

# meine Wohnung

AUSGABE  
August 2015

7

Das Kundenmagazin der Wohnungsgenossenschaft Bremerhaven eG

## Der Sommer bittet zu Tisch Picknicken Sie mal wieder



### WoGe intern

Nehmen Sie doch Platz!

### WoGe aktuell

Neubau in der Bussestraße hat begonnen

### Wissenswertes

Lachen stärkt Körper und Geist

[www.woge-bremerhaven.de](http://www.woge-bremerhaven.de)

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

## Liebe Mitglieder, liebe Kunden und Freunde der WoGe Bremerhaven,



nachdem wir ihn wochenlang herbeigesehnt haben, zeigt uns der Sommer jetzt was er kann. Ideales Wetter also, um mal wieder den Picknickkorb zu packen und sich ein gemütliches Plätzchen in der freien Natur zu suchen. Ein paar Anregungen dazu haben wir in unserem aktuellen Titelthema für Sie zusammengefasst.

Auch bei der WoGe nutzen wir die warmen Monate – natürlich in erster Linie für unsere aktuellen Bauvorhaben. Das Neubauprojekt in der Bussestraße geht gut voran. Wir hoffen, dass die zukünftigen Mieter schon im kommenden Sommer in ihre neuen Wohnungen einziehen können und wünschen ihnen eine harmonische Zeit in der neuen Hausgemeinschaft.

Gemeinschaftsgeist ist natürlich auch unter unseren Mitarbeitern gefragt. In diesem Sinne führte uns unser diesjähriger Betriebsausflug nach Bremen, wo wir zusammen einen erlebnisreichen Tag verbrachten. Mehr dazu lesen Sie auf Seite 6. Um tatkräftige Unterstützung geht es übrigens auch bei einer neuen Idee, mit der wir vor allem ältere Mieter im Umgang mit den neuen Medien schulen möchten. Auf Seite 5 laden wir Sie herzlich ein, in gemütlicher Runde von Gleichgesinnten zu lernen.

Wenn es funktioniert, ist so eine Veranstaltung für mich ein gutes Zeichen, dass unsere genossenschaftlichen Ideale tatsächlich gelebt werden. In diesem Sinne freue ich mich auf eine rege Teilnahme und verbleibe mit besten Grüßen.

Ihr Uwe Stramm

- 03 | **WOGE AKTUELL**  
Vertreterversammlung 2015
- WOGE INTERN**  
Nehmen Sie doch Platz!
- 04 | **WOGE AKTUELL**  
Startschuss für ein neues Zuhause!
- WOGE AKTUELL**  
Flagge zeigen!
- 05 | **WOGE AKTIV**  
Eine neue Welt entdecken
- 06 | **WOGE INTERN**  
Teamgeist frisch gestärkt!
- 07 | **REZEPT IDEE**  
Himbeermuffins
- RÄTSEL**  
Kreuzwörterrätsel
- 08 | **WOGE TITELTHEMA**  
Der Sommer bittet zu Tisch –  
Picknicken Sie mal wieder
- 10 | **SCHÖNER WOHNEN**  
Studenten in Lehe herzlich  
willkommen
- GESUNDHEIT**  
Einfach gesund bleiben
- 11 | **WISSENSWERTES**  
Gelotologie – Und warum ist  
Lachen gesund?
- WOGE INTERN**  
Kinderleicht ins passende Zuhause
- 12 | **HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH**  
Unsere Rätselgewinner
- WOGE INTERN**  
Wir sind für Sie da

## Vertreterversammlung 2015



**Am 15. Juni 2015 war es wieder einmal soweit: Vorstand und Aufsichtsrat präsentierten den gewählten Vertretern die Ergebnisse des vergangenen Geschäftsjahres und berichteten über die positive Entwicklung der Genossenschaft.**

Anlässlich der diesjährigen Vertreterversammlung konnten gute Nachrichten vermeldet werden. Die Kapital- und Vermögensverhältnisse der Genossenschaft sind geordnet, der Jahresüberschuss soll für eine Dividendenausschüttung in Höhe von erneut vier Prozent eingesetzt werden. Als Würdigung für die gute Arbeit wurden Vorstand und Aufsichtsrat entlastet. Frau Gabriele Wiemken und Herr Wilfried Duck

schieden turnusmäßig aus dem Aufsichtsrat aus, wurden jedoch für eine weitere Amtszeit wiedergewählt.

Zur Freude ihrer Mitglieder investierte die Genossenschaft auch 2014 deutlich in die Wohnungsqualität. Insgesamt 4,3 Millionen Euro wurden für Instandhaltung und Modernisierung ausgegeben, davon allein 2 Millionen in Wohnungs- und Komplettumbauten sowie 400.000 Euro in Wärme-

dämmung und neue Heizungsanlagen für mehr Energieeffizienz.

In diesem Sinne trägt die WoGe auch dazu bei, die seit 2013 positive Bevölkerungsentwicklung in Bremerhaven weiter zu fördern. Guter und vor allem auch bezahlbarer Wohnraum ist und bleibt schließlich ein wichtiger Faktor für Zuzüge. So wuchs die Stadt allein in 2014 um 1.679 Personen. Um auch weiterhin möglichst vielen Menschen ein gutes Zuhause bieten zu können, plant die Genossenschaft aktuell ihren Neubau in der Bussestraße mit mindestens zehn neuen Wohneinheiten. Mehr dazu lesen Sie auch auf Seite 4.

WOGÉ INTERN | 03

## Nehmen Sie doch Platz!



**Wer sich mit seinen Nachbarn, Freunden oder Verwandten zu einem kleinen Plausch zusammensetzen möchte, findet in der Wurster Straße 108 – 110 und der Myslowitzer Straße 1 – 7 jetzt ein lauschiges Plätzchen. Zwei Pavillons bereichern die Außenanlagen mit gemütlichen Sitzgelegenheiten.**

Die hölzernen Pavillons sehen nicht nur schön aus, sie bieten vor allen unseren älteren Bewohnern ein schattiges Plätzchen zum Kennenlernen, Unterhalten, für ein Stückchen Kuchen oder eine Partie Schach. Auch als Picknickplatz sind Tisch und Bänke bestens geeignet. Schließlich kann man gerade im hohen Alter nicht mehr so einfach eine Decke auf die Wiese legen. Das Dach bietet zudem ausreichend Schutz vor dem einen oder anderen Schauer und sorgt jederzeit für trockene und saubere Sitzbänke.

## Startschuss für ein neues Zuhause!

Mindestens zehn Wohnungen sollen im geplanten Neubau an der Bussestraße 6 entstehen. Derzeit wird das alte Gebäude abgerissen, doch schon im Sommer nächsten Jahres können sich unsere neuen Mieterinnen und Mieter über modernsten Wohnkomfort in ihrem neuen Zuhause bei der WoGe freuen.

Es ist soweit: Der Bauantrag wurde eingereicht, der Zeitplan steht und Mensch und Maschine sind bereit für ihren Großeinsatz. In einem ersten



Schritt musste natürlich das derzeitige Gebäude Bussestraße 6 abgerissen werden, um Platz für Neues zu schaffen. Eine wirtschaftlich sinnvolle Sanierung des Altbaus war nicht möglich und so kam erst einmal schweres Gerät zum Einsatz. Nachdem die Räume innen entkernt wurden, wurde das Mauerwerk Stück für Stück abgetragen. Zig LKW-Fuhren später lag das Kellergeschoss frei, so dass wir vermutlich bereits im Spätsommer den ersten Stein setzen können.

Der Neubau ist als fünfgeschossiges Mehrparteienhaus für mindestens

zehn Mietparteien geplant. Der voraussichtliche Mietpreis liegt bei 8,50 Euro/m<sup>2</sup>. Die ca. 65 m<sup>2</sup> großen 2-Zimmer-Wohnungen verfügen allesamt über Balkone und eine besonders hochwertige Ausstattung. Fußböden mit Fußbodenheizung sowie bodentiefe Fenster sorgen für warme, lichtdurchflutete Wohlfühlatmosphäre. Darüber hinaus wurde auf eine zukunftsorientierte Energieeffizienz besonders Wert gelegt. Dank eines Aufzugs sind alle Wohnungen bequem erreichbar und bieten somit auch Senioren oder Menschen mit eingeschränkter Mobilität ein wohnliches Zuhause.

Falls Sie Interesse an einer Wohnung in der Bussestraße 6 haben, melden Sie sich doch kurz bei uns. Bereits vorgemerkte Interessenten werden weiterhin automatisch über den Baufortschritt informiert. Mitglieder der WoGe werden bei der Wohnungsvergabe selbstverständlich vorrangig berücksichtigt.

Wir hoffen, dass der derzeitige Zeitplan ohne größere Probleme eingehalten werden kann und wünschen unseren neuen Mieterinnen und Mietern ab Sommer 2016 einen glücklichen Einzug in ihr neues Zuhause bei der WoGe.

## Flagge zeigen!

Dass wir uns als Genossenschaft nicht wie ein „Fähnchen im Wind“ drehen, sondern für stabile Werte eintreten, soll durch unseren neuen Außenaufttritt noch bekannter werden. Eine unserer Flaggen hat jetzt einen besonders schönen Platz am Hafen gefunden, wo dieses gelungene Foto entstanden ist.



## Eine neue Welt entdecken

**Ob PC, Smartphone oder Tablet – viele ältere Menschen nutzen bereits die grenzenlosen Möglichkeiten des digitalen Zeitalters. Wir möchten alle Mitglieder der Generation 60 plus herzlich einladen, sich bei einem gemeinsamen Treffen über ihre Fragen, Erfahrungen und die Bedienung der neuen Technik auszutauschen.**

Das Interesse ist groß, doch häufig fehlt eine persönliche Hilfe beim ersten Umgang mit den modernen Geräten. Wer sich die neue Technik nicht im VHS-Kurs oder von den eigenen Enkeln erklären lassen will oder kann, für den gibt es hoffentlich schon bald eine Alternative: Erfahrene Nutzer zeigen ihren Nachbarn bei der WoGe wie es geht – einfach in entspannter Runde unter Gleichaltrigen.

Die Idee stammt von Carl Müller-Neumann, der bei der WoGe für das Soziale Management zuständig ist und sich besonders um das Thema Leben und Wohnen im Alter kümmert. „Viele der Generation 60 plus nutzen bereits ein Handy, um auch unterwegs erreichbar zu sein bzw. jederzeit Rat und Unterstützung einholen zu können“, erläutert er. „Mich haben die Zahlen positiv überrascht, wonach bereits 63 Prozent der über 60-Jährigen ein Smartphone, 61 Prozent einen PC und 37 Prozent einen Laptop im Alltag einsetzen. Es ist schön, dass das Klischee ‚Senioren sind Technikmuffel‘ damit endgültig widerlegt ist.“

Diesen Erfahrungsschatz möchte Herr Müller-Neumann zukünftig nutzen, um auch ältere Mieterinnen und Mieter an die Vorteile der neuen Technik heranzuführen. Mobile Geräte ermöglichen den Zugang zum Internet, dem größten Lexikon aller Zeiten, sie navigieren uns überall sicher ans Ziel, machen unkompliziert Fotos und Videos für schöne Erinnerungen an

Ausflüge oder als Erinnerungshilfe im Kaufhaus oder der Apotheke. Und sie helfen uns mit unseren Lieben in Verbindung zu bleiben – per Anruf, SMS oder E-Mail mit den Kindern oder per Skype oder WhatsApp mit unseren Enkeln. Außerdem dient das Handy oft als wertvolle Erinnerungshilfe: Durch einen einfachen Signalton ermahnt es uns zur pünktlichen Medikamenten-Einnahme, erinnert an einen Arztbesuch, das Kaffee-Kränzchen, einen Massagetermin oder was auch immer.

Die meisten älteren Menschen interessieren sich für technische Innovationen und möchten den Anschluss an die digitale Welt eigentlich auch nicht verlieren. Gleichzeitig haben sie aber Berührungsängste, weil sie fürchten, diese neuen Dinge nicht

bedienen zu können. Auch die Angst, durch das Benutzen zum „gläsernen Menschen“ oder aus Unkenntnis Opfer Internet-Krimineller zu werden, spielt eine große Rolle, wenn Menschen jenseits der 60 den Neuerungen der Technik zunächst eher ablehnend gegenüberstehen.

Unser Ziel ist ein Austausch von Wissen und praktischer Erfahrung – ein Lehren und Lernen auf Augenhöhe. So hat man die Chance, mit Gleichaltrigen zu reden, bevor man sich ein modernes Gerät anschafft oder auf die Geburtstagsgeschenk-Wunschliste notiert. Und wenn man hört, wie unkompliziert das Bedienen sein kann und welche Kosten zu erwarten sind, fällt die Entscheidung sicherlich einfacher.

In diesem Sinne möchten wir Sie, liebe WoGe-Mitglieder, ganz gezielt ansprechen, wenn ...

1. Sie ein Smartphone oder Tablet besitzen, es im Alltag einsetzen und Spaß daran hätten, anderen die Funktionen einmal zu zeigen, oder
2. Sie diese Geräte und deren Möglichkeiten einmal vollkommen unverbindlich und entspannt kennenlernen möchten.

Sollten Sie sich angesprochen fühlen, melden Sie sich einfach bei Herrn Müller-Neumann telefonisch unter 0471 92600-21. Er wird Ihr Interesse notieren und sich umgehend melden, sobald ein Treffen in einem unserer gemütlichen Gemeinschaftsräume möglich ist. Die komplette Veranstaltung ist selbstverständlich kostenlos. Getränke werden von der WoGe spendiert.



# Teamgeist frisch gestärkt!



Am 19. Juni 2015 hieß es für die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der WoGe: Viel Spaß beim gemeinsamen Betriebsausflug. Dank guter Ideen und hervorragender Planung konnten alle den Tag in vollen Zügen genießen und die Kollegen auch mal abseits des Büroalltags von ihrer besten Seite kennenlernen.

Zunächst starteten wir mit einem geselligen Frühstück im ehemaligen Königsreichssaal, den die WoGe in der Sachsenstraße neu erworben hat. Von hier aus ging es mit dem Bus in die Bremer Überseestadt zur Besichtigung des Weser Towers. Das mit 82 Metern höchste Bürogebäude der Stadt kennen manche von Ihnen vielleicht aus dem letzten Bremer Tatort. Leiche und Blutflecken waren zum Glück nicht mehr zu sehen, und so „ermittelten“ wir nur, dass das eindrucksvolle Gebäude mit 18.000 m<sup>2</sup> Platz für bis zu 800 Arbeitsplätze bietet.

Von hier aus ging es zwei Straßenecken weiter zum Europahafen, wo wir eine Führung durch die Brennerei von Piekfeine Brände erleben durften. Die Führung fand bei laufendem Betrieb statt, so dass wir einen spannenden Einblick in die Welt professioneller Destillation erhielten. Nach der Führung durften wir uns durch alle im Haus vorhandenen Brände schnüffeln und zu Kaffee und Kuchen natürlich auch den ein oder anderen Schnaps probieren.



Derart gestärkt ging es zum GOP, dem bekannten Varieté-Theater direkt an der Weser. Hier erhielten wir einen Blick hinter die Kulissen und krönten unseren Ausflug mit einem Besuch der Show „Funtastisch“. Der Moderator und Bauchredner Jan Mattheis führte gemeinsam mit dem Körperillusionisten Herrn Niels durch das Programm. Die beiden waren

dabei so komisch, dass wir Tränen gelacht haben. Doch auch die internationalen Artisten und Akrobaten begeisterten uns mit ihren atemberaubenden Auftritten.

Alle Teilnehmer waren sich einig, einen durchweg gelungenen Tag erlebt zu haben, der viel Spaß gemacht und den Teamgeist gestärkt hat.

# Himbeermuffins

## mit Pecannüssen und weißer Schokolade

**Zutaten für 12 Muffins:**

- 160 g Pecannüsse, ersatzweise Walnusskerne
- 80 g weiße Schokolade
- 125 g Himbeeren
- 250 g Mehl, Type 405
- 1 Päckchen Backpulver
- 100 ml Rapsöl, kaltgepresst
- 200 g Joghurt
- 2 Eier (L)
- 100 g feiner Zucker
- 1 TL Vanillepulver oder das Mark einer Vanilleschote
- 2 Prisen Salz
- 12 Papiermanschetten für die Form

heizen. Eine Muffinform mit Manschetten auskleiden. Die Pecannüsse grob zerkleinern, im Backofen ca. 5 Minuten rösten, dann herausnehmen. 100 g der Nüsse fein mahlen. Die Schokolade fein würfeln. Die Himbeeren – wenn nötig – kalt abbrausen, dann abtropfen lassen. Das Mehl mit den gemahlene Nüssen sowie dem Backpulver mischen. Das kaltgepresste Rapsöl mit dem Joghurt, den Eiern, dem Zucker, dem Vanillepulver sowie dem Salz verrühren, dann die Mehl-Nussmischung unterheben. Anschließend die zerkleinerten Nüsse, die Schokolade sowie die Himbeeren unterrühren. Den Teig auf die Papierförmchen verteilen und 25 Minuten im Backofen bei 170 °C auf einer der unteren Schienen backen.



©UFOF

**Und so geht's:**

Den Backofen auf 170 °C Umluft (180 °C Ober- und Unterhitze) vor-

eine Zahl	6	Hautsalbe	sportlicher Wettkämpfer	fettarm	Hotelboy	Emotion, Empfindung	Rauchfang, Schornstein	Schulter
unverfälscht				zauberisch, übernatürlich	10			
						somit, mithin	1	Fähigkeit zur Wahrnehmung
öffentl. akus-tische Meldung			Feuerkröte	8	Behälter			
in die Hand nehmen, fassen	schläfrig, erschöpft					Weltreligion	zeitlos; immerzu	
				leise fließen oder fallen				4
Spion, Spitzel		Strauchfrucht	gepflegte Grünfläche	Warnung bei Gefahr	bunte Unterhaltungsdarbietung	2	Schneidewerkzeug mit Zähnen	
		7				Wasser-vogel		ohne Inhalt
unerwarteter Angriff		Schul-festsaal		9		einerlei; gleichartig		
Gesteinsgebilde				Gebets-schluss-wort			kurzer Schmer-zenslaut	5
					Stock-werk	11		
Betrieb-samkeit auf den Straßen	3	Bezeichnung				besitz-anzei-gendes Fürwort		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----

RÄTSEL | 07

Unter allen Einsendern der richtigen Lösung verlosen wir zehn Gutscheine der Sander Apotheken. Man findet dort alles, was gesund und fit macht und schützt. Die Gutscheine in Höhe von 20 Euro können beitragen, den Inhalt Ihrer Reiseapotheke zu aktualisieren, Ihren Sonnenschutz-Vorrat zu erneuern oder Ihrem Körper ganz nach Belieben etwas Gutes zu tun. Die Gewinner können den Gutschein in allen Filialen der Sander Apotheken in Bremerhaven einlösen.

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

**Einsendeschluss ist der 31. August 2015.**

Viel Spaß  
+ leckere Genüsse  
+ geselliges Beisammensein  
= Picknick!



Ab an die frische Luft! Sobald die Temperaturen es zulassen, geht es raus aus den vier Wänden. So ein Ausflug ins Grüne ist erholsam und gesund. Mit genügend Proviant im Gepäck kann das Vergnügen vom Sonnenaufgang bis zum Sonnenuntergang andauern. Und was ist da naheliegender als ein gemütliches Mahl unter freiem Himmel mit der Familie und Freunden? Das Picknick ist eine in vielerlei Hinsicht günstige Alternative zur Einkehr in Gaststätten oder Restaurants und besonders für Kinder ein ungezwungenes und grenzenloses Vergnügen!

Vor fast jeder Haustür gibt es eine Vielzahl hervorragender Picknickplätze. Denn das Schöne am Picknicken ist ja gerade die unkomplizierte Ortswahl: Wer sich nicht lange mit akribischen Planungen aufhalten möchte, wandert oder radelt einfach drauflos und rollt die Decke dort aus, wo es gerade schön und einladend erscheint! Aber ist das Freiluftschlemmen auch wirklich überall erlaubt?

Im Prinzip ist es das tatsächlich, denn grundsätzlich spricht im öffentlichen Gelände nichts gegen ein Picknick – selbst im Natur- oder Landschaftsschutzgebiet. Allerdings sollten Sie auf den markierten Pfaden und den zum Verweilen ausgewiesenen Flächen bleiben. Im Zweifelsfall sorgt eine kurze Anfrage beim zuständigen Ordnungsamt bzw. der Naturschutzbehörde für Klarheit. Privater Grund ist natürlich absolut tabu, es sei denn, Sie haben vorher beim Besitzer die Genehmigung für das Ausbreiten Ihrer Picknickdecke eingeholt.

#### Picknick – woher kommt das Wort?

Sprachforscher, sogenannte Etymologen, sehen den Ursprung des Wortes in den französischen Begriffen „piquer“ für Aufpicken und „nique“ für Kleinigkeit begründet. Wer also unter freiem Himmel Kleinigkeiten aufpickt, der picknickt. Die Essenspause im Freien stammt natürlich aus einer Zeit, in der Fastfood noch nicht so flächendeckend vorhanden war und eine einfache Reise von z. B. Köln nach Frankfurt ungefähr vier Tage dauerte. Reisende im 18. und 19. Jahrhundert waren also häufig auch Picknicker.

Wer sich nicht darauf verlassen möchte, dass der Zufall zu einem geeigneten Platz am Wegesrand führt, sollte einige Tage vor dem Picknickausflug die Gegend erkunden. Es macht Spaß, sich umzugucken und Ausschau zu halten nach landschaftlichen Besonderheiten: Eine kleine Anhöhe mit schönem Rundumblick, die Nähe eines Baches oder kleinen Sees oder aber eine verwunschene Waldlichtung bilden eine hervorragende Kulisse für Ihren stimmungs-

vollen Ausflug. Ganz wichtig ist es natürlich auch, neben der Landschaft das Wetter im Auge zu behalten: Bei sehr ungünstigen Prognosen ist das Verschieben des Picknicks allemal besser als eine „Wasserschlacht am Freiluftbuffet“!

Picknicken kann man mit jedem – mit der Familie, mit Freunden, dem Sportverein, den Arbeitskollegen oder Nachbarn. Allerdings gibt es auch ungebetene Gäste, auf die man gut verzichten kann: Ameisen, Wespen, Bienen, Mücken, Zecken und Co. können den Genuss enorm verleiden und sollten auf jeden Fall in Schach gehalten werden!

Ein alter, aber wirkungsvoller Trick ist der „Katzentisch“ abseits des eigentlichen Picknick-Platzes: Locken Sie die Ameisen und andere Quälgeister mit Honigbrot, Kekskrümeln oder Fruchtstückchen einfach in die Irre – und genießen Sie die echte Schlemmertafel unbehelligt von krabbelnden Gästen. Wespen und Bienen lassen sich leider nur schwer auf Distanz halten. Achten Sie daher einfach darauf, diese „unerwünschten Flugobjekte“ nicht noch zusätzlich anzulocken. Auf bunte Kleidung, blumige Parfüms und Cremes sollten Sie daher schon im Vorfeld des Ausflugs besser verzichten. Gegen Zecken schützt nur die geeignete Kleidung: Lange Ärmel und Hosenbeine wehren die Blutsauger ab – und schützen zudem auch



noch vor drohendem Sonnenbrand. Mücken schließlich bietet man am besten durch das Auftragen von Schutzmitteln aus der Apotheke Paroli.

Wenn also nun der schönste Platz gefunden, ungebetene Gäste auf Distanz gehalten, alle Leckereien ausgebreitet und anschließend verspeist wurden, ist das Picknick noch lange nicht zu Ende! Viel zu schön ist doch der Genuss an der frischen Luft, als dass man sofort nach dem Essen den Heimweg antreten sollte: Ein gemütliches Nickerchen auf der nun vom Ess- zum Liegeplatz umfunktionierten Picknickdecke verlängert das Frischluftereignis auf angenehm entspannende Weise. Nehmen Sie einfach einige kleine Kissen für das Verdauungsschläfchen mit. Wer mag, lässt sich außerdem von einem schönen Hörbuch oder stimmungsvoller Musik in tiefste Entspannung geleiten – der MP3-Player nimmt kaum Platz weg und kann problemlos mitgenommen werden.

Wem hingegen mehr der Sinn nach Bewegung und Aktivität steht, der darf sich an geliebte Freiluftspiele aus Kindertagen erinnern: Vom „Plumpsack“ über „Bockspringen“ bis zu „Bäumchen, wechsle Dich!“ reicht der Reigen witziger Spiele, für die man keinerlei Ausstattung dabei haben muss. Wer im Picknickkorb oder anderen Taschen noch Platz hat, sollte zudem immer auch einen Ball, eine Frisbeescheibe oder ein Federballspiel einstecken. Und nach dem sportlichen Austoben hat man auch wieder Appetit auf die leckeren Reste der „Hauptmahlzeit“ – aufessen ist schließlich besser als wieder mit nach Hause nehmen!

## Picknickplätze vor Ort

**In und um Bremerhaven gibt es viele Ausflugsziele, die für ein gemütliches Ausspannen unter freiem Himmel wie geschaffen sind. Ein paar Ideen haben wir für Sie zusammengestellt:**

Wer bei der WoGe mit dem Picknickkorb unterm Arm vor die Haustür tritt, braucht oft gar nicht weit zu gehen. Die vielen begrünten Innenhöfe und Außenanlagen bieten ideale Plätzchen für ein erstes Probe-Picknick. Wer ruhig ein paar Schritte weiter laufen möchte, sollte natürlich den Weserdeich und vor allem das Weserstrandbad ins Auge fassen. Bei Kuchen, Frikadelle und Co. kann man hier in aller Ruhe die vorbeiziehenden Schiffe beobachten.

Wer es lieber etwas windgeschützter mag, findet im Bürgerpark, im Leher Stadtpark oder im Speckenbütteler Park unter anderem klassische Liegewiesen unter altem Baumbestand. Besonders der Speckenbütteler Park bietet mit Minigolfanlage und Bootsverleih noch ein paar wirklich tolle

Extras für den erlebnisreichen Familienausflug.

Als ganz besonderes Erlebnis können wir Ihnen auch die Fahrt mit der Museumsbahn nach Bad Bederkesa ans Herz legen. Fahrräder können in dem historischen Zug mit Diesellok mitgenommen werden, so dass sich zahlreiche neue Ausflugsziele und Touren ergeben. Der Zug rollt jeweils sonntags am 16. und 30. August, 6. und 20. September und 4. Oktober, Abfahrt um 11.40, 15.40 und 18.40 Uhr ab Fischereihafen und jeweils 18 Minuten später ab Hauptbahnhof.

Mehr Infos zu den zahlreichen Ausflugsmöglichkeiten unserer Stadt finden Sie auch unter [www.bremerhaven.de](http://www.bremerhaven.de).



### Checkliste fürs perfekte Picknick:

- Speisen und Getränke für Groß und Klein
- folienverstärkte Decke
- Flaschenöffner
- Servietten
- Teller und Besteck
- Trinkgefäße
- Abfallbeutel
- Federball-Set
- Frisbeescheibe
- kleiner Sonnenschirm
- Ball
- Buch



## Studenten in Lehe herzlich willkommen

**WG-geeignete Wohnungen, faire Mieten, genossenschaftliche Vorteile und maximale Flexibilität machen die WoGe auch für Studenten zur angesagten Adresse.**



Allein die Hochschule Bremerhaven lockt mit 24 verschiedenen Studiengängen jährlich Hunderte von neuen Studenten in die Stadt. Diese müssen auch irgendwo wohnen. Da wir im Szeneviertel Alte Bürger keine Häuser im Bestand haben, möchten wir den Studenten in Lehe eine coole Alternative mit Zukunft bieten. Den Anfang macht ein Gebäude in der Fritz-Reuter-Straße, das mit seinem Altbau-Charme, der großzügigen Raumaufteilung und nicht zuletzt seiner zentralen Lage ideale Bedingungen für studentische Wohngemeinschaften bietet. Als zusätzlichen Anreiz können wir den Studenten in direkter Umgebung einen Werkstattraum inklusive Innenhof-Nutzung anbieten.

Natürlich unterscheiden sich die Wohnbedürfnisse von Studenten deutlich von denen unserer anderen Mieter. Statt langfristig gesicherter Mietverhältnisse innerhalb der Genossenschaft kommt es hier vor allem auf günstige Mieten bei gleichzeitig hoher Flexibilität an. Vor diesem Hintergrund haben wir eine besondere „Studenten-Mitgliedschaft“ ins Leben gerufen. So müssen Studenten, die bei der WoGe einziehen, nur noch einen Geschäftsanteil im Wert von 310 Euro erwerben. Dieses Geld wird selbstverständlich mit den üblichen vier Prozent verzinst und kann darüber hinaus auch sehr unkompliziert an mögliche Nachmieter überschrieben werden.

Einem relativ kurzfristigen Wohnungswechsel steht somit nichts mehr im Wege, und statt teurer Kautions winkt bei uns eine lohnende Geldanlage. Wir sind uns sicher, dass derartige Vorteile schon bald in Studentenkreisen die Runde machen werden, und freuen uns auf viele weitere Studenten in unserem Bestand.

Bei Fragen und Ideen zum studentischen Wohnen in Lehe wenden Sie sich gerne an Miriam Böttcher, Tel. 0471 92600-30 oder E-Mail: [miriam.boettcher@woge-bremerhaven.de](mailto:miriam.boettcher@woge-bremerhaven.de)

## Einfach gesund bleiben

**„One apple a day keeps the doctor away“ – ein Apfel am Tag hält den Doktor fern, besagt dieser schon sehr alte Spruch. Denn: Äpfel sind nicht nur gesund, sie schützen auch vor Krebs.**

Wirksam sind die Flavonoide, diese leuchtend gelben, roten, grünen und blauen Pflanzenfarbstoffe. Es handelt sich hier um so genannte Anthocyane, die die Wirkung von Wachstumsfaktoren hemmen. Das heißt, sie blo-



ckieren das Wachstum von Krebszellen und schützen zudem vor dem Angriff durch freie Radikale.

Dazu verstärken sie die Wirkung von Vitamin C und Adrenalin. Eine fünfzehn Jahre dauernde Studie in Finnland hat ergeben, dass das Zusammenspiel von Flavonoiden, die besonders häufig in Äpfeln aber auch in Weintrauben vorkommen, besonders bei Lungen- und Darmkrebs eine prophylaktische Wirkung entfaltet. Je mehr Flavonoide die freiwilligen Studienteilnehmer mit ihrer täglichen Nahrung aufnahmen, desto seltener erkrankten sie an Krebs.

## Ge|lo|to|lo|gie, die; <griech.> Und warum ist Lachen so gesund?

Wie bereits das Sprichwort „Lachen ist gesund“ zeigt, gilt das Lachen als heilend und gesundheitsfördernd – doch warum ist das so? Nicht verwunderlich, dass sich aus dieser Frage eine ganze Forschungsrichtung entwickelt hat: die Gelotologie.

Die Wissenschaft des Lachens, die Gelotologie, gibt es schon länger als so mancher denkt. Bereits Platon und Aristoteles philosophierten im alten Griechenland über Auswirkungen von Gelächter. Sie kamen jedoch zu dem Ergebnis, dass Lachen der Inbegriff des Bösen sei und nur auf Kosten des Unglücks anderer zustande käme.

Die Meinung der alten Griechen in allen Ehren, doch sie übersahen, dass Lachen noch vieles mehr sein kann als bloßes Auslachen. Der Volksmund weiß das schon längst und besagt „Lachen ist die beste Medizin.“ Nicht verwunderlich, dass sich diese Ansicht auch in der Wissenschaft etablieren konnte: Der Psychiater William F. Fry rief 1964 die Gelotologie ins Leben, als er an der Stanford University die körperlichen Auswirkungen des Lachens erforschte.

Die Gelotologen sind sich sicher, dass Lachen einen positiven Effekt auf das menschliche Wohlbefinden hat. Zum einen fand man heraus, dass sich die Ausschüttung der Stresshormone Adrenalin und Kortison verringert. Zum anderen konnte gezeigt werden, dass sich die Produktion des Glückshormons Serotonin beim Lachen erhöht. Dieser Effekt ist besonders für depressive oder gestresste Menschen nicht zu unterschätzen. Untersuchungen aus den USA lassen außerdem vermuten, dass regelmäßiges Lachen das Immunsystem des Körpers stärkt.

Eine gesteigerte Sauerstoffaufnahme, eine verbesserte Durchblutung sowie ein angeregter Stoffwechsel machen das Lachen zu einem wahren Gesundheits- und Energiekick. Nicht zu vergessen sind natürlich auch die

positiven Effekte, die Lachen in der Kommunikation hat. Ein nettes Lächeln zur Begrüßung oder das herzliche gemeinsame Lachen verfehlen im zwischenmenschlichen Austausch nur selten ihren Zweck.

Liest man all diese positiven Auswirkungen des Lachens, wird schnell klar, warum sich inzwischen schon regionale Lachclubs oder spezielle Institute für Lachyoga etabliert haben, wo gemeinschaftlich an der heilenden Technik des Lachens gearbeitet werden kann. Zudem haben verschiedene Krankenhäuser – insbesondere Kinderstationen – die Wirkung des Lachens für sich entdeckt und ausgebildete Klinikclowns engagiert, die auch schwer kranken Menschen wieder zu einem Lachen verhelfen sollen.

WOGÉ INTERN | 011

## Kinderleicht ins passende Zuhause

In den letzten Wochen zeigte unser neuer Sympathieträger, dass die WoGe auch für Familien bestens aufgestellt ist. Die freche „Kleene“ wird demnächst auch unsere Kampagnengesichter „Muttis Liebling“ und die „Turteltauben“ an den Einkaufswagen im E-Center Schiffdorfer Chaussee und an der Kasse vom Kaufland ablösen.



## Einer für alle, alle für einen

Dieses Motto dürften viele aus den diversen Verfilmungen der drei Musketiere kennen. Doch für uns als Genossenschaft steht dieser Leitspruch natürlich für weitaus mehr als für säbelrasselnden Heldenmut. Schließlich geht es um Zusammenhalt und Stärke durch Gemeinschaft – Werte, die den Kern einer jeden Genossenschaft bilden.

Dieser genossenschaftliche Grundgedanke spiegelte sich auch in unserem gesuchten Lösungswort aus der letzten Ausgabe wider. „Teamgeist“ hieß des Rätsels Lösung, mit der sich unsere Gewinner je einen Gutschein für den Drogeriemarkt Rossmann sicherten.

Heike Behrens  
Rosemarie Dammeyer  
Hans-Joachim Gotthelf  
Bernd Hellwig

Fritz Henning  
Heideloire Knie  
Rita Lehm

Hanna von Lohmann  
Edeltraut Lücke  
Günter Wunram

## Wir sind für Sie da

### Vermietungsteam

Catriona Wolf	catriona.wolf@woge-bremerhaven.de	Tel. 0471 92600-40
Anke Schult	anke.schult@woge-bremerhaven.de	Tel. 0471 92600-41
Cornelia Heeling	cornelia.heeling@woge-bremerhaven.de	Tel. 0471 92600-42
Mario Landeck	mario.landeck@woge-bremerhaven.de	Tel. 0471 92600-43

### Mitgliedschaftsangelegenheiten/Gästewohnungen/Serviceangebote

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

### Information und Sekretariat

Ursula Graf	ursula.graf@woge-bremerhaven.de	Tel. 0471 92600-1
-------------	---------------------------------	-------------------

### Reparaturannahme

Silvia Heffter	silvia.heffter@woge-bremerhaven.de	Tel. 0471 92600-26
----------------	------------------------------------	--------------------

### Mietberechnungen und Abrechnungen

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

### Beschwerdemanagement

Nicole Blotevogel	nicole.blotevogel@woge-bremerhaven.de	Tel. 0471 92600-28
-------------------	---------------------------------------	--------------------

### Öffnungszeiten der WoGe

Montag, Mittwoch, Donnerstag	8:00 Uhr bis 15:30 Uhr und nach Vereinbarung
Dienstag	8:00 Uhr bis 17:00 Uhr und nach Vereinbarung
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  
info@woge-bremerhaven.de  
www.woge-bremerhaven.de

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.