

haus nummer 03

Homestory

Angeklopft bei Familie Med

Erste Hilfe

Im Notfall richtig handeln
und Leben retten

Nachgefragt

Interview mit Grones
Ortsbürgermeisterin



Inhalt

- | | | | |
|----|--|----|--|
| 03 | Grußwort
Klima-Pfadfinder | 20 | Nachgefragt
Grones Ortsbürgermeisterin
im Interview |
| 04 | Rückblick
Feier zum 75. Jubiläum | 24 | Spartipps
Bücherschränke in Göttingen |
| 06 | Haustiere
Tierische Mitbewohner | 25 | Veranstaltungen
Ü-65-Treffen |
| 08 | Angeklopft
Zu Hause bei Familie Med | 26 | Rezepte
Sauerteig selber machen |
| 12 | DIY
Trendfarben 2024 | 28 | Rätselseite
mit Gewinnspiel |
| 14 | Technik
Auf dem Klimapfad | 29 | Rätselseite
für Kinder |
| 16 | Tipps & Tricks
Erste Hilfe rettet Leben | 30 | Glückwünsche
Wohnjubiläen |
| 19 | Soziales Engagement
Adventsspende und
Hausordnung | 31 | Impressum |

Klima- Pfadfinder



Wir sind auf dem Weg

Ein aufregendes Jubiläumsjahr liegt hinter uns und wir möchten uns an dieser Stelle noch einmal herzlich bei allen bedanken, die uns gratuliert, beschenkt und unterstützt haben.

Unser Motto „Wir haben Geburtstag – Sie bekommen die Geschenke!“ hat uns durch das vergangene Jahr begleitet. Eine Waschmaschine, ein Kühlschrank, ein Fernseher, zwei Staubsauger, ein Wassersprudler, zwei Freibad-Saisonkarten und ein Wellness-Gutschein haben so ein neues Zuhause gefunden. Auch haben wir unseren Neubau in der Weserstraße und den zweiten Abschnitt der Großsanierung in der Friedrich-Ebert-Straße fertiggestellt.

Auf dem Klimapfad in die Zukunft

Das laufende Jahr gestaltet sich in Bezug auf größere Bauvorhaben ruhiger. Die derzeitige Lage mit fehlenden Förderangeboten und unklaren politischen Vorgaben erschwert die Planung neuer Projekte leider erheblich. Doch trotz dieser Herausforderungen ruhen wir nicht. Im Gegenteil, wir nutzen diese Zeit, um intensiv an unserer Klimastrategie zu arbeiten, die künftig einen wichtigen Teil unserer Unternehmensausrichtung ausmachen wird. Unser Klimapfad ist ein Wegweiser in eine nachhaltige Zukunft. Wir sind fest entschlossen, unseren Beitrag zum Schutz unserer Umwelt und zur Bewältigung des Klimawandels zu leisten. Dabei ist es uns ein besonderes Anliegen, auch Sie, unsere Mitglieder und Mietenden, in diesen Prozess einzubeziehen und Lösungen zu entwickeln, die sowohl ökologisch als auch wirtschaftlich sinnvoll sind. Der Bericht, den Sie ab Seite 14 finden, gibt Ihnen einen Überblick über unsere bisherigen Maßnahmen und unsere zukünftigen Ziele im Bereich Nachhaltigkeit.

Zögern Sie nicht, uns bei Fragen oder Anregungen zu kontaktieren, wir freuen uns immer über Rückmeldungen. Und nun wünschen wir Ihnen viel Freude beim Lesen dieses Magazins!

Herzliche Grüße

Heike Klankwarth Thorsten May

Heike Klankwarth und Thorsten May



75 LUFTBALLONS für 75 Jahre VH



ANDREAS BARTSCH bei der Begrüßung der Gäste



KNAPP 80 GÄSTE feierten in der Lounge des Verwaltungsgebäudes

LARS WÄTZOLD und MICHAEL ZALEJSKI von der Göttinger Comedy Company



DIE IMPRO-SHOW sorgte nicht nur bei unseren Vorständen für große Begeisterung

Jubiläumsfeier

Im vergangenen Oktober folgten unsere Mitarbeitenden, Vertreterinnen und Vertreter der Einladung von Aufsichtsrat und Vorstand, um gemeinsam das 75. Jubiläum der Volksheimstätte zu feiern. Aufsichtsratsvorsitzender Andreas Bartsch und Vorstandsvorsitzende Heike Klankwarth nutzten die Gelegenheit, um auf die vergangenen Jahre zurückzublicken und diejenigen zu würdigen, die maßgeblich zum Erfolg unserer Genossenschaft beigetragen haben. Für Unterhaltung sorgte die Comedy Company mit einer Impro-Show, die die Lachmuskeln ordentlich strapazierte.

Wir sind sehr dankbar für die lebendige und starke Gemeinschaft, die unsere Genossenschaft ausmacht, und freuen uns auf die nächsten 75 Jahre! 🟩

Jahre

Volksheimstätte

ZUR ERINNERUNG erhielten unsere Gäste einen Jubiläums-Lebkuchen



IM FOYER wurde gegessen, getrunken und geplaudert



Ob Hunde, Katzen oder Meerschweinchen – sie können tolle Weggefährten sein. Wenn auch bei Ihnen ein Haustier einziehen soll, brauchen Sie dafür in einigen Fällen eine Genehmigung.

Tierische Mitbewohner

Hunde und Katzen brauchen eine Genehmigung

Haustier ist nicht gleich Haustier – das gilt auch im Sinne des Mietrechts. Bei der Volksheimstätte gibt es zur Haustierhaltung eine entsprechende Klausel im Mietvertrag. Die sollten unsere Mietenden beachten, bevor sie sich für einen tierischen Mitbewohner entscheiden. Schließlich darf nicht jedes Tier in die Wohnungen der Volksheimstätte einfach so einziehen.

Übliche legale Kleintiere wie Zierfische, Schildkröten oder Hamster sind in Mietwohnungen grundsätzlich immer erlaubt. Anders sieht es bei größeren Vierbeinern aus: Um etwa Hunde oder Katzen zu halten, brauchen Sie eine Genehmigung. Wir nehmen dabei eine neutrale Position ein und überlassen die Entscheidung den Bewohnenden Ihres Hauses.

Hausbewohnende müssen zustimmen

Wollen Sie sich einen Hund oder eine Katze anschaffen, müssen Sie die Zustimmung der übrigen Hausbewohnenden einholen. Dafür können Sie das Formular verwenden, das Sie unter dem QR-Code zum Download finden. Stimmen Ihre Nachbarinnen und Nachbarn mehrheitlich der Tierhaltung zu, können Sie uns einen schriftlichen Antrag mit der unterschriebenen Zustimmungserklärung vorlegen und erhalten dann die Genehmigung.



Einfach den QR-Code scannen und Formular **Zustimmung zur Tierhaltung** herunterladen

Tipps für die Haustierhaltung

Diese Tipps tragen dazu bei, das Leben Ihrer Haustiere abwechslungsreicher zu gestalten, während sie gleichzeitig ihre körperlichen und geistigen Fähigkeiten fördern. Anleitungen finden Sie im Internet.

Spiel und Spaß für Ihre Liebsten:

1. Für Hunde und Katzen können Sie einfache Rätsel- und Intelligenzspiele aus Haushaltsgegenständen basteln, z.B. einen Futter-Parcours mit Papprollen oder eine Schnüffelmatte aus alten Stoffresten.
2. Verstecken Sie Lieblingsspielzeuge oder Leckerlis in Ihrem Zuhause und ermutigen Sie Ihr Haustier, sie zu suchen. Das fördert die natürlichen Jagdinstinkte und die Problemlösungsfähigkeiten.
3. Bieten Sie Kleintieren wie Hamstern oder Meerschweinchen kreative und sichere Verstecke. Nutzen Sie Naturmaterialien oder ungiftige Stoffe für den Bau von Burgen oder Labyrinthen.
4. Bauen Sie eine einfache Kletterwand oder Regale an einer Wand, damit Ihre Katze klettern und ihre Umgebung aus der Höhe beobachten kann.

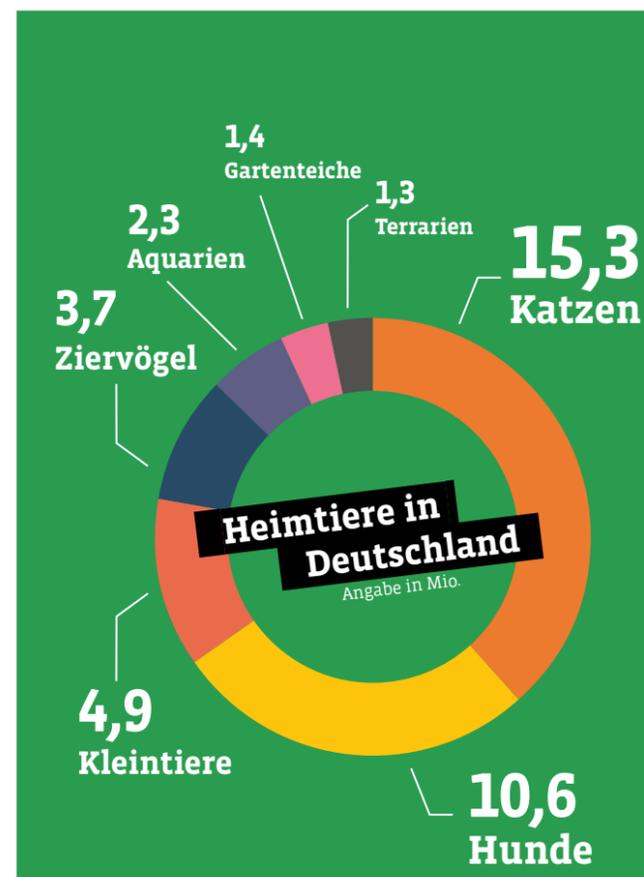


Gut zu wissen!

Eine Genehmigung wird nur für ein bestimmtes Tier erteilt und gilt nicht allgemein. Assistenz- und Blindenhunde sind immer erlaubt.

Gesund und munter:

1. Bachblüten können bei Stress, Angst oder Verhaltensproblemen helfen. Es ist wichtig, vorher eine Tierärztin oder einen Tierarzt zu konsultieren.
2. Backen oder bereiten Sie gesunde Snacks für Ihre Haustiere zu. Es gibt viele einfache Rezepte für hundesichere Kekse oder Katzen-Leckerlis, die oft nur wenige Zutaten benötigen.
3. Für viele Tiere sind chemische Reinigungsmittel giftig. Essig reinigt Hinterlassenschaften wie Erbrochenes von Katzen zuverlässig und löst unangenehme Gerüche auf.
4. Gelegentliches Erbrechen bei Katzen ist normal. Regelmäßiges Bürsten kann helfen, die Bildung von Haarballen zu reduzieren, die oft eine Ursache für Erbrechen sind. ▣



Quellen: Industrieverband Heimtierbedarf (IVH) und Zentralverband Zoologischer Fachbetriebe (ZZF)



Zu Hause bei

Familie Med

Am 24. Februar 2022 hat sich das Leben von Familie Med, wie das so vieler anderer Menschen in der Ukraine, schlagartig verändert. Seit diesem Tag ist nichts mehr, wie es war – und wird es auch nie wieder sein. Wir haben unsere Mieterin Iryna und ihre Tochter Sofiia besucht und sie gebeten, uns ihre Geschichte zu erzählen.

Unter welchen Umständen und mit wem sind Sie nach Göttingen gekommen?

In der Nacht des 24. Februar 2022 klingelte gegen 4:30 Uhr unser Telefon, während meine Familie und ich noch schliefen. Es war meine Schwester. Sie schrie, dass der Krieg begonnen habe und wir unsere Dokumente sichern sollten. Sie sagte, in ihrer Nähe seien Explosionen zu hören gewesen. Ich erwiderte, dass sie verrückt sei und wieder zu Bett gehen solle. Ich dachte wirklich, dass sie nur schlecht geträumt hatte. Ich schlief weiter, doch 15 Minuten später waren auch in unserer Nähe Bombeneinschläge zu hören. Mein Mann sagte: „Ist das wirklich wahr?“ Wir wollten es nicht glauben. Ich hatte Angst und ich wusste nicht, was ich zuerst tun sollte: unsere Tochter auf den Arm nehmen – Sofiia war damals gerade drei Jahre alt –, unsere Sachen packen, unsere Papiere suchen oder einfach wegrennen.

Als ich aus dem Fenster schaute, herrschte bereits Chaos auf den Straßen. Alle Menschen rannten mit Kindern und Koffern aus ihren Häusern, stiegen in Autos und fuhren irgendwohin.

Ich rief meine Schwester an, die sagte, wir sollten schnell zu ihnen kommen. Sie und ihr Mann haben einen großen Keller unter ihrem Haus, in dem wir uns verstecken konnten.





»Das Wichtigste ist aktuell für mich, wieder als Zahnärztin arbeiten zu können. Ich möchte endlich wieder etwas Sinnvolles tun, mein Können einsetzen und helfen.«

Es hatte keinen Sinn, mit dem Auto zu fahren, da es überall Staus gab, also machten wir uns zu Fuß auf den Weg, voller Angst, dass auf der Straße Bomben explodieren würden.

Wir blieben etwa 5 Tage in dem Keller. Es war furchtbar beängstigend. Jede Nacht hörten wir die explodierenden Bomben. Besonders schwierig war, es den Kindern zu erklären. Was ist da draußen los? Warum müssen wir Tag und Nacht im Keller bleiben?

Am Morgen des sechsten Kriegstags riefen uns Freunde an, die gehört hatten, dass die Stadt etwa zwei Stunden lang nicht beschossen werden sollte. Unsere Männer packten uns direkt ins Auto und meine Schwester und ich machten uns mit unseren Kindern und den wichtigsten Dokumenten sofort auf den Weg. Wir hatten große Angst, denn wir wussten nicht wohin und mussten unsere Männer zurücklassen.

Wir fuhren zunächst in die Berge und blieben dort zwei Tage lang. Dann fuhren wir zur Grenze nach Rumänien. Wir standen etwa 30 Stunden lang im Stau, müde und verzweifelt, denn Sofia war unterwegs auch noch krank geworden. In Rumänien angekommen, mussten wir mit ihr für zwei Nächte ins Krankenhaus. Eine Nacht verbrachten wir noch bei Freiwilligen, danach fuhren wir Richtung Polen, nach Warschau, immer in der Hoffnung, dass der Albtraum schnell enden würde, was er nicht tat.

Unsere Ehemänner waren sehr froh, dass wir im Ausland in Sicherheit waren. Wir telefonierten ständig mit ihnen. Sie erzählten uns, dass sie sehr stark beschossen würden. Es brach uns das Herz. Wir waren verzweifelt und wussten nicht, was wir tun sollten. Irgendwann rief mich eine Freundin an, mit der wir zusammen an der Universität in Mykolaiw studiert hatten. Sie lebte mittlerweile mit ihrem Ehemann in Deutschland. Sie sagte: „Kommt zu uns.“ Und so landeten wir am 10. März 2022 in Göttingen.

Wie ging es weiter?

Wir hofften nach wie vor, dass wir schnell nach Hause zurückkehren würden. Aber die Situation in der Ukraine wurde nur schlimmer.

Meine Freundin und ihr Mann haben uns sehr geholfen, Dokumente mit uns ausgefüllt, uns die Stadt gezeigt und sechs Monate ihr Zuhause mit uns geteilt.

Dann fand ich eine eigene Wohnung für Sofia und mich. Sie war sehr klein, 20 Quadratmeter, Dachgeschoss, aber das war mir egal. Die Hauptsache war, dass wir unsere eigenen vier Wände hatten und niemandem mehr zur Last fielen. Leider bemerkten wir schnell, dass mit unserem Nachbarn etwas nicht stimmte. Er weinte und schrie sehr oft und sehr laut. Sofia hatte große Angst und die Situation wurde untragbar. So machte ich mich auf die Suche nach einer anderen Wohnung.

Nach ca. zwei Monaten stieß ich im Internet auf ein Angebot der Volksheimstätte und bewarb mich. Zu meiner Überraschung bekam ich noch am selben Tag einen Besichtigungstermin. Die Wohnung hat mir sofort gefallen, sie lag sogar in der Nähe meiner Schwester und ich war sehr glücklich, als ich die Zusage bekam. Jetzt hat Sofia sogar ein eigenes Zimmer und wir fühlen uns endlich wieder sicher.

Wie war die Situation vor der Flucht?

Mein Mann und ich haben uns 2017 kennengelernt. Wir hatten damals die Idee, irgendwann nach Deutschland zu gehen, und ich begann damit, die Sprache zu lernen. Das ist heute ein großes Glück, denn so hatte ich schon einige Kenntnisse, als ich hierherkam.

Wir sind alle Ärztinnen und Ärzte. Mein Mann ist Oberarzt der chirurgischen Abteilung eines großen Krankenhauses, meine Schwester ist gynäkologische Onkologin und ihr Ehemann ist Klinikdirektor der Onkologischen Klinik in Mykolaiw, ich selbst bin Zahnärztin. Ich habe ein siebenjähriges Studium und die Weiterbildung zur Kieferorthopädin absolviert. Vor unserer Flucht habe ich in einer modernen Privatpraxis gearbeitet. Wir waren eine junge glückliche Familie, es ging uns gut.

Wo ist der Rest Ihrer Familie?

Meine Schwester ist mit ihrer Tochter ebenfalls in Göttingen geblieben und wohnt nur ca. 1 km entfernt, doch unsere Ehemänner leben nach wie vor in der Ukraine. Sie arbeiten weiter und versuchen zu helfen, wo es geht. Mein Mann durfte uns bisher zweimal besuchen, allerdings unter strengsten Auflagen und auch nur jeweils eine Woche. Meine Eltern sind ebenfalls in der Heimat geblieben. Sie konnten sich nicht vorstellen, das Land und ihr Zuhause zu verlassen. Ich mache mir oft Sorgen um sie.

Wie sind Sie in Kontakt?

Mit meinem Mann telefonieren wir jeden Tag, machen Video-calls und schreiben uns per WhatsApp. Sofia vermisst ihn so sehr. Sie hat bald Geburtstag und wenn wir Glück haben, kommt er uns dann besuchen. Das wäre wundervoll! Aber leider ist es sehr schwierig, eine Genehmigung zu bekommen, und die Entscheidung wird immer erst gefällt, wenn man mit seinen Papieren an der Grenze steht. Von daher wissen wir nie genau, wann wir uns sehen können.

Wie sind Ihre aktuellen Lebensumstände?

Sofia ist seit 1,5 Jahren im Kindergarten und kommt dieses Jahr in die Schule. Sie ist gut integriert und hat Freunde, aber ihr Papa fehlt ihr jeden Tag. In unserer Nachbarschaft fühlen wir uns sehr wohl. Alle sind ruhig und freundlich. Zu Weihnachten haben wir uns im Haus sogar gegenseitig Geschenke vor die Tür gelegt! Ich habe mittlerweile zwei weitere Deutschkurse belegt und am 8. Dezember 2023 meine medizinische Fachsprachprüfung bestanden. Leider hat es über ein Jahr gedauert, bis ich alle nötigen Unterlagen aus der Ukraine erhalten habe, um mein Diplom anerkennen zu lassen, aber jetzt habe ich eine Berufserlaubnis für zwei Jahre und kann endlich wieder praktizieren. Allerdings nur als Zahnärztin, denn um in Deutschland als Kieferorthopädin zu arbeiten, müsste ich noch einmal drei Jahre studieren, obwohl ich die Fähigkeiten und Kenntnisse in der Ukraine bereits erworben habe.

Aktuell helfe ich in der Uniklinik geflüchteten Menschen als Übersetzerin.

Doch ich suche dringend nach einer Anstellung als Zahnärztin. Ich möchte unbedingt wieder meinem Beruf nachgehen! In der Ukraine gibt es keine mit Deutschland vergleichbare Kranken- oder Sozialversicherung, weshalb es besonders wichtig für uns ist, Geld zu verdienen.

Ich möchte betonen, dass die meisten geflüchteten Frauen arbeiten möchten, jedoch scheitert es oft daran, dass die bürokratischen Hürden sehr hoch sind. Und auch an der Sprachbarriere, denn die Wartelisten für Deutschkurse sind lang.

Sind Sie mit anderen Geflüchteten vernetzt?

Ich bin in einer WhatsApp-Gruppe mit über 2.000 Mitgliedern, alle aus der Region und hauptsächlich Frauen. Viele mit Kindern, und viele, die wie ich ihren Mann zurücklassen mussten. Wir tauschen unsere Erfahrungen aus, geben uns Tipps und versuchen uns gegenseitig zu unterstützen.

Welche Pläne haben Sie für die Zukunft?

Wir alle warten auf das Ende des Krieges, aber vorerst sind wir hier mit unseren Kindern in Sicherheit. Es ist zurzeit einfach nicht möglich, einen Plan für die langfristige Zukunft zu machen. Also ist das Wichtigste aktuell für mich, wieder als Zahnärztin arbeiten zu können. Ich möchte endlich wieder etwas Sinnvolles tun, mein Können einsetzen und helfen. Ich habe so viel in meine Ausbildung investiert, das darf nicht umsonst gewesen sein.

Haben Sie ein Lebensmotto?

Niemals aufgeben und niemals seine Ziele aus den Augen verlieren.

Haben Sie einen Lieblingsort in Göttingen?

Sofia und ich lieben es besonders, am Kehr spazieren zu gehen und die Tiere zu beobachten und zu füttern. Wir fühlen uns sehr wohl in Göttingen, die Stadt ist nicht zu groß und die Menschen sind offen und freundlich. ■

Ihre Räume könnten mal wieder eine Veränderung gebrauchen? Die neuen Farbtrends 2024 bieten spannende Möglichkeiten, Wohnräume zu gestalten und so frischen Wind in die eigenen vier Wände zu bringen.

Farbbaureich!

Warme Sonnenstrahlen, blauer Himmel, Vogelgezwitscher: Im Frühjahr und Sommer haben viele Menschen das Bedürfnis, ihre Räume umzugestalten. Lassen Sie sich von den Trendfarben 2024 inspirieren.



Erdige Naturtöne: Zurück zu den Wurzeln

Ein zentrales Thema im Jahr 2024 sind erdige Naturtöne: Warmes Terrakotta, sanftes Beige und tiefes Moosgrün bringen ein Stück Natur in den Raum. Sie strahlen Ruhe und Geborgenheit aus und schaffen eine entspannte Atmosphäre. Mit natürlichen Materialien wie Holz, Leinen und Keramik lassen sie sich ausgezeichnet kombinieren.



Leuchtende Akzente: Ein Hauch von Optimismus

Neben den natürlichen Tönen setzen leuchtende Akzente starke Impulse. Farben wie helles Aqua, sonniges Gelb und lebhaftes Korallenrot strahlen Lebensfreude und Energie aus. Diese Farben eignen sich besonders gut, um gezielte Highlights zu setzen, sei es durch eine Akzentwand, Dekokissen oder Kunstwerke.



Sanfte Pastelle: Beruhigende Eleganz

Pastellfarben bleiben auch 2024 ein wichtiger Trend. Sanfte Töne wie Blush Pink, Himmelblau und Mintgrün sorgen für eine beruhigende Raumwirkung. Diese Töne sind besonders beliebt in Schlaf- und Badezimmern, weil sie eine entspannende und gleichzeitig aufwertende Wirkung erzielen.



Dunkle Farbtöne: Beeindruckende Tiefe

Für eine dramatischere und eindrucksvollere Raumgestaltung sorgen dunkle Farbtöne. Tiefes Marineblau, satte Waldgrüns und elegante Auberginene-Töne setzen kraftvolle Akzente in jedem Raum. In Kombination mit metallischen Akzenten wie Gold oder Kupfer entsteht ein luxuriöses Ambiente. Denken Sie jedoch daran, dass Sie die Wände beim Auszug wieder weiß streichen müssen und es bei dunklen Farben ein paar Anstriche mehr braucht.

Peach Fuzz – Farbe des Jahres!

„Peach Fuzz“ – die Pantone-Farbe des Jahres 2024: Die Mischung aus zartem Pfirsichton und sanftem Rosé sorgt für eine freundliche, einladende Atmosphäre.

Die passende Raumwirkung erzielen

Helle Farben lassen Räume größer und höher erscheinen, für dunkle Töne gilt das Gegenteil. Wer einen langen Flur oder ein Schlauchbad hat, erreicht mit einer dunklen Stirnseite allerdings optisch mehr Breite. Um Bereiche innerhalb eines Raumes abzugrenzen oder sie zu akzentuieren, sieht es besonders schön aus, nur einen Wandbereich farbig zu streichen oder diesen mit einer Tapete zu versehen.

Streichen und Upcyclen mit nachhaltigen Farben

Im Baumarkt findet man immer mehr Farben, die umweltfreundlich hergestellt, frei von Schadstoffen, atmungsaktiv, geruchsarm und wasserfest sind. Sie spiegeln das wachsende Bewusstsein für eine ökologische, gesunde Lebensweise wider. Ob an Wänden, Möbeln oder auf Fliesen: Das Schöne ist, es gibt sie für nahezu jeden Untergrund. Mit Kreidefarbe lassen sich zum Beispiel unkompliziert Holzmöbel aufhübschen – einige mit Grundierung, aber ohne schmirgeln zu müssen. Erkundigen Sie sich im Baumarkt. 

Greifen Sie besser zu hochwertigen Farben, die Sie unter Umständen nur einmal auftragen müssen – und testen Sie die Farbwirkung vorher bei Tageslicht.



Los geht's:

Das passende Zubehör zum Malern

Grundierer: für einige Untergründe empfehlenswert

Lack, Wand- oder Möbelfarbe: möglichst nach ökologischen Kriterien

Pinself: für Ecken und Kanten vor dem großflächigen Anstrich

Maler- oder Lackierwalze mit Bügel und Stiel: für große Flächen

Farbwanne: zum Abtropfen

Folienuntergrund oder alte Zeitungen: zum Abdecken von Böden, Fensterbrettern und Möbeln

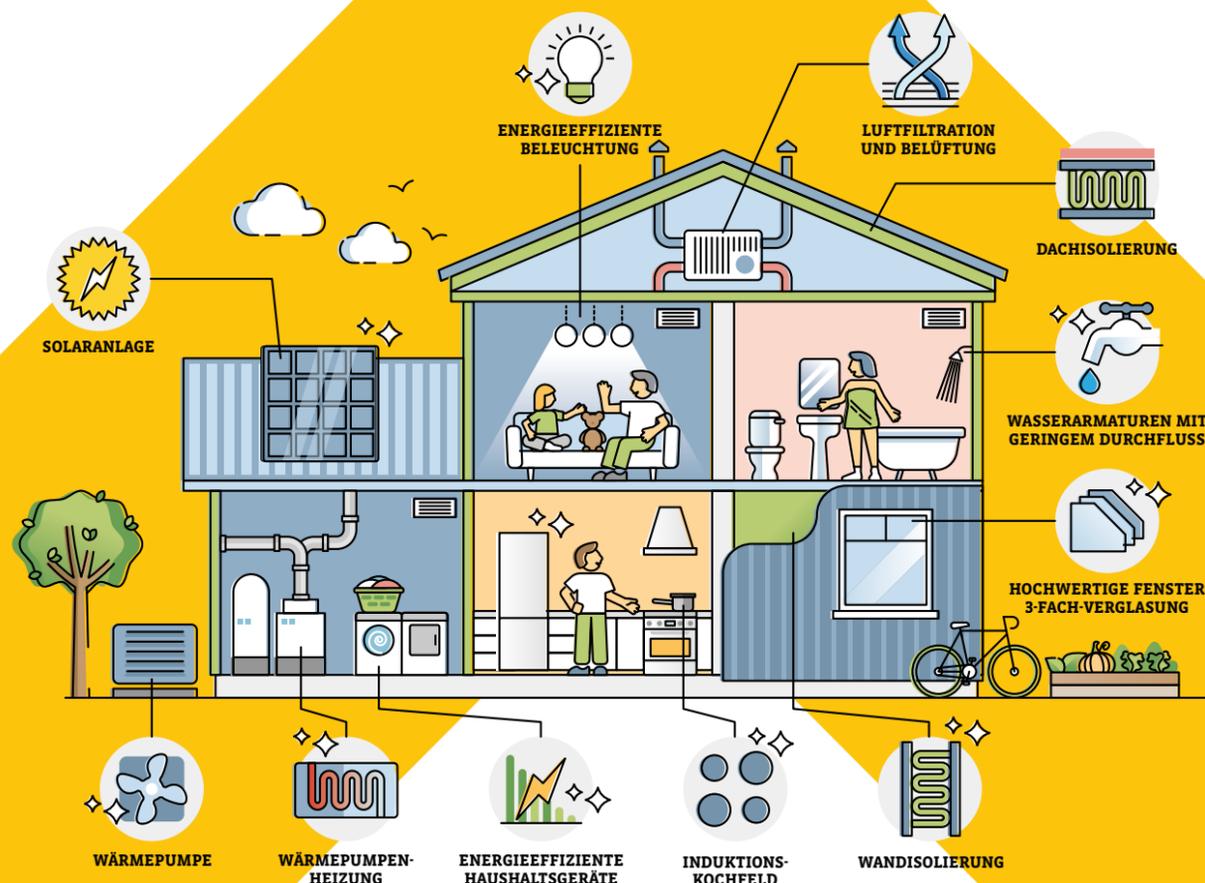
Klebeband: zum Aufkleben der Folie und Abkleben von Fenstern, Türen, Bodenleisten sowie der Wandbereiche, die bemalt werden sollen

Wasserwaage, Bleistift und ggf. Schablone: für das exakte Markieren der ausgewählten Anstrichflächen

Auf dem Klimapfad

in die Zukunft

Angesichts der Bedrohung durch den Klimawandel und der Notwendigkeit, den Ausstoß von Treibhausgasen zu verringern, spielen Immobilien eine entscheidende Rolle. Sie haben einen erheblichen Anteil an den weltweiten CO₂-Emissionen, sei es durch den Energieverbrauch für Heizung, Kühlung und Beleuchtung oder durch die Materialien, aus denen sie gebaut werden.



Unsere Maßnahmen

Das Klimaschutzgesetz (KSG) sieht aktuell vor, dass bis 2030 eine allgemeine CO₂-Reduzierung um 65 % umgesetzt werden muss. Bis 2045 soll Klimaneutralität erreicht werden. Als Bemessungsgrundlage dienen die Emissionen aus dem Jahr 1990, weil dort während der Weltklimakonferenz zum ersten Mal erkannt wurde, dass globale Maßnahmen gegen den Klimawandel notwendig sind.

Um mit der Umsetzung der nötigen Klimaschutz-Maßnahmen zu beginnen, muss somit zuerst eine aktuelle Bestandsaufnahme für jedes einzelne Gebäude sowie die Rückrechnung der CO₂-Emissionen für 1990 erfolgen. Hierfür hat die Volksheimstätte einen externen Dienstleister hinzugezogen, der Ende 2023 den Zustand all unserer Immobilien erfasst hat.

Die ermittelten Daten werden in eine Datenbank eingefügt, in der auch Kosten für sämtliche Baumaßnahmen hinterlegt werden. Über ein spezielles Programm kann dann ausgewertet werden, welche Instandhaltungsaufwendungen an jedem Gebäude der Genossenschaft in den kommenden

Die Klimastrategie in der Immobilienwirtschaft umfasst typischerweise folgende Aspekte:

Energieeffizienz: Die Verbesserung der Energieeffizienz von Gebäuden durch die Installation energiesparender Heizungs-, Lüftungs- und Klimaanlage, den Einsatz von Wärmedämmung, energieeffizienten Beleuchtungssystemen und anderen Technologien ist ein zentraler Bestandteil.

Erneuerbare Energien: Die Integration erneuerbarer Energien in Immobilien, wie Solar- oder Windenergie, trägt dazu bei, den Bedarf an fossilen Brennstoffen zu reduzieren und den CO₂-Ausstoß zu senken.

Bewusstseinsbildung und Schulung: Entscheidend ist auch, Immobilienbesitzer und diejenigen, die Immobilien entwickeln, managen und nutzen, für nachhaltige Praktiken zu sensibilisieren sowie Schulungsmaßnahmen zur Umsetzung von Klimastrategien zu entwickeln.

Insgesamt zielt die Klimastrategie in der Immobilienwirtschaft darauf ab, den Sektor umweltfreundlicher und nachhaltiger zu gestalten, sowohl durch die Reduzierung des Energieverbrauchs und der Emissionen als auch durch die Förderung von Umweltschutzpraktiken über den gesamten Lebenszyklus von Gebäuden hinweg.

In folgenden Bereichen liegt großes Potenzial, allerdings bedarf es noch weiterer Forschung und Entwicklung:

Nachhaltige Bauweise: Die Verwendung umweltfreundlicher Baumaterialien und die Entwicklung nachhaltiger Bauweisen können Ressourcen schonen und den ökologischen Fußabdruck minimieren.

Grüne Zertifizierungen und Standards: Eine Zertifizierung von Gebäuden nach grünen Standards könnte helfen, die Nachhaltigkeit von Immobilien zu bewerten und zu verbessern.

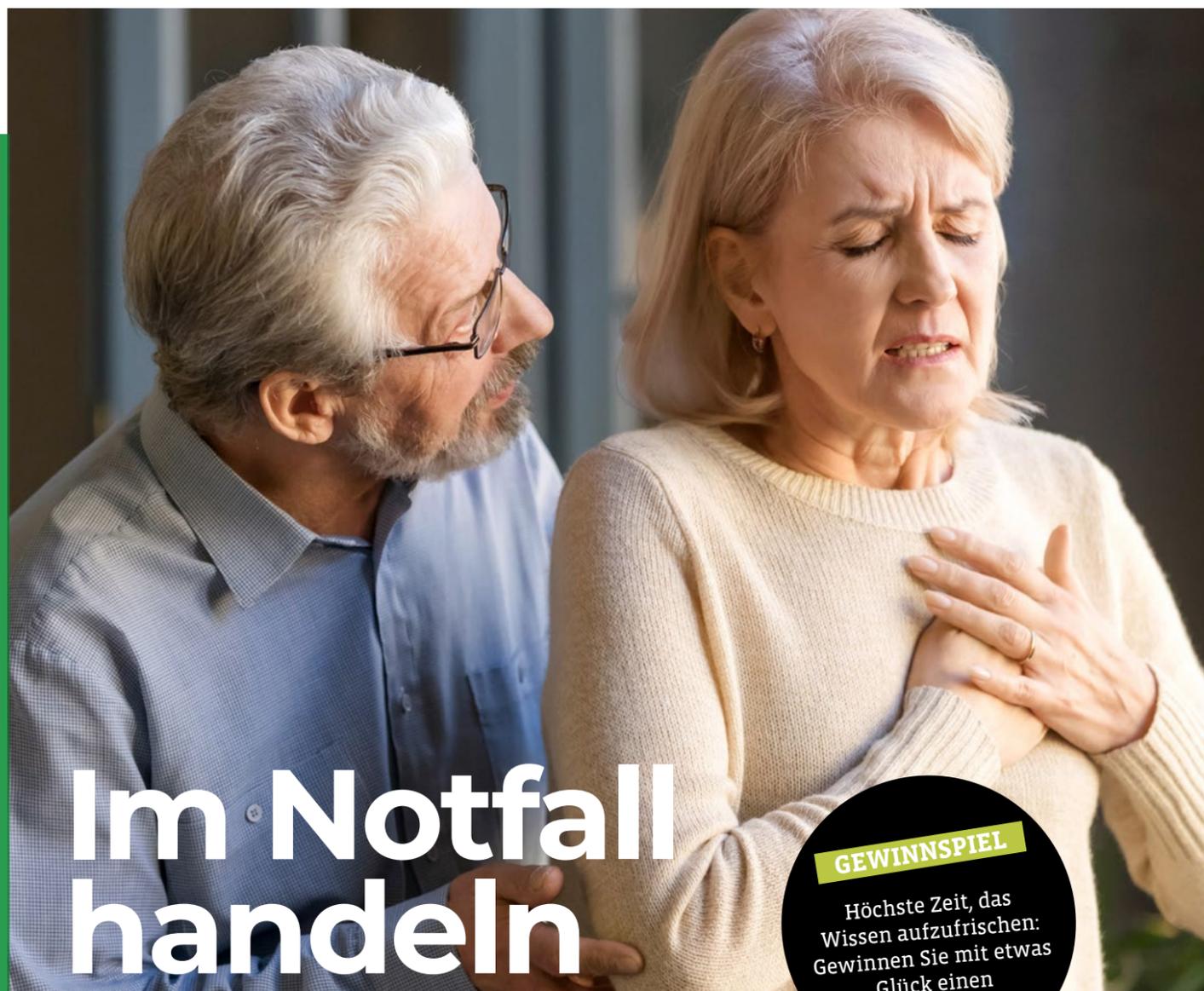
Abfallmanagement und Recycling: Die Implementierung effektiver Abfallmanagementstrategien sowie das Recycling von Baustoffen und Abfällen könnten dazu beitragen, die Umweltbelastung zu reduzieren und den Ressourcenverbrauch einzuschränken.

Jahren zu erwarten sind. Darüber hinaus ist es möglich, über das Programm eine energetische Bewertung des Bestandes durchzuführen.

Daraus ergibt sich für uns am Ende ein „Pfad“, der uns vorgibt, welcher Sanierungsaufwand in welchem Jahr ansteht, um die Vorgaben des KSG zu erfüllen und spätestens bis 2045 Klimaneutralität zu erreichen.

Es wird für die gesamte Immobilienbranche eine riesengroße Herausforderung, sämtliche Anforderungen in der verbleibenden Zeit mit den begrenzt zur Verfügung stehenden finanziellen, materiellen und personellen Ressourcen umzusetzen. Deshalb beschäftigen wir uns bereits jetzt mit dem Einsatz alternativer Bauformen, -materialien und -maßnahmen, wie z. B. Strohdämmung, Infrarot-Heizung und energetischen Lüftungskonzepten.

Die Auswertung aller Daten und die Ausarbeitung des Klimapfads wird im ersten Halbjahr 2024 passieren. Die Ergebnisse werden ab 2025 in unsere jährliche Planung einfließen. ■



Im Notfall handeln

GEWINNSPIEL

Höchste Zeit, das Wissen aufzufrischen: Gewinnen Sie mit etwas Glück einen **Erste-Hilfe-Kurs.***

Es kann immer und überall passieren:

Jemand verletzt sich schwer, fühlt sich plötzlich extrem schlecht oder bricht bewusstlos zusammen. Die ersten Minuten bis zum Eintreffen der Rettungskräfte entscheiden oft über Leben und Tod. Doch wie hilft man richtig?

***Gewinnspiel:** Senden Sie uns einfach das **Stichwort „Erste Hilfe“** per E-Mail an verlosung@volksheimstaette.de oder per Postkarte an Volksheimstätte eG, Kasseler Landstr. 89, 37081 Göttingen. Einsendeschluss ist der 10. Mai 2024. Mehr zu den Teilnahmebedingungen und zum Datenschutz finden Sie auf Seite 30.

Erste Hilfe

– *rettet Leben* –



Erste Hilfe im Sommer – Vorsicht vor zu viel Sonne

Mit den Temperaturen steigt in der warmen Jahreshälfte leider auch die Zahl der Hitzenotfälle. Während bei einem Sonnenstich „nur“ das Gehirn betroffen ist, ist es bei einer Hitzeerschöpfung der gesamte Körper. Unbehandelt kann sie zu einem lebensbedrohlichen Hitzschlag werden. Dann steigt die Körpertemperatur, die Haut ist rot, heiß und schwitzt nicht mehr. Ein beschleunigter Pulsschlag, Erschöpfung, Krämpfe, Erbrechen, Schwindel und Verwirrtheit können hinzukommen. Was tun? Die betroffene Person sofort in den Schatten bringen und mit etwas zu trinken versorgen. Ist die Person benommen, Beine hochlagern, bei Bewusstlosigkeit die stabile Seitenlage anwenden. Sofort den Notruf 112 kontaktieren und den Körper mit feuchten Tüchern (kein Eis!) vor allem im Bereich Kopf und Nacken kühlen.



Wenn ein kleiner Stich zur Lebensgefahr wird

Wer von Biene, Wespe und Co. im Mund oder Rachen gestochen wird, sollte sofort ins Krankenhaus, Eiswürfel oder Speiseeis lutschen und den Hals mit kalten Umschlägen kühlen, denn in kürzester Zeit können sich die Atemwege verengen. Auch eine anaphylaktische, allergische Reaktion infolge eines Insektenstichs kann lebensbedrohlich sein. Entfernen Sie den Stachel und fragen Sie die betroffene Person, ob eine Insektenstich-Allergie bekannt und ein Notfallset vorhanden ist. Bei Schwindel, akuter Atemnot, Erbrechen oder Übelkeit, allgemeiner Schwäche sowie außergewöhnlichen Schwellungen sofort den Notruf 112 verständigen, die betroffene Person beruhigen und bei Bewusstlosigkeit in die stabile Seitenlage bringen. Fällt die Atmung aus, die Herz-Lungen-Wiederbelebung anwenden – 30 x Herzdruckmassage und 2 x Beatmen im Wechsel – bis der Rettungsdienst eintrifft.



Schnell handeln mit Herzdruckmassage

Laut der Deutschen Gesellschaft für Anästhesiologie und Intensivmedizin (DGAI) gibt es in Deutschland jedes Jahr mehr als 50.000 Herzstillstände außerhalb von Krankenhäusern. Schätzungen zufolge würden jährlich 10.000 Menschen einen Herzstillstand überleben, wenn immer sofort mit der Wiederbelebung begonnen werden würde.

**unser
tipp**

Prävention: Trinken Sie im Sommer mindestens 2 Liter Wasser oder ungesüßten Kräutertee pro Tag, meiden Sie Mittagshitze und achten Sie auf Insekten im Glas, auf Gabel oder Löffel.

112 – Notruf/Feuerwehr
Bei Notfällen wie Bewusstlosigkeit, Herzinfarkt, Schlaganfall, schweren Verletzungen/Verbrennungen, Atemnot, allergischem Schock

116117 – Ärztlicher Bereitschaftsdienst
Bei dringenden, aber nicht lebensbedrohlichen Situationen

**Als Erstes
Notruf absetzen!**

Stabile Seitenlage

Wenn eine Person **bewusstlos** ist, **aber noch atmet** oder nach erfolgreicher Reanimation **wieder atmet**.



1. Die Person möglichst gerade hinlegen und den nahen Arm im rechten Winkel nach oben legen.



2. Den Handrücken der entfernten Hand an die nahe liegende Wange der Person legen.



5. Den Kopf der Person überstrecken (Mund leicht geöffnet, Gesicht nach unten, Hand unter der Wange).

3. Das entfernte Bein leicht hochziehen.

6. Oberschenkel im rechten Winkel zur Hüfte.

4. Die Person zu sich heran auf die Seite rollen.

Reanimation/ Herz-Lungen- Wiederbelebung

Wenn eine Person **bewusstlos** ist und **nicht mehr atmet**.



1. Kontaktieren Sie den **Notruf 112** oder bitten Sie eine andere Person, dies zu tun.

2. **30 x Herzdruckmassage**
- Mit beiden Händen senkrecht auf die Mitte des Brustkorbs drücken.

- Tempo: 100 x pro Minute (im Takt von „Stayin’ Alive“ von den Bee Gees).



3. **2 x Mund-zu-Mund-Beatmung**
- Nase mit den Fingern zudrücken.

- Luft in den Mund blasen, bis sich der Brustkorb hebt.

- Herzdruckmassage und Beatmung wiederholen, bis der Betroffene wieder von selbst atmet oder Hilfe eintrifft.



von links:
Friederike Bergel
1. Vorsitzende des Fördervereins
Thorsten May
Vorstandsmitglied Volksheimstätte eG
Uta Günther
stellv. Vorsitzende des Fördervereins
Karola Aschoff
Pflegerdienstleitung
Maren Weck
Heimleitung
Kira
Heimhündin
Heike Klankwarth
Vorstandsvorsitzende Volksheimstätte eG

Advents-Spendenaktion

Unterstützung für den Johannishof in Rosdorf

Bereits zum siebten Mal in Folge rief die Volksheimstätte ihre regionalen Geschäftspartnerinnen und Geschäftspartner zu Spenden für einen guten Zweck auf.

Insgesamt wurden 6.120 EUR gesammelt, von denen in der Außenanlage ein „Mensch ärgere Dich nicht“-Spiel gebaut werden soll. Heike Klankwarth und Thorsten May bei ihrem Besuch: „Der Johannishof steht für Nächstenliebe und Respekt vor der Würde des Menschen, besonders im Alter. Das fördern wir sehr gerne mit unserer Spende. Unser herzlichster Dank geht an unsere Partnerinnen und Partner aus Wirtschaft und Handwerk – wir sind jedes Jahr aufs Neue beeindruckt von so viel Hilfsbereitschaft und Großzügigkeit.“
Friederike Bergel, Vorsitzende des Fördervereins: „Wir sind der Volksheimstätte und natürlich den großzügig spendenden Firmen außerordentlich dankbar, dass die traditionelle Adventsspendenaktion von 2023 unserem Verein zugutegekommen ist. Das motiviert und zeigt Wertschätzung unseres ehrenamtlichen Engagements.“

Unsere aktualisierte Hausordnung

Gegenseitige Rücksichtnahme, Toleranz und Respekt sind grundlegende Voraussetzungen für eine harmonische Nachbarschaft. Wenn Menschen in einem Mehrfamilienhaus leben, sind auch Regeln für das Miteinander notwendig. Zu Beginn des Jahres haben wir deshalb unsere Hausordnung auf den neuesten Stand gebracht. Die gedruckte Version wurde im Januar an alle Wohneinheiten der Volksheimstätte verteilt. Die digitale Hausordnung können Sie sich hier herunterladen:



Einfach den QR-Code scannen und PDF herunterladen

Nachgefragt bei

Birgit Sterr

»Grone ist nicht ohne«



Wir haben die Ortsbürgermeisterin von Grone getroffen und zu Göttingens ältestem Stadtteil befragt.

Sie sind die Ortsbürgermeisterin von Grone. Seit wann sind Sie bereits im Amt und wie sind Sie dazu gekommen?

Ich wurde erstmals 1991 aus der Mitte des Ortsrates zur Ortsbürgermeisterin gewählt und übe dieses Amt somit seit über 30 Jahren mit großer Leidenschaft aus. Es ist heute fast unglaublich, aber ich war die erste weibliche und damals jüngste Ortsbürgermeisterin von Göttingen. Ich habe mich schon sehr früh sozialpolitisch engagiert. Viele Jahre in der Gewerkschaft und später in der SPD. Als junge Mutter sind mir die örtlichen Belange immer wichtiger geworden. Es hat mir am Herzen gelegen, das Wohnumfeld für Kinder und Familien zu verbessern. Deshalb engagiere ich mich im Ortsrat, denn hier wird sehr praktische Politik betrieben, die ganz nah an den Menschen ist.



Auch darüber hinaus sind Sie sehr engagiert ...

Ja, das stimmt. Die ehrenamtliche Arbeit ist einfach mein Hobby. Egal, ob als Vorstand im Kindergarten, in Schulen oder Vereinen, als ehrenamtliche RichterIn oder eben seit über 15 Jahre als Kreistagsmitglied. Auf Vorschlag aus den Reihen der Groner Kirchengemeinde befand der damalige Bundespräsident Christian Wulff sogar, dass die Summe meiner ehrenamtlichen Tätigkeiten einer Ehrung würdig sei. So erhielt ich 2011 das Bundesverdienstkreuz.

Was war Ihr größter Erfolg?

Der größte Erfolg und auch meine stärkste Motivation ist wohl die breite Zustimmung der Groner Bevölkerung, die ich über all die Jahre für meine politische Arbeit bekommen habe. Das Vertrauen und die guten Wahlergebnisse haben mir den nötigen Rückhalt gegeben, um einige für mich bedeutende Projekte anzustoßen und erfolgreich im Team mit Politik und Verwaltung umzusetzen.

Zwei Meilensteine möchte ich besonders hervorheben. Zum einen ist das der Erhalt des Groner Freibades, das von der Schließung bedroht war. Durch vehementen Einsatz konnten wir erreichen, dass es nicht geschlossen, sondern 2006 zum ersten Naturerlebnisbad in Niedersachsen umgebaut wurde. Im Jahr 2019 bekam es vom Onlineportal testberichte.de sogar den Titel „Bestes Freibad in Niedersachsen“. Die Besucherzahlen des letzten Sommers haben mit knapp 60.000 Gästen deutlich gezeigt, dass es sich immer noch größter Beliebtheit erfreut.

Ein weiterer besonderer Erfolg war, dass nach jahrelangem, hartnäckigem und wiederholtem Vorbringen endlich der Mangel an Kindergärten hier in Grone anerkannt wurde. Zeitweilig standen 350 Kinder auf Wartelisten ohne Aussicht auf einen Kitaplatz. Ich bin sehr stolz darauf, dass nun in den letzten beiden Jahren drei neue Kindertagesstätten gebaut und in Betrieb genommen wurden. Eine davon ja sogar durch die Mithilfe der Volksheimstätte. So erhielten 200 kleine Kinder einen Betreuungsplatz und damit neue Bildungschancen für ein stabiles und glückliches Leben. Und wer weiß, vielleicht kommt noch eine weitere dazu, denn leider fehlen immer noch Plätze. Da bleibe ich nach wie vor dran!

Was gefällt Ihnen besonders am Stadtteil Grone?

Die Menschen! Sie sind offen, lebendig, unverstellt und immer hilfsbereit. Sie reden nicht drumherum, sondern packen es an. Außerdem ist Grone eine gute Mischung aus räumlicher Nähe zur Kernstadt und einer starken örtlichen, fast dörflichen Gemeinschaft mit Vereinen, Kirchen, Nachbarschaftszentrum und vielem mehr. Es gibt eine sehr gute Infrastruktur, viele Busverbindungen, Einkaufsmöglichkeiten sowie Sport- und Freizeitangebote – ein Ort der kurzen Wege. Gleichzeitig hat Grone viel Grün zu bieten, nicht nur den alten Stadtfriedhof, dessen Bäume zu allen Jahreszeiten ihren Reiz haben, sondern auch die Jochmannschen Teiche, den alten Bahndamm und den Groneweg, um nur ein paar Beispiele zu nennen. Sie sehen, ich bin ein echter Fan dieses lebens- und lebenswerten Stadtteils.

»Mein besonderes Augenmerk werde ich weiterhin auf gleiche Bildungschancen für alle Kinder legen. Für Bildung darf uns kein Geld zu schade sein, denn Kinder sind unsere Zukunft.«

Wo sehen Sie besondere Herausforderungen für den Stadtteil Grone?

Da gibt es einige, die aber gleichzeitig auch Lebensqualität und Identifikation mit sich bringen. Unser Leitspruch ist: „Grone ist nicht ohne“ – bunt, vielfältig und tolerant. Die Bevölkerung ist heterogen und multikulturell. Traditionell ist Grone ein Arbeiterstadtviertel, in dem Familien in Mietwohnungen leben. Durch die Nähe zum Bahnausbesserungswerk, der Novopan, der Saline und vielen anderen Gewerbebetrieben wurden hier in den 60er Jahren besonders viele Wohnungen, vor allem Sozialwohnungen, für die Arbeiterfamilien gebaut. Allein 1964 wurden 1.200 neue Wohnungen in Grone-Süd errichtet. Diese Wohnungsbestände sind leider in den letzten Jahren zum Spielball großer Immobilienkonzerne geworden und bringen immer wieder negative Schlagzeilen hervor. Wenn dann noch, wie an Silvester 2023, Jugendliche randalieren und die Polizei eingreifen muss, entstehen oft Vorurteile in den Köpfen der Menschen. Dabei ist Grone so viel mehr!

Dass es auch anders geht, sieht man zum Beispiel an der Volksheimstätte, die hier mehrere hundert Wohnungen mit sehr zufriedenen Mieterinnen und Mietern hat. Nur darüber berichtet leider niemand.

Gibt es ein besonderes Projekt, das Sie noch während Ihrer Amtszeit umsetzen möchten?

Ich hoffe, dass wir noch viele tolle Projekte für unsere Familien und Vereine, Schulen und Kitas durchführen können, damit weiterhin der soziale Zusammenhalt im Ortsteil gestärkt wird. Konkret planen wir zurzeit die Verbesserung der Groner Spielplätze.

Mein besonderes Augenmerk werde ich weiterhin auf gleiche Bildungschancen für alle Kinder legen. Dazu gehört, jedem Kind einen Kitaplatz zu ermöglichen und die beste Unterrichtsversorgung zur Verfügung zu stellen. Schon die Kleinsten benötigen ein gutes Rüstzeug, um für ihr späteres Leben bestmögliche Chancen zu haben. Für Bildung darf uns kein Geld zu schade sein, denn Kinder sind unsere Zukunft.



Möchten Sie unseren Lesenden noch etwas mit auf den Weg geben?

Es gibt da die Broschüre „Wir sind Grone“, in der sich alle Groner Vereine, Initiativen und Einrichtungen vorstellen. Bei den weit über 50 unterschiedlichen Angeboten ist bestimmt auch etwas für Sie dabei. Zu finden ist sie in der Verwaltungsstelle in der Martin-Luther-Straße und im Nachbarschaftszentrum in der Deisterstraße. Werden Sie Teil unserer örtlichen Gemeinschaft, ich würde mich freuen! 

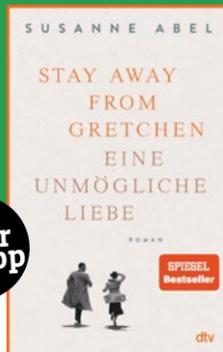
**Herzlichst
Ihre Birgit Sterr**



Standort Rosdorf
Hinter der Tür dieser schönen alten englischen Telefonzelle verbergen sich tolle Bücher und Geschichten.

Bücherschränke fördern Gemeinschaft und Nachhaltigkeit

Sharing is caring



unser tipp

Rezension Ein berührender und fesselnder Generationenroman über die verbotene Liebe einer jungen Frau und eines afroamerikanischen GIs in den düsteren Zeiten des Zweiten Weltkriegs.

Öffentliche Bücherschränke gibt es weltweit, und das schon seit Ende der 60er Jahre, wobei ihr Ursprung in Deutschland liegt. Sie dienen als Tauschbörse für Leseratten und ermöglichen es, bereits gelesene Bücher weiterzugeben und neue zu entdecken, ohne Geld ausgeben zu müssen. Die Regeln sind einfach: Wer will, kann jederzeit ein Buch bringen oder mitnehmen. Nach dem Lesen wird es entweder wieder zurückgebracht oder man behält es und stellt dafür ein anderes in den Schrank. Oft befinden sich diese Mini-Büchereien an öffentlichen Plätzen wie Parks, Bibliotheken oder Gemeindezentren und bieten eine vielfältige Auswahl für Lesende jeden Alters und Interessengebiete.

Standorte

In und um Göttingen haben wir folgende Bücherschränke für Sie entdeckt:



**Königsberger Straße 12
37083 Göttingen**
im Stadtteil Südstadt/Geismar vor dem Geschäft des Vereins Förderer der Straßensozialarbeit e.V.



**Backhausstraße
37081 Göttingen**
im Stadtteil Grone vor dem Petri-Haus



**Europa-Allee 19
37079 Göttingen**
im Stadtteil Holtenser Berg neben der Bushaltestelle



**Allerstraße 32
37081 Göttingen**
auf dem Leineberg vor dem Stadtteilbüro



**Sellenfried 1
37124 Rosdorf**
neben der Musikschule Musikuss



Ü 65

Was ist das denn?

Zu unseren Ü-65-Treffen werden in unseren Wohngebieten zweimal im Jahr alle Mietenden ab 65 Jahren eingeladen. Diese schöne Tradition wurde 2020 durch die Corona-Pandemie unterbrochen. 2023 haben wir das Angebot mit zwei Veranstaltungen im Herbst in Grone und in Geismar neu aufgelegt.

Bei beiden Veranstaltungen wurde das Projekt „Ausflüge mit der Malteser Rikscha“ des Malteser Hilfsdienstes e.V. von Projektleiter Jan Oberdieck vorgestellt. Das Projekt ermöglicht mit ehrenamtlichen E-Rikscha Fahrenden Menschen mit Mobilitätseinschränkungen kostenlose Ausflüge an Orte ihrer Wahl, sei es eine Rundfahrt um den Kiessee, durch das Wohngebiet oder auch der Besuch von Veranstaltungen. Mehr Infos finden Sie hier:



Einfach den QR-Code scannen und mehr erfahren

Ausblick

Im Jahr 2024 werden unsere Mietenden ab 65 Jahren in Geismar, Grone, Weende, in der Südstadt, auf dem Holtenser Berg sowie dem Leineberg wieder zweimal jährlich eingeladen. Freuen Sie sich auf interessante Vorträge zu aktuellen Themen und gegenseitiges Kennenlernen.



Die geheime Zutat

Entdecken Sie die Möglichkeiten des traditionellen Backens mit Sauerteig.

Zutaten

50 g Mehl
50 ml Wasser
und Zeit ...

Am besten nehmen Sie Vollkornmehl – das ist gesund und reich an Ballaststoffen.

Sauerteig ist eine Mischung aus Mehl und Wasser, die durch natürliche Fermentation von wilden Hefen und Milchsäurebakterien entsteht. Mikroorganismen aus der Luft beginnen zu gedeihen, wenn sie mit Wasser und Mehl in Kontakt kommen und bilden eine aktive Kultur, die zum Backen verwendet werden kann.

Die Verwendung von Sauerteig in der Küche ist vielfältig und ermöglicht es, eine breite Palette von Backwaren mit einzigartigem Geschmack und besonderer Textur herzustellen. Hier sind einige Möglichkeiten:

Brot: Die wohl bekannteste und häufigste Verwendung von Sauerteig. Er verleiht Brot u. a. eine verbesserte Haltbarkeit. Sauerteigbrot kann verschiedene Sorten umfassen, wie z. B. Roggenbrot, Weizenbrot, Vollkornbrot und mehr – je nach verwendeter Mehlsorte.

Brötchen und Bagels: Sauerteig kann auch verwendet werden, um Brötchen und Bagels herzustellen. Diese haben oft einen robusten Geschmack und eine festere Kruste im Vergleich zu Produkten, bei denen Hefe verwendet wurde.

Pfannkuchen und Waffeln: Sauerteig verleiht Pfannkuchen und Waffeln eine zusätzliche Tiefe im Geschmack und eine fluffigere Textur.

Kuchen und süße Gebäcke: Obwohl Sauerteig traditionell mit herzhaften Backwaren in Verbindung gebracht wird, kann er auch in einigen süßen Gebäcken verwendet werden und einen interessanten Kontrast zwischen der leichten Säure des Sauerteigs und der Süße des Gebäcks erzeugen.

Pizza: Sauerteig kann auch für Pizzateig verwendet werden, wodurch eine knusprige Kruste und ein interessanter Geschmack entstehen.

Fladenbrote und Tortillas: Sauerteig kann außerdem für die Herstellung von Fladenbroten und Tortillas verwendet werden, die dadurch eine zusätzliche Geschmackskomplexität erhalten. ■

ZUBEREITUNG



WEITERFÜHRUNG



so geht es immer weiter. 😊

ENTWICKLUNGSTADIEN DES SAUERTEIG



Riecht mehr feucht milchig - lecker.

Wird langsam sauer. nicht schlammig zu jeder Zeitpunkt um ihn zu füttern 😊

Sollte man vermeiden geht aber auch noch

Einfach mal abtauchen:

Wissen. Finden. Lösen.

... und zwei
Freibad-Saisonkarten
für den
Sommer 2024
gewinnen!*

Kakuro

In die freien Felder sind Ziffern von 1 bis 9 einzutragen. Die vorgegebenen Zahlen oberhalb bzw. links neben einer Feldreihe geben an, welche Summe die Ziffern der jeweiligen Reihe ergeben müssen. Es gilt: In einer Feldreihe darf jede Ziffer nur einmal vorkommen. So kann z. B. die Zahl 6 bei einer Länge von zwei Feldern aus den Ziffern 1+5, 5+1, 2+4 oder 4+2 gebildet werden, nicht aber aus 3+3.

	13		17				6		16
13		8		14	25				15
36			6						
	8		6		1	10		3	
30	1								5
6		4	13	8			17	10	
35						7			
	6					10		8	

Wortsuche

Finden Sie die vorgegebenen Wörter im Buchstabenfeld. Sie können senkrecht, waagrecht, diagonal sowie rückwärts geschrieben stehen. Die nicht verwendeten farbigen Buchstaben ergeben von links nach rechts und oben nach unten gelesen das Lösungswort.

V	L	F	R	E	I	Z	E	I	T	F	L	I	E	S	E
E	B	L	U	M	E	N	K	U	E	B	E	L	O	N	N
R	A	S	C	H	O	R	N	S	T	E	I	N	E	S	R
B	E	G	A	L	N	A	R	A	L	O	S	G	C	E	N
I	N	M	H	U	E	P	P	U	R	G	R	Z	C	E	B
N	E	E	M	A	G	E	R	F	S	A	W	Y	T	L	S
D	S	L	V	I	T	E	U	Z	Z	E	C	E	C	E	B
U	T	E	A	E	Z	H	N	U	I	E	U	J	A	I	E
N	U	K	E	G	A	R	A	G	L	L	O	U	T	T	
G	F	T	K	U	E	K	E	N	B	W	I	E	S	E	R
N	E	R	U	G	I	R	L	A	N	D	E	N	R	R	E
E	N	I	I	L	V	O	E	G	E	L	F	M	U	A	U
D	N	K	F	S	P	G	N	U	T	I	E	Z	H	T	U
A	N	N	O	N	C	E	N	Z	W	E	R	K	E	L	N
B	A	L	K	O	N	H	N	W	O	H	N	E	N	F	G

- | | |
|--------------|-------------|
| ANNONCEN | RECYCELN |
| AUFZUG | REGALE |
| AUSRUHEN | SAUGEN |
| BADEN | SCHORNSTEIN |
| BALKON | SOLARANLAGE |
| BETREUUNG | STUFEN |
| BLUETEN | TAPETE |
| BLUMENKUEBEL | TULPEN |
| ELEKTRIK | VERBINDUNG |
| FLIESE | VOEGEL |
| FREIZEIT | WERKELN |
| FRISCH | WIESE |
| GARAGE | WOHNEN |
| GIRLANDEN | ZARGEN |
| GRUPPE | ZEITUNG |
| KUEKEN | ZIMMER |
| LEITER | ZUGANG |
| LIEFERN | ZWEIGE |

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Ausmalen & Rätsel raten:

Es gibt viel zu tun auf einem Bauernhof. Hilf Lukas bei der Arbeit und löse das Kreuzworträtsel, finde den Weg durch das Labyrinth und schau, was sich in dem Bild versteckt.

Finde den Weg durch das **Trecker-Labyrinth!**

Malen nach Zahlen!

1 - Hellblau	3 - Grün	5 - Gelb	7 - Rot
2 - Blau	4 - Dunkelgrün	6 - Orange	8 - Braun

*Senden Sie uns einfach das Lösungswort per E-Mail an verlosung@volksheimstaette.de oder per Postkarte an Volksheimstätte eG, Kasseler Landstr. 89, 37081 Göttingen. Einsendeschluss ist der 10. Mai 2024. Mehr zu den Teilnahmebedingungen und zum Datenschutz finden Sie auf Seite 30.

Haben Sie Fragen oder Anregungen zu unserer **hausnummer?** Schreiben Sie an:

n.bachmann@volksheimstaette.de

Abschluss des Mietvertrages im Jahr 1973

2023 konnten wir einigen unserer Mieterinnen zum 50-jährigen Wohnjubiläum gratulieren. Reisen wir mental in das Jahr 1973 – die Älteren erinnern sich vermutlich noch an einige Ereignisse.

Themen wie der Watergate-Skandal, die erste Ölkrise und der Militärputsch in Chile bestimmten die Weltpolitik. In Deutschland verabschiedete der Bundestag das Gesetz über den Beitritt der Bundesrepublik Deutschland zu den Vereinten Nationen. Auf deutschen Autobahnen trat im November 1973 erstmals das Sonntagsfahrverbot in Kraft und Demis Roussos war ganz vorn in den Charts mit „Goodbye, My Love, Goodbye“. Im WDR startete die Serie „Ein Herz und eine Seele“ rund um die Bochumer Arbeiterfamilie Tetzlaff. Bei Partys waren Käse-Igel und Kullerpfirsich sehr beliebt.

Wir möchten uns für die außerordentliche Treue unserer Mieterinnen bedanken und wünschen Ihnen noch viele zufriedene Jahre in Ihrer Wohnung.

Teilnahmeregeln Gewinnspiel

1. Teilnehmen kann nur eine Person pro Haushalt.
2. Teilnahmeberechtigt sind ausschließlich Mietende und Mitglieder der Volksheimstätte eG.
3. In den Lostopf kommen nur Einsendungen mit Angabe des Vor- und Nachnamens, der vollständigen Adresse, einer Telefonnummer und/oder E-Mail-Adresse sowie des jeweiligen Lösungswortes.
4. Mitarbeitende der Volksheimstätte und deren Angehörige dürfen nicht teilnehmen.
5. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Wir drücken Ihnen die Daumen und wünschen viel Glück!

Hinweis zum Datenschutz:

Wir verarbeiten Ihre Daten ausschließlich zum Zwecke dieses Gewinnspiels. Ihre Daten werden nicht an Dritte weitergegeben, mit Ausnahme die der Gewinnenden, deren Kontaktdaten nach Absprache für die Lieferung der Gewinne an den jeweiligen Dienstleister weitergegeben werden müssen. Nach Beendigung des Gewinnspiels werden die Daten der Teilnehmenden nach spätestens 5 Tagen gelöscht. Ihnen stehen selbstverständlich die Betroffenenrechte nach Kapitel 3 der DSGVO zu. Weitere Informationen zum Datenschutz sowie die Kontaktdaten unseres Datenschutzbeauftragten finden Sie auf unserer Website unter: www.volksheimstaette.de/meta/datenschutz.html

Unsere Servicezeiten:

Montag
09:00 – 12:00 Uhr
14:00 – 16:00 Uhr

Dienstag
09:00 – 12:00 Uhr
14:00 – 16:00 Uhr (nur Reparaturannahme)

Mittwoch
09:00 – 12:00 Uhr

Donnerstag
09:00 – 12:00 Uhr
14:00 – 16:00 Uhr

Freitag
09:00 – 12:00 Uhr

Impressum

Mitgliedermagazin der Volksheimstätte eG

Herausgeberin/V.i.S.d.P.

Volksheimstätte eG
Wohnungsbaugenossenschaft
Kasseler Landstraße 89
37081 Göttingen

Telefon 0551 37077-0
vh@volksheimstaette.de
volksheimstaette.de

Redaktion

Nicole Bachmann, Petra Greschitzek,
Christoph Heise, Marius Junge,
Heike Klankwarth,
Thorsten May, LOOK//one GmbH

Gestaltung

LOOK//one GmbH

Fotos

Ralf Kresin
shutterstock (Seite 6–7, 12–13, 14, 16–17, 18, 25, 29)

Druck

Goltze Druck GmbH & Co. KG, Göttingen

Auflage

6.000 Exemplare
gedruckt auf
FSC-zertifiziertem
Papier Maxi Offset

Wohnjubiläen

 Renate Abler Mieterin seit 01.09.1973 in Weende (Foto)	Edeltraut Letsch Mieterin seit 15.09.1973 in Weende	Inge Hetzer Mieterin seit 01.10.1973 in Grone
--	---	---



Save the date

*Am 25. Juni 2024 findet
unsere Vertreterversammlung
im ASC Clubhaus statt.*