beitrag zum Erhalt der Lebensgrundlagen unserer Kinder und Enkel.



Unsere Bauvorhaben 2014



Kontinuierliche Investitionen in den Bestand garantieren modernen und attraktiven Wohnraum und sichern unser Ziel, für hohe Wohnzufriedenheit zu sorgen. Daher fließen alle Gewinne der WoGe – mit Ausnahme der 4-prozentigen Gewinnausschüttung an unsere Mitglieder – in Maßnahmen zur Bestandspflege, Wohnwerterhaltung und Umfeldverbesserung. Auch in diesem Jahr planen wir wieder umfangreiche Bauvorhaben, über die wir Ihnen hier einen kurzen Überblick geben möchten.



Geringere Nebenkosten dank optimaler Dämmung

Zwei Millionen Euro wird die WoGe 2014 für die Instandhaltung ihres Wohnbestandes einsetzen. Für attraktiveren und besser genutzten Wohnraum sorgen die geplanten Umbauten, wobei etwa 700.000 Euro für Wohnungsumbauten und 1,2 Millionen Euro für Komplettumbauten veranschlagt werden.

Ein großes Thema in Zeiten ständig steigender Strom- und Gaspreise ist die Energiebilanz eines Hauses. Die WoGe investiert daher 400.000 Euro in eine bessere Wärmedämmung sowie neue Heizungsanlagen. Auch neu eingedekte und besser gedämmte Dächer sorgen für geringeren Wärme-

verlust, schöne Sonnenstunden lassen sich auf den geplanten neuen Balkonen verbringen. Beides wird zusammen etwa 200.000 Euro kosten.

Eine optisch ansprechende und einladend gestaltete Außen- und Parkplatzanlage ist das Aushängeschild eines jeden Hauses. Daher nimmt die WoGe für die in diesem Bereich notwendigen Maßnahmen 100.000 Euro in die Hand. Insgesamt entstehen 2014 somit Gesamtaufwendungen in Höhe von 4,6 Millionen Euro, die die Zukunftsfähigkeit unseres Bestandes langfristig sichern und unseren Mieterinnen und Mietern mehr Wohnkomfort versprechen. Zudem intensivieren wir in 2014 die Planungen für unseren Neubau in der Bussestraße 6.

Preisrätsel

Unter allen Einsendern der richtigen Lösung verlosen wir zehn Einkaufsgutscheine im Wert von je 20 Euro des Kaufhauses KARSTADT. Damit können Sie sich dort ganz nach Belieben einen kleinen Wunsch erfüllen oder einen größeren mit diesem Zuschuss vielleicht schneller umsetzen.

Damit Ihre Teilnahme auch reibungslos klappt, schicken Sie bitte eine Postkarte mit dem Lösungswort an:
 Wohnungsgenossenschaft Bremerhaven eG
 Friedrich-Ebert-Straße 5
 27570 Bremerhaven

Riese, Ungetüm	Blechblasinstrument	Nebenmeer des Atlantiks	Gartenblume	ständig Hin- und Herfahrender	begründeter Anspruch	literarisches Erzeugnis	Gespens
			Würdigung	4			
Teil des Armes	eine Empfehlung geben	10			Zimmerwinkel		
			Währungseinheit	9	aber, indessen		Futterpflanze
besitzanzeigendes Fürwort					Gestaltetes, Geformtes	Kartenspiel	Weisung; Bestellung einer Ware
pyrotechnische Schau	Laubbaum		Figur, Statur				
						Vertrag; Bündnis	Richtungsangabe
Oberbekleidungsstück	eine der Gezeiten	Gurkenkraut	1	Vergeltung für eine Wohltat	Kernfrucht		6
			Rechtschreibübung				langschwänziger Papagei
Applaus					Lastenheber		
verächtlich: Mann	feste Erdoberfläche				kräftig; mächtig	3	
		junger Pflanzentrieb		7		luftförmiger Stoff	
	5						

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10

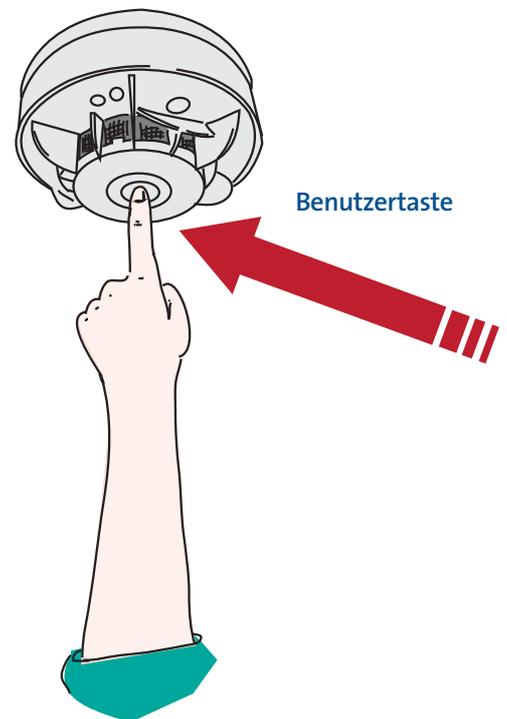
Einsendeschluss ist der 31. Mai 2014

Rauchwarnmelder: Was tun bei Fehlalarm?

Die Rauchwarnmelder, die die WoGe in den Wohnungen ihrer Mieter installiert, können Leben retten. Sie können aber auch nerven, wenn ein Fehlalarm ausgelöst wird. Im Folgenden ein paar Tipps, was Sie in diesem Fall tun und wie Sie Fehl- bzw. Täuschungsalarme verhindern können.

Deaktivierung: Der Alarmton erklingt, doch Sie sind sicher, dass es nirgends brennt? Dann drücken Sie die Benutzertaste (s. Grafik anbei) durchgehend – so lange, bis der Alarmton verstummt und ein kurzer Signalton erklingt. Damit ist der Rauchwarnmelder für die nächsten 15 Minuten deaktiviert. Danach kehrt er automatisch in den Normalzustand zurück.

In dieser Zeit können Sie die Ursachen des Fehlalarms beheben. Dieser kann beispielsweise durch Staub infolge von Bau- oder Reinigungsarbeiten ausgelöst worden sein oder auch durch Wasserdampf bzw. große Temperaturschwankungen (die zur Folge haben können, dass Luftfeuchtigkeit kondensiert). Ordentliches Stoßlüften behebt diese Ursachen in der Regel wieder.



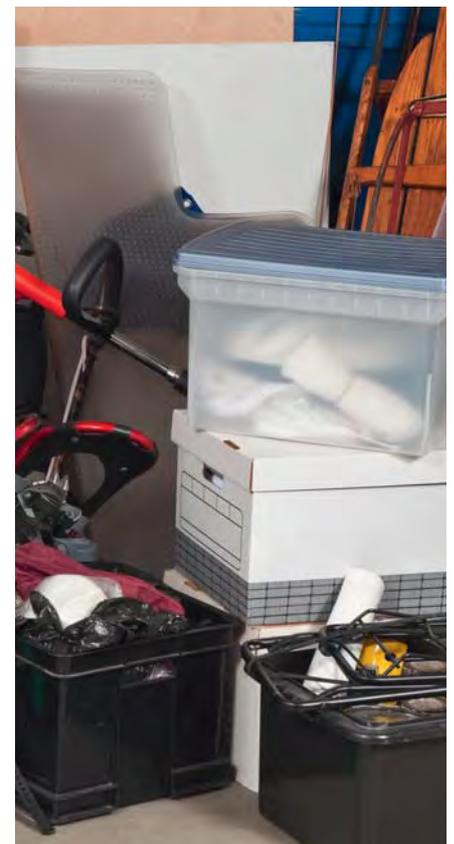
Vorsicht Stolperfalle

Wenn das Treppenhaus zum Schuhlager und Keller, Flure oder Dachböden zu Gerümpelkammern werden, macht das nicht nur einen unordentlichen Eindruck, sondern stellt auch eine Gefahr für alle Bewohner dar.

Treppenhäuser sind ebenso wenig als Lagerraum geeignet wie Flure, Kellerräume und Dachböden. Diese gemeinschaftlich genutzten Bereiche sollten nie vollgestellt werden – auch, um im Ernstfall freie Flucht- und Rettungswege gewährleisten zu können. Ein zugestelltes Treppenhaus macht es einem älteren Menschen oder einer Frau mit Kinderwagen nicht einfacher, sich sicher zu bewegen. Herumliegendes Spielzeug wie Skateboards oder Plastikautos können so sehr schnell zu Stolperfallen werden, die den Besitzer im Schadensfall teuer zu stehen kommen können.

Tragen Sie deshalb für sich und Ihre Nachbarn Sorge, indem Sie die gemeinschaftlich genutzten Räume Ihres Wohnhauses gut und sicher zugänglich halten.

Bedenken Sie bitte, dass in Ihren Abstellräumen angesammeltes Gerümpel die Sicherheit aller Hausbewohner gefährden kann, da jeder unnötig aufbewahrte brennbare Gegenstand die Ausweitung eines entstehenden Brandes fördert. Deshalb empfehlen wir Ihnen in Ihrem eigenen Interesse, nicht mehr benötigte Gegenstände nicht in den Abstellräumen zu lagern, sondern stattdessen von der Möglichkeit der jährlichen Sperrmüllbeseitigung Gebrauch zu machen – das befreit auch Sie persönlich von alten und unnützen Lasten.



Erben und vererben – was man alles wissen muss

Dem Thema Erbschaft nähert man sich verständlicherweise nur zögerlich. Dennoch: Die Gewissheit, in vernünftiger Vorsorge das Richtige rechtzeitig getan zu haben, gibt Ruhe und Gelassenheit.

Wer sein Hab und Gut nach dem Ableben in die richtigen Hände legen möchte, sollte zu Lebzeiten ein gültiges Testament aufsetzen. Doch Vorsicht: Laut Experten sind rund neunzig Prozent aller privat aufgesetzten Testamente durch formale Fehler ungültig! Ein privates Testament muss komplett handschriftlich verfasst werden und mit Ort, Datum und Unterschrift versehen sein. Außerdem muss es eine Überschrift enthalten, aus der hervorgeht, dass es sich um den letzten Willen des Verstorbenen handelt. Zudem muss klar geregelt sein, welche Teile des Nachlasses die bedachten Personen erhalten sollen.

Sollen einzelne Teile des Testaments geändert werden, ist es ratsam, ein neues Dokument zu verfassen. Hierbei ist wichtig, die alte Fassung einleitend schriftlich zu widerrufen. Um auf

Nummer sicher zu gehen, empfiehlt es sich, den letzten Willen von einem Notar regeln zu lassen. Die Kosten hierfür orientieren sich am Wert der Erbmasse. Zur Verwahrung kann man ein Testament bei einem Nachlassgericht seiner Wahl hinterlegen.

Erbfolge ist gesetzlich geregelt

Die gesetzliche Erbfolge spielt für die Verwandten nicht nur dann eine Rolle, wenn der Erblasser keine Regelung hinsichtlich des Nachlasses getroffen hat. Grundsätzlich gilt: Kinder und Ehepartner haben das Recht auf einen Pflichtteil in Höhe der Hälfte ihres gesetzlichen Anspruchs. Der Pflichtteil ist das sogenannte Mindesterbe, das auf Verlangen auch von einem testamentarisch festgelegten Alleinerben ausgezahlt werden muss. Wird kein Testament aufgesetzt, ist die Erbfolge folgendermaßen: Zunächst kommen Ehepartner oder eingetragene Lebenspartner, Kinder, Enkel und Urenkel an die Reihe. Dann Eltern, Geschwister, Neffen und Nichten. An dritter Stelle schließlich Großeltern, Onkel, Tanten sowie Cousins und Cousinen, wobei jeweils die ältere

Generation den Vorzug gegenüber der jüngeren erhält.

Steuerfreibeträge und Schenkungen

Bei jeder Erbschaft fallen Erbschaftssteuer an, die der Begünstigte an den Fiskus bezahlen muss. Versteuert werden muss nur, wenn das Erbe den Steuerfreibetrag von 500.000 Euro bei Eheleuten und 400.000 Euro bei Kindern übersteigt. Damit Vater Staat das Vermögen nicht doppelt besteuert, können Eltern ihren Kindern schon zu Lebzeiten Teile ihres Vermögens schenken. Zwar ist die Höhe von Schenkungs- und Erbschaftssteuer gleich, doch die Freibeträge können alle zehn Jahre in Anspruch genommen werden.

Übrigens: Wer erbt, muss auch für die Schulden des Verstorbenen aufkommen. Um der eigenen Verschuldung zu entgehen, können Erben deshalb innerhalb einer sechswöchigen Frist das Erbe beim zuständigen Nachlassgericht mithilfe einer Ausschlagungserklärung ablehnen. Die Frist beginnt, wenn der Erbe von seiner Erbschaft erfährt.

Notfallmappen können Leben retten

Wenn alten Menschen etwas passiert, ist es wichtig, in kurzer Zeit viele – vielleicht überlebenswichtige – Fragen klären zu können. Gibt es eine Patientenverfügung? Welche Medikamente werden eingenommen? Gibt es einen Angehörigen mit Kontovollmacht? Häufig sind Angehörige oder Nachbarn plötzlich ratlos, weil die benötigten Dokumente und Informationen nicht auffindbar sind. Für solche Fälle ist die Notfallmappe des Sozialamts Bremerhaven gedacht.

In dem 36 Seiten starken DIN A4-Heft werden von den Adressdaten über ärztliche Behandlungen bis hin zu einem Verweis auf das Testament die wichtigsten Dinge für den Notfall zusammengefasst. In der stabilen Mappe finden zugleich Kopien von wichtigen Dokumenten ihren Platz.

Die Mappen bekommen Sie kostenlos in den Seniorentreffpunkten der WoGe, im Wartebereich des Sozialamts sowie in der Poststelle der Stadt im Stadthaus 4.



Radeln Sie dem Sommer entgegen

Die schönsten Touren rund um Bremerhaven

Man gleitet fast geräuschlos durch wunderschöne Landschaften, atmet frische Luft, spürt die wärmende Sonne, entdeckt interessante Sehenswürdigkeiten und macht einfach da Rast, wo es einem gefällt – es gibt kaum eine schönere und entspanntere Möglichkeit, eine Gegend zu erkunden, als mit dem Rad. Wir haben für Sie die schönsten Touren rund um Bremerhaven zusammengestellt.

Gerade jetzt, wo sich der Frühling mit aller Macht durchsetzt, die Tage stetig länger und die Temperaturen immer angenehmer werden, stehen Radtouren wieder hoch im Kurs. Und das ist auch gut so, denn während Sie in die Pedale treten, finden Sie nicht nur Ruhe und Entspannung inmitten schönster Natur, sondern tun ganz nebenbei auch aktiv etwas für Ihre Gesundheit. Wer regelmäßig aufs Fahrrad steigt, stärkt sein Herz, kräftigt Muskeln und Lunge, baut überschüssige Fettpölsterchen ab und hellt seine Stimmung auf. Und obendrein macht eine gemeinsame Radtour auch einfach Spaß!

Bevor es losgeht

Doch bevor Sie auf Ihr Rad steigen, sollten Sie es nach dem Winter einem umfassenden Check unterziehen. Nach

einer Grundreinigung fetten Sie die Kette und testen Sie auf jeden Fall Licht, Klingel und Bremsen. Lässt sich der Bremshebel weit bewegen, bevor die Bremsen greifen, sollten Sie die Bremszüge überprüfen und bei Bedarf austauschen. Weisen die Reifen brüchige oder rissige Stellen auf, müssen sie erneuert werden. Prüfen Sie auch, ob die Räder rund laufen, noch genügend Profil haben und ob der Druck stimmt.

Während Ihrer Tour tragen Sie am besten atmungsaktive Kleidung, die einen Hitzestau vermeidet. Auf keinen Fall fehlen darf ein Helm mit einem GS-Prüfsiegel – und natürlich Luftpumpe und Reparaturset! Denken Sie auch daran, genug zum Trinken mitzunehmen, am besten Wasser oder Fruchtsaftchorle. Eine gut gefüllte Picknicktasche gehört natürlich ebenfalls mit auf die Tour – oder Sie kehren einfach in einem gemütlichen Biergarten ein. Wenn alle Vorbereitungen getroffen sind, fehlt nur noch ein reizvolles Ziel.

Paradies für Radfahrer

Rund um Bremerhaven fühlen sich Radler so richtig wohl. Dafür sorgen nicht nur die schöne Natur und das

angenehme Klima, sondern auch gut ausgeschilderte Routen, viele Sehenswürdigkeiten sowie auf Radfahrer eingestellte Unterkünfte. Die RadStation im Schaufenster Fischereihafen bietet sogar einen Komplett-Service, von der Vermietung über die Reparatur und Gepäckaufbewahrung bis hin zu touristischen Informationen und Karten. Auch Radpauschalen, in denen bereits Unterkunft, Verpflegung, Fahrräder, Eintrittsgebühren und jede Menge Extras enthalten sind, können über die Erlebnis Bremerhaven GmbH gebucht werden. Kein Wunder also, dass beliebte internationale, nationale und regionale Radwege die Seestadt kreuzen. Die Auswahl ist dabei groß, von kurzen Etappen bis hin zu Mehrtagestouren, vom leichten Radeln im Flachland bis hin zu anspruchsvolleren Strecken ist für jeden Geschmack und jede Kondition etwas dabei. Wir stellen Ihnen eine Auswahl interessanter Touren vor.

Immer entlang der Weser

Vom Teufelsmoor zum Wattenmeer heißt die 450 Kilometer lange Route, auf der Sie die Naturlandschaft im grünen Triangel zwischen den beiden Flussmündungen Elbe und Weser und der Nordseeküste per Rad erfahren.



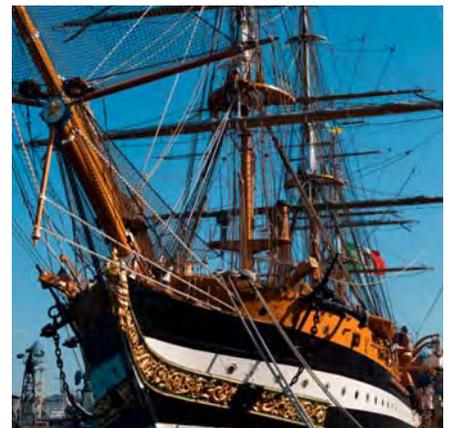
Flüsse, Seen und das Meer sind hier Ihre ständigen Begleiter. Wem die ganze Tour zu viel ist, der kann auch einen Teilabschnitt wählen. Die 220 Kilometer lange Südroute führt durch Bremen, das Teufelsmoor mit dem Künstlerdorf Worpswede, Bremervörde und Bremerhaven. Auf der 330 Kilometer langen Nordroute hingegen entdecken Sie die alte Hansestadt Stade, fahren entlang des Flusslaufes der Oste durch das Kehdinger Land und das Cuxland zum Wattenmeer und weiter bis nach Bremerhaven und Bremervörde (www.teufelsmoor-wattenmeer.de). Der Weser-Radweg gilt als einer der attraktivsten Radwanderwege in Deutschland. Die 510 Kilometer lange Tour führt von Hannoversch Münden entlang der Weser bis zur Mündung in die Nordsee. Dank gut befahrbarer Strecken nahezu ohne Steigungen können Sie die vielfältige Landschaft so richtig genießen. Vom Weserbergland geht es durch die Norddeutsche Tiefebene, durchs Flachland mit Geest und Marsch, vorbei an Bremen und im Schutz der Deiche bis hin zur Seestadt Bremerhaven und den Küstenbadeorten an der Mündung in die Nordsee. Am Wegesrand warten reizvolle Orte mit alten Fachwerkhäusern und historischen Innenstädten auf Sie (www.weserradweg-info.de).



Dampfer beobachten und Bremerhaven entdecken

Sie sind ein Fan von Schiffen jeder Art? Dann ist der Radrundweg Unterweser die richtige Wahl für Sie, der alle Städte links und rechts der Unterweser verbindet. Während Sie entlang der Deiche radeln, können Sie die großen Dampfer und unzähligen Segelschiffe auf der Weser beobachten. Fährverbindungen ermöglichen immer wieder Abkürzungen oder Streckenvariationen (www.region-unterweser.de). Keine Angst, den Nordseeküsten-Radweg sollen Sie nicht im Ganzen erkunden! Auf rund 6.000 Kilometern führt dieser europäische Radfernweg durch acht Länder und einmal rund um die Nordsee. Damit steht er sogar im Guinness-Buch der Rekorde als längster ausgeschilderter Radweg der Welt! Das niedersächsische Teilstück führt von Ostfriesland entlang der Küste über die Wesermarsch, die Seestadt Bremerhaven, das Cuxland bis in die Urlaubsregion Altes Land und ist ein Paradies für Liebhaber von Deichen und Wattenmeer (www.northsea-cycle.com). Historisch Interessierte dürfte der Alte Postweg mit zahlreichen Informationstafeln zu kulturhistorisch relevanten Plätzen reizen. Für viele Jahrhunderte wurde diese Route als sicherer Handels-, Heer- und später Postweg genutzt.

Bremerhaven selber erkundet man zum Beispiel auf der Fisch&Schipp-Route oder der Seestadt-Route. Ob das Nationalmuseum Deutsches Schifffahrtsmuseum mit dem Museumshafen, das U-Boot Wilhelm Bauer, der Fischereihafen, das Deutsche Auswandererhaus® Bremerhaven oder einen der größten Container-Terminals weltweit – Deutschlands einzige Großstadt am Meer hat viele Attraktionen zu bieten, die es zu entdecken gilt.



Die Flyer mit allen Informationen zu den einzelnen Touren können Sie unter www.bremerhaven.de/meer-erleben/rad-mehr/radwege herunterladen! Weitere Infos erhalten Sie auch bei der Erlebnis Bremerhaven GmbH, Telefon 0471 414141. Noch mehr Tourenvorschläge finden Sie beispielsweise auf www.adfc-bremen.de.

Appetitmacher für jede Gelegenheit

Weil das Auge bekanntlich „mitisst“, sollten Sie einmal die Wirkung folgender optischer Leckerbissen testen: Passend zum anschließend aufgetischtem Menü, zum Anlass oder den Vorlieben der Gäste dekorieren Sie den Teller mit einer kunstvoll gefalteten Serviette und originellen Details!

Nordisch: Serviette, mit Muschel- und Fischanhänger (Bastelladen) verziert und mit einem Rupfenrest verschnürt.

Blumig: Serviettenring aus Sommerblumen. Dafür einen Ring aus Blumendraht drehen und ein paar Blüten einbinden.

Tierisch: Keine Angst, die Schnecke krabbelt nicht weg. Sie stammt nicht aus freier Wildbahn, sondern aus dem Bastelladen.

Trendig: Serviette mit kleinen Quastengeschmückt. Gleichlange Bastfäden zur Hälfte legen und ein Köpfchen abbinden. Fertig.

Sonnig: Zaubert Sonnenschein auf jeden Tisch – eine Spitztüte, gefüllt mit einer kleinen Sonnenblume und Efeu.

Fangfrisch: Ein Krebs macht Lust aufs Fischmenü, der sich an der Serviette festwickelt. Das Tierchen gibt's im Bastelgeschäft.

Quadratisch: Serviettenringe, aus Balsaholz gebastelt, mit ausgesägten Motiven. Sieht auch super mit Monogrammen aus.

Fruchtig: Einfach ins Gemüsefach greifen, eine Zitrone mit Bast verschnüren, das Dekostück mit einer gelben Serviette anrichten.

10 | REZEPT IDEE

Pasta mit Pesto

Was Genuss und Fröhlichkeit angeht, sagt man den Italienern viel Talent nach. Das liegt vielleicht an dem schöneren Wetter, vielleicht aber auch an der lecker-leichten Küche. Jetzt im Frühling wird es auch bei uns langsam sonniger – der ideale Zeitpunkt also, um ein italienisches Flair auf den Tisch zu zaubern. Wir wünschen gutes Gelingen und sagen „Buon Appetito!“

Zutaten für 4 Portionen:

- 3 Bund Basilikum
- 3 Knoblauchzehen
- 30 g Pinienkerne
- 70 g Parmesan am Stück
- 400 g Spaghetti
- 10 bis 12 EL Olivenöl
- 1/2 TL Salz
- Pfeffer aus der Mühle

Und so wird's gemacht:

1. Die Pinienkerne in einer beschichteten Pfanne ohne Öl oder Fett bei mittlerer Hitze leicht anrösten, bis sie goldbraun sind.

2. Den frischen Parmesan auf der Käse- reibe reiben. Zur Not kann man auch eine Tüte geriebenen Parmesan verarbeiten.

3. Die Nudeln in einem großen Topf mit reichlich Salzwasser nach Packungsanleitung bissfest (al dente) garen.

4. Die Pinienkerne, das Basilikum, den geschälten Knoblauch und drei Esslöffel Öl mit dem Stabmixer pürieren.

5. Den geriebenen Parmesankäse hinzugeben und circa 30 Sekunden lang noch einmal kräftig pürieren.

6. Nach und nach das Olivenöl dazugießen und zu einer glatten Masse pürieren, mit einem halben Teelöffel Salz und Pfeffer abschmecken.

7. Die Nudeln in ein Sieb abgießen, dabei zwei bis drei Esslöffel Kochwasser im Topf lassen oder in eine Schüssel geben.

8. Die abgetropften Nudeln zurück in den Topf oder eine vorgewärmte Schüssel geben und das Pesto untermischen.

Augen gut, alles gut

So schützen Sie Ihr wichtigstes Sinnesorgan

Wer nach andauernder Bildschirmarbeit über Kopfschmerzen klagt, Schwierigkeiten beim Autofahren bemerkt oder beim Lesen alles weit von sich strecken muss, der sollte einen Sehtest beim Arzt oder Optiker ins Auge fassen. Denn all das können Warnsignale für eine beginnende Sehschwäche sein.



Bisher ist nicht eindeutig geklärt, warum heutzutage so viele Menschen eine Brille oder Kontaktlinsen benötigen: Liegt es an den Genen oder an der massenhaften Nutzung von TV und Computer? Moderne Sehhilfen können die Sehkraft allerdings nur annähernd wiederherstellen, daher ist es umso wichtiger, frühzeitig vorzubeugen. Mit ein paar Tipps schützen Sie Ihre Augen und die Ihrer Kinder!

Augen entlasten

Längeres Sitzen vor dem Computer oder Fernseher strengt die Augen besonders

an. Beachten Sie deshalb beim Aufstellen der Geräte einige Grundregeln:

- Die Bildschirmoberkante des Monitors sollte auf Augenhöhe sein und der Schreibtischstuhl passend dazu eingestellt werden.
- Die Auflösung des Monitors sollte hoch eingestellt und Ansichten ggf. vergrößert werden.
- Sorgen Sie für eine helle, blendfreie Beleuchtung und ausreichend Luftfeuchtigkeit.
- Achten Sie auf einen ausreichenden Abstand zwischen Fernseher und Sitzplatz. Als Faustregel gilt: Bildschirmdiagonale $\times 2,5$ = ungefähre Sitzabstand in Zentimetern.

Vor Sonne schützen

Bewahren Sie Ihr Augenlicht nicht nur im Sommerurlaub vor allzu großer Sonneneinstrahlung. Achten Sie bei

Sonnenbrillen auf den richtigen UV-Schutz und lassen Sie sich bei Bedarf auch Sonnenbrillen mit Sehschärfe von Ihrem Optiker anpassen.

Pausen einlegen

Bei längerer einseitiger Belastung, egal ob beim Fernsehen, Handarbeiten oder Surfen im Netz, freuen sich Ihre Augen über eine Pause. Sorgen Sie am besten mit ein wenig Augengymnastik für Entspannung.

Warnsignale ernstnehmen

Empfindliche Kinderaugen werden bei verschiedenen kostenlosen Früherkennungsuntersuchungen mitgeprüft. Im Erwachsenenalter steigt bei bestimmten Vorerkrankungen wie Bluthochdruck oder Diabetes das Risiko für eine Augenerkrankung. Ab 50 Jahren tritt vermehrt Altersweitsichtigkeit auf. Gehen Sie daher beim ersten Verdacht zum Arzt. Für Klein und Groß gilt: Wer bereits eine Sehhilfe benötigt, muss regelmäßig zur Nachkontrolle.



Unsere Rätselgewinner!

Die Resonanz auf unser Gewinnspiel in der letzten „meine Wohnung“ war groß. Gut, dass wir Gewinne für gleich zehn der vielen Einsender parat hatten, die das richtige Lösungswort „Christkind“ errätselt hatten. Die glücklichen Gewinner eines 20-Euro-Gutscheins für das Gartencenter Wassenaar sind:

Herr Bernd Hellwig
Frau Ingrid Himme
Frau Dagmar Sturm
Herr Peter Wilkens
Frau Elke Beisel

Frau Resi Bunte
Frau Renate Bode
Frau Christa Benthe
Herr Jörg Penning
Frau Rosemarie Dammeyer



Nachruf auf Frau Annemarie Peltz

Die WoGe trauert um eine langjährige Mitarbeiterin

Im Januar erhielten wir die traurige Nachricht, dass unsere langjährige Mitarbeiterin Frau Annemarie Peltz im Alter von 92 Jahren verstorben ist. Über 40 Jahre hielt Frau Peltz der Genossenschaft die Treue, leistete wertvolle Arbeit und wurde stets für ihre Gradlinigkeit und Offenheit geschätzt.

Als 17-jährige begann Annemarie Peltz ihre Tätigkeit als Angestellte der Wohnungsgenossenschaft, damals noch in der Geschäftsstelle am Deutschen Ring, heute Friedrich-Ebert-Straße 87. Sie nahm neue Mitglieder auf und führte die Mitgliederliste. Zudem gehörte es zu ihren Aufgaben, Kündigungen für Wohnungen, Garagen und Gewerberäume entgegenzunehmen und für die frei wer-

henden Räume neue Verträge zu schließen. Für den WoGe-Vorstand führte Frau Peltz das Sekretariat bis zu ihrem Eintritt in den Ruhestand im Jahr 1984.

Nicht nur ihrer Arbeit, auch ihrer Wohnung hielt Frau Peltz die Treue. Sie wurde 1924 in einer Genossenschaftswohnung in der Elsässer Straße geboren und nahm von diesen Räumen erst wieder Abschied, als zuletzt der Umzug in eine Pflegeeinrichtung geboten war. Einige ältere Mitglieder und Mitarbeiter werden sich an die gradlinige und offene Art von Frau Peltz noch gut erinnern. Form, Stil und Etikette waren Werte, die sie sehr schätzte. Ihr Humor war herzerfrischend, ihr Lachen unvergesslich. Wir werden Frau Peltz stets ein ehrendes Gedenken bewahren!

Wir sind für Sie da



Vermietungsteam

Cornelia Heeling	cornelia.heeling@woge-bremerhaven.de	Tel. 0471 92600-40
Catriona Wolf	catriona.wolf@woge-bremerhaven.de	Tel. 0471 92600-40
Anke Schult	anke.schult@woge-bremerhaven.de	Tel. 0471 92600-41
Silvia Heffter	silvia.heffter@woge-bremerhaven.de	Tel. 0471 92600-43

Mitgliedschaftsangelegenheiten/Gästewohnungen

Diane Raschke	diane.raschke@woge-bremerhaven.de	Tel. 0471 92600-44
---------------	-----------------------------------	--------------------

Öffnungszeiten des Vermietungsteams

Montag, Mittwoch, Donnerstag	8:00 Uhr bis 15:30 Uhr
Dienstag	8:00 Uhr bis 17:00 Uhr
Freitag	8:00 Uhr bis 12:30 Uhr
und nach Vereinbarung	

Information und Sekretariat

Ursula Graf	ursula.graf@woge-bremerhaven.de	Tel. 0471 92600-1
Nicole Blotvogel	nicole.blotvogel@woge-bremerhaven.de	Tel. 0471 92600-28

Reparaturannahme

info@woge-bremerhaven.de	Tel. 0471 92600-26
--------------------------	--------------------

Mietberechnungen und Abrechnungen

Birgit Rodenburg	birgit.rodenburg@woge-bremerhaven.de	Tel. 0471 92600-23
------------------	--------------------------------------	--------------------

Öffnungszeiten der Verwaltung

Montag, Mittwoch, Donnerstag	8:00 Uhr bis 12:30 Uhr und 13:30 Uhr bis 15:30 Uhr
Dienstag	8:00 Uhr bis 12:30 Uhr und 13:30 Uhr bis 17:00 Uhr
Freitag	8:00 Uhr bis 12:30 Uhr
und nach Vereinbarung	

Öffnungszeiten der Hausmeister-Büros

Montag, Mittwoch, Donnerstag	7:30 Uhr bis 8:30 Uhr
Dienstag	7:30 Uhr bis 8:30 Uhr und 15:45 Uhr bis 17:15 Uhr
Freitag	7:30 Uhr bis 8:30 Uhr

Impressum

Herausgeber:
Wohnungsgenossenschaft
Bremerhaven eG
Friedrich-Ebert-Straße 5
27570 Bremerhaven

Telefon: 0471 92600-1
Telefax: 0471 9260099
Verantwortlich für den Inhalt:
Der Vorstand
Uwe Stramm
Volker Rabe
Jürgen Brose

Konzept, Text, Gestaltung und
Realisation:
Stolp und Friends
Marketing-Gesellschaft mbH
Telefon 0541 800493-0
www.stolpundfriends.de

Seit 1918.



Mehr als ein Dach über dem Kopf.