

# SÜDLICHT



STADTTEILZEITUNG FÜR HEIDBERG UND MELVERODE

AUSGABE OKTOBER BIS DEZEMBER 2014



Bei den  
Naturfreunden  
am Südsee



**Tauschbörse**  
Wie ALBA im Internet aufräumt  
**Weihnachten**  
Weihnachtsmann gesucht!  
**Elektroautos**  
Der Smart an der Steckdose



# „WIR WOLLEN KEINE LUFTSCHLÖSSER. WIR WOLLEN FREIRÄUME!“

Große Wohnung. Kindgerechte Umgebung.  
Nette Nachbarn.

Großzügige Wohnungen,  
faire Mieten und jede Menge  
Platz zum Spielen und Entfalten  
gehören bei uns zum guten Ton  
– eben typisch Nibelungen!

Mehr Infos und aktuelle Angebote  
gibt's auf [www.nibelungen24.de](http://www.nibelungen24.de)!

... UND WAS WOLLEN SIE?



Entdecken Sie Ihr Zuhause  
unter 0800 0531 123 (kostenlos)  
oder auf  
[www.nibelungen24.de](http://www.nibelungen24.de)



**Nibelungen**  
Wohnbau GmbH

Nibelungen-Wohnbau-GmbH Braunschweig  
Freystraße 10      Telefon 0531 30003-0  
38106 Braunschweig      [info@nibelungen24.de](mailto:info@nibelungen24.de)



# ORDENTLICH

# ABSAHNEN



BBG Mitglieder können jetzt noch mehr sparen!  
Bei über 30 Kooperationspartnern warten satte Rabatte.

[www.baugenossenschaft.de](http://www.baugenossenschaft.de)



## Was könnte man in Ihrem Stadtteil verbessern?

### Fünf Bürger aus Heidberg-Melverode antworten.

Die Melveroder und Heidberger leben sehr gern in ihrem Stadtteil. Schöne Weihnachtsmärkte, die Belebung des Einkaufszentrum Melverode durch Gänge, die sehr gute Verkehrsanbindung, der Bauspielfplatz und viele tolle Spazier-

möglichkeiten im Grünen ringsum sind nur einige der Gründe. Doch nichts ist perfekt. Besonders die bevorstehende Schließung der Landessparkasse im Einkaufszentrum Heidberg sei sehr unerfreulich. Dazu kommt die an einigen Stellen

besonders schlechte Straßenbeleuchtung nachts. Auch der Kiosk an der Straßenbahnlinie 2 sollte nach Aussage vieler Heidberger erhalten bleiben. Verlängerte Öffnungszeiten der Bücherei wären ebenfalls schön.



**FREDERICK BEIL** aus Melverode findet, »dass besonders für Kinder und ältere Menschen die neue Verkehrssituation auf dem Sachsendamm unübersichtlich und zuweilen auch gefährlich geworden ist. Zusätzlich gibt es hier nachts, besonders in den dunklen Jahreszeiten, eine unzureichende Beleuchtung. Mindestens Zebrastreifen und eine ausreichende Beleuchtung sind hier dringend nachzurüsten!«



**JENNY MILTZ** aus dem Heidberg ärgert sich »über die unsinnig großzügigen Parkplätze gegenüber vom Heidbergbad auf der Magdeburgstraße. Da könnte man zwei Autos hintereinander parken! Stattdessen – Parkplatznot, komplett toter Raum. Auch fehlen auf der Magdeburgstraße Papierkörbe.« Und sie beklagt sich über den ständigen Wechsel der Mieter im Wohnblock am Rohrwiesensteg. So komme ein Haus nicht zur Ruhe.



**GÜNTER FRANZ** aus dem Heidberg würde sich wünschen, »dass junge Familien wieder der Kirchengemeinde näherkommen. Und dass es wieder einen aktiven, lebhaften Bürgerverein gibt. Ich hätte gerne ein Begegnungszentrum im Heidberg für alle Altersstrukturen, ein Bürgerzentrum zum Kaffee trinken und Klönen. Weniger gefällt mir im EKZ Heidberg, wie wenig Pflege die Büsche und Sträucher erfahren. Das sieht traurig aus.«



**BÄRBEL MEYER-DEGERING** »Der Wochenmarkt im Heidberg-Zentrum war früher qualitativ besser und größer. Ein Fahrradladen fehlt ebenfalls. Und wenn Hunde mit Kindern im Sommer zusammen in der Kieskuhle baden, ist das nicht jedermanns Sache.«

**STEFAN KNIPPING** aus Melverode würde unverzüglich »die Hirschbergstraße und Striegastraße zu Spielstraßen erklären. Und man sollte regelmäßig auf der Görlitzstraße, gegenüber dem Einkaufszentrum, die Raser blitzen. Die donnern über den Zebrastreifen, wenn die Kinder hinter der Kirchmauer vorkommen.«

**Anzeigenschluss  
für die nächste  
Ausgabe ist der  
12. Dezember 2014**

#### SÜDLICHT, Impressum

Herausgeber:



Bezirksverband  
Braunschweig e. V.

V.i.S.d.P.:

Martin Stützer, Steinweg 34, 38100 Braunschweig  
Partner: Braunschweiger Baugenossenschaft eG, Andreas Gehrke, Celler Straße 66-69, 38114 Braunschweig  
Nibelungen-Wohnbau-GmbH Braunschweig,  
Uwe Jungherr, Freyastraße 10, 38106 Braunschweig  
Redaktion: Karsten Weyershausen, Telefon: 05 31/423 47,  
E-Mail: suedlicht-magazin@web.de  
Anzeigenleitung: Sonja Ehrenberg und Bernhard Krey,  
Telefon: 05 31/88 68 92 43  
Herstellung: Lebenshilfe Braunschweig gemeinnützige GmbH/Druckerei, Telefon: 05 31/47 19 - 117,  
lebenshilfedruckerei@web.de  
Auflage: 6000 Exemplare  
Erscheinungsweise: vierteljährlich  
Es gilt die Anzeigenpreisliste vom 1. Juli 2014.  
Themenvorschläge sind immer willkommen!  
Mailen Sie diese bitte an: suedlicht-magazin@web.de  
Institutionen, Geschäfte und Cafés, die diese Zeitung auslegen möchten, wenden sich bitte an Sonja Ehrenberg und Bernhard Krey, Telefon: 05 31/88 68 92 43

## Eine Vielfalt an Arbeitsmöglichkeiten

Zu Besuch bei der Druckerei der Lebenshilfe.



Die Mitarbeiter der Lebenshilfe falten Druckbögen und kuvertieren Mailings manuell.

Ohne die Lebenshilfe würden Sie dieses Heft nicht in den Händen halten.

Die Druckerei der Lebenshilfe am Boltenberg 8 in Rautheim ist nicht nur für die grafische Gestaltung und für den Druck vom SÜDLICHT verantwortlich, sondern auch dafür, dass unser Heft in den Briefkästen der Leser landet.

Doch wo eine gewöhnliche Druckerei einer tristen Fabrikhalle gleicht, sieht man bereits am freundlichen Ambiente der Einrichtung, dass hier der Mensch im Mittelpunkt steht, nicht die Maschinen.

»Wir versuchen, vielfältige Arbeitsmöglichkeiten für eine Vielfalt an Menschen zu schaffen«, so Vincent Letellier, der Leiter der Druckerei. 36 Menschen mit Beeinträchtigung arbeiten derzeit in dem Betrieb.

Hier werden die Druckprodukte layoutet. Unter anderem auch dieses Heft.

Einige helfen an den Druckmaschinen, andere falten Druckbögen, kuvertieren Mailings oder verteilen Broschüren und Wurfsendungen an die Haushalte – wie eben dieses Magazin.

»Die meisten Menschen definieren sich heute über die Arbeit. Menschen mit Beeinträchtigung sind da keine Ausnahme«, meint Letellier. Seine Mitarbeiter haben einen sogenannten »Werkstattvertrag«, der ihnen ein Gehalt garantiert, das mit der Druckerei erwirtschaftet wird.

80 Prozent des Erlöses gehen so an die Mitarbeiter. Einige absolvieren hier sogar eine dreijährige Ausbildung, die allerdings zur Zeit nur intern Gültigkeit besitzt.

Während jedoch in einer herkömmlichen Druckerei alles von Maschinen erledigt wird, ist hier noch Handarbeit gefragt, was nicht unbedingt kosteneffizient ist, aber vielen die Möglichkeit gibt, sich am Arbeitsprozess zu beteiligen.

»Wir sind zunächst einmal nicht da, um Geld zu verdienen«, sagt Letellier, »sondern um Menschen mit Beeinträchtigung zu rehabilitieren.« Daneben liefern wir hochqualitative Druckprodukte ab, denn trotz allem befindet man sich in einer Konkurrenzsituation.

Wenn die Druckphase abgeschlossen ist, geht es ans Verteilen. Beim SÜDLICHT geschieht das durch acht Mitarbeiter, die in Zweier- oder Dreiergruppen die Hefte an die Haushalte verteilen. Beim letzten Mal gab es hier und da noch kleine Pannen, doch das



Feinste Technik: die Heidelberger Offsetdruckmaschinen der Lebenshilfe.

soll anders werden: »Im Heidelberg muss sich das erst einspielen.«

Ziel sei, die Mitarbeiter möglichst viel selbst erledigen zu lassen. Die Betreuer sorgen lediglich für das berufliche Know-how. »Unser Job ist, uns so überflüssig zu machen wie möglich«, grinst Letellier. Der Druckereileiter, der vorher in einem gewöhnlichen Betrieb tätig war, liebt seinen Job:

»Wenn man nach Hause geht, weiß man, dass man etwas Sinnvolles getan hat.«



## Die Menschen hatten schon immer eine rege Fantasie

### Zu Besuch bei Edith Assmann, der Dichterin vom Heidberg.

»Willst du deinen Nächsten nicht verletzen, musst du dich in ihn hineinversetzen« lautet eine Zeile aus Edith Assmanns Feder. Es ist ein Vers, den sie immer bei sich trägt, um ihn Menschen, die sie trifft, in die Hand zu drücken. Seit etwa 20 Jahren verfasst die 91-jährige Gedichte. »Ich denke sehr viel über die Bedeutung von Dingen nach«, erklärt sie. »Warum ich diese Gedanken jedoch aufschreibe, weiß ich selbst nicht so genau.«

Frau Assmann lebt seit über 40 Jahren im Heidberg. »Es waren glückliche Jahre.« Ihr Mann machte auf dem Südsee den Segelschein. Gemeinsam segelten sie die Nordseeküste entlang, reisten mit dem Wohnwagen durch ganz Europa. Vor anderthalb Jahren jedoch verstarb er. Heute leistet ihr vor allem ihre große Schallplattensammlung Gesellschaft. »Meine erste Jazz-Platte brachte mein Vater, ein Fabrikant, aus Amerika mit.« Das war in den 30er Jahren, als Auslandsreisen ein unermesslicher Luxus waren. Sie begleitete ihn sogar nach London, wo sie auf dem Trafalgar Square verloren ging. Damals konnte sie nur einen einzigen englischen Satz: »I don't speak english!«

Als sie vier war, nahm sie der Vater mit, um zu Weihnachten arme Familien zu beschenken. »Ich glaube, das weckte mein soziales Engagement. Später arbeitete ich zum Beispiel in der Kirchengemeinde.« Nachdem ihre junge Tochter bei einem tragischen Autounfall ums Leben kam, wurde ihr Glaube jedoch auf eine harte Probe gestellt. In den Folgejahren setzte sich die studierte Sozialwissenschaftlerin intensiv mit den Weltreligionen auseinander, nur um zu dem Schluss zu gelangen, Atheistin zu sein. Neben ihrem Sessel liegt eine zerlesene Ausgabe des Koran. An den Seiten des Buchs ragen etliche Notizzettel heraus. »Die Menschen hatten schon immer eine rege Fantasie«, seufzt sie. Auch mit über 90 gibt es noch immer viele Dinge, die sie aufregen: »Die Leute sollten mehr nachdenken. Kunst und Kultur zu trennen, ist zum Beispiel Blödsinn. Alles, was von menschlicher Hand gefertigt wurde, ist Kultur. Alles andere ist Natur.«

Heute sitzt sie oft vor ihrem Lesegerät und liest Zeitungen. Oder sie schreibt Gedichte. Erst auf der Schreibmaschine, jetzt per Hand, denn seit einem Jahr hat sich ihr Augenlicht dramatisch



Edith Assmann

verschlechtert. Durch eine Rückenverletzung ist sie zudem auf den Rollstuhl angewiesen. Doch die energische Seniorin lässt sich nicht unterkriegen: »Mein Nachbar hilft mir netterweise mit dem Rollstuhl, wechselt die schweren Batterien aus.« Zum Dank hat sie ihm ein Gedicht geschrieben.

## Zukunftsgedanken

von Edith Assmann

Ich bin älter geworden und mache mir oft große Sorgen. Was ist alles auf unserer herrlichen Erde geschehen?

Mit welchen Augen werden die Menschen in die Zukunft sehen?

Es gibt unendlich Schönes auf dieser Welt, nur traurig, dass so oft ein Schatten darauf fällt.

Wenn wir mit offenem Herzen unser Dasein betrachten, werden wir all die kleinen Dinge im Alltag achten.

Die Natur bringt wunderbare Überraschungen hervor, wenn wir dafür öffnen Auge und Ohr.

Wir müssen aufmerksam und dankbar werden, dann gäbe es viel mehr Freude auf Erden!

## Raum zum Leben

AWO-Tagespflege Heidberg



„Bis heute Abend, Liebling!“

Entlastung für pflegende Angehörige



Senioren & Pflege  
Tagespflege  
Heidberg

Dresdenstraße 148 | 38124 Braunschweig | Tel.: (0531) 26461-0 | www.awo-bs.de

## MehrWert statt Müll

### Der Braunschweiger Tausch- und Verschenkmarkt im Internet.

Eigentlich war die Schrankwand so gut wie neu, aber durch den Umzug in den Heidberg hatte Martina Kaczmarek einfach keinen Platz mehr für so ein wichtiges Teil.

Was also tun? »Ich wollte das gute Stück auf keinen Fall in den Sperrmüll geben«, erklärt die 35-jährige Sachbearbeiterin. »Ich hasse Verschwendung. Lieber wollte ich die Schrankwand verschenken. Aber selbst das ist gar nicht so einfach, wenn man niemanden kennt, der Bedarf hat.«

Vor so einem Problem stehen offenbar viele. Meist landen so Möbel und Gebrauchsgegenstände auf dem Sperrmüll, die noch voll funktionstüchtig sind. Doch jedes ausrangierte Teil belastet die Umwelt. Um dem ein Ende zu bereiten, haben die Stadt Braunschweig und die ALBA Braunschweig GmbH im April eine kostenlose Online-Plattform initiiert, denn: Je länger ein Produkt benutzt wird, desto ressourcenschonender ist es. Die Internetplattform ist nicht kommerziell. Das bedeutet: Gut erhaltene Möbel, funktionstüchtige Elektrogeräte,



**Diese Schrankwand landete fast auf dem Müll, obwohl sie erst sieben Jahre alt war.**

Spielzeug, Pflanzen oder sonstige Gebrauchsgegenstände können zwar verschenkt oder getauscht werden, jedoch nicht verkauft. Damit die Wege kurz sind, richtet sich das Angebot in erster Linie an Braunschweiger. Die Nutzung ist ganz einfach. Unter verschiedenen Rubriken wie »Haushaltsgeräte«, »Com-

puter« oder »Kleidung« kann man die Suche eingrenzen und sich umgehend beim Anbieter melden. Das geschieht entweder per E-Mail oder übers Telefon. Wer selbst Gegenstände anbieten will oder Gesuche aufgeben möchte, muss sich zuerst registrieren. Die Registrierung geht jedoch blitzschnell.

Frau Kaczmarek gab ein Inserat auf und lud dazu ein Bild ihrer Schrankwand hoch. »Das alles ging so schnell, dass ich staunte. Eine kommerzielle Börse kam für mich nicht in Frage. Ich interessiere mich zwar fürs Internet, aber mit eBay, PayPal, facebook und ähnlichen Dingen mag ich mich nicht auseinandersetzen. Daher war die Tauschbörse für mich die beste Lösung. Es hat ein paar Wochen gedauert, da meldete sich ein junger Mann bei mir, um die Schrankwand abzuholen.«

Statt auf dem Sperrmüll zu landen, steht sie nun im Wohnzimmer einer Familie aus Russland. »Ein richtig nettes Paar, das zufälligerweise nur ein paar Straßen weiter wohnt.« Frau Kaczmarek jedenfalls ist zufrieden. »Ich kann mir sehr gut vorstellen, mal wieder etwas zu verschenken. Allerspätestens, wenn ich dazu komme, meinen Keller aufzuräumen«, lacht sie.

Adresse: <http://braunschweig.internet-verschenkmarkt.de>

**Müllbeseitigung per Mausclick. Seit April kann jeder so einfach wie nie Möbelstücke im Internet anbieten.**



## Man kann keine Entscheidung finden, die 100 Prozent der Leute gefällt

**Thorsten Köster über den Heidberg und Melderode.**

Thorsten Köster, Geschäftsführer der CDU-Ratsfraktion, versteht die Diskussionen um das geplante Altenheim in der Greifswaldstraße nicht: »Gerade die älteren Anwohner freuen sich, wenn es eine Alternative zum AWO Pflegeheim in der Dresdenstraße gibt, das schon lange keine freien Kapazitäten mehr hat. Viele Heidberger der ersten Stunde müssten sonst irgendwann ihre vertraute Umgebung verlassen.« Vor allem die Sorge um Lärmbelästigung durch ein zusätzliches Verkehrsaufkommen hält er für übertrieben.

Die kritischen Stimmen zum Bebauungsplan kommen nach Ansicht Kösters von einer lauten Minderheit: »Wenn kaum jemand die Sitzungen des Bezirksrates besucht, ist das wohl ein klares Zeichen dafür, dass die meisten Anwohner mit der derzeitigen Situation einverstanden sind.« Der gebürtige Braunschweiger ist ein Freund klarer Worte: »Man kann keine Entscheidung finden, die 100 Prozent der Leute gefällt.« Er wohnte lange in Melderode, seit zwei Jahren nun im Heidberg, ging hier zur Schule. Kommunales

Engagement hat in seiner Familie fast Tradition. Schon seine Großmutter war als Mitglied der CDU im Bezirksrat, sein Vater ist ebenfalls politisch engagiert. Er selbst trat während der Schulzeit in die Junge Union ein. »Politik hat mich einfach immer interessiert.« Als er 2001, kurz nach dem Abitur, in den Bezirksrat gewählt wurde, war er dort mit 19 Jahren der jüngste. Mit 24 wurde der damalige Geschichtsstudent jüngster Ratsherr der Stadt Braunschweig. Als er 2009 Vorsitzender des Ausschusses für Integrationsfragen wurde, war er abermals der jüngste Ausschussvorsitzende der Stadt. In dieser Eigenschaft machte er sich besonders für die Einrichtung des »Hauses der Kulturen« stark.

Und wo sieht er heute Verbesserungsbedarf im Bezirk Heidberg-Melderode? Statt um den Bebauungsplan Greifswaldstraße-Nord solle man sich lieber um dringlichere Probleme kümmern wie eine weiterhin dringende Neugestaltung des Erfurtplatzes, der nach Meinung Kösters zurzeit keinerlei Aufenthaltswert besitze, sondern eher einem Parkplatz



**Thorsten Köster**

gleiche. Oder um die vielen »Wildparker« am Heidbergsee, die den Anwohnern den Platz wegnehmen. Vom Müll auf den Grünflächen am See ganz zu schweigen. »Hier besteht Handlungsbedarf, doch es fehlen Konzepte und die Verwaltung sperrt sich.«

Auf der anderen Seite war der Umbau der A39 ein voller Erfolg. »Die Anwohner wohnen auch heute fast lärmfrei. Die Auflagen der Bürgerinitiative wurden alle erfüllt.«

Allerdings gäbe es noch viel zu tun. Während in Melderode zumindest die zahlreichen Vereine für ein aktives Miteinander sorgen, wurde gerade im Heidberg der Generationswechsel nicht wirklich vollzogen. Ämter seien lediglich von etwas jüngeren Senioren übernommen worden. Den Alten macht Köster keinen Vorwurf: »Der Nachwuchs fehlt. Die junge Generation ist vollends mit Beruf und Familie beschäftigt und hat deshalb keine Zeit für politische Aktivitäten. Die ganz Alten hingegen möchten verständlicherweise ihre Ruhe haben.«

Arbeit gibt es also genug, wie der Schreibtisch des 32-jährigen Ratsherrn beweist. Köster ist Politiker aus Leidenschaft. Da bleibt wenig Zeit für anderes. Auf die Frage nach seinen Freizeitaktivitäten lacht er: »Mein Hobby ist der Bezirksrat.«



Die Teilnehmer des 2. Heidberger Bürgerbrunchs am 20. Juli konnten sich über schlechtes Wetter wahrlich nicht beklagen. Die 35 Tische waren in diesem Jahr zwar nicht ganz ausgebucht, doch die Stimmung war gut wie nie. Mit dabei waren auch das Team vom Stadtteilprojekt »Heidberg AKTIV« und die Redaktion vom SÜDLICHT. Linke Reihe (von links nach rechts): Alena Timofeev, Martin Stützer, Karsten Weyershausen und Justyna Zdanowicz. Rechte Reihe: Das sind (von rechts nach links): Tatjana Wolkov, Frieda Haberlach, Marina Sidorova und Izabella Rzepczyk mit Sohn Alexander.



## Einmal Weihnachtsmann sein!

### Die BBG sucht einen Weihnachtsmann für die Weihnachtsmärkte in den Stadtteilen.

Im Leben eines Mannes gibt es vier Altersstufen. Stufe eins: Wenn du an den Weihnachtsmann glaubst. Stufe zwei: Wenn du nicht mehr an den Weihnachtsmann glaubst. Stufe drei: Wenn du für deine Kinder der Weihnachtsmann bist. Stufe vier: Wenn du aussiehst wie der Weihnachtsmann. So zumindest wird es in einem Sprichwort behauptet.

Aber egal: Am 28. November ist es wieder soweit. Dann öffnet um 16 Uhr der Weihnachtsmarkt am Einkaufscenter Melverode seine Pforten. Im Heidberg findet er in diesem Jahr am 11. Dezember auf dem Erfurtplatz statt.

Wer schon immer davon geträumt hat, mit Rauschebart, rotem Mantel und Geschenke-Sack seine Runden zu dre-

hen, der hat in diesem Jahr endlich seine Chance. Die BBG sucht für die vier Braunschweiger Weihnachtsmärkte, die von ihr entweder organisiert oder mitgestaltet werden, einen geeigneten Darsteller des Santa Claus. Bart und Bauch werden gestellt. Mitzubringen sind jedoch ein freundliches, aufmerksames Auftreten und ein unbeschwerter Umgang mit Kindern. Drei



Stunden dauert der jeweilige Einsatz. Als Lohn gibt es neben viel Spaß auch 30 Euro pro Auftritt. Bislang wurden die

Darsteller von der Arbeitsagentur vermittelt. In diesem Jahr fordert die BBG ihre Mitglieder auf, sich am bunten Leben in den Stadtteilen zu beteiligen. Kinder auf den Arm nehmen, Geschenke verteilen, am Karussell stehen und Wünsche notieren. Was könnte schöner sein?

Bitte bewerben Sie sich per E-Mail an [simonelampe@baugenossenschaft.de](mailto:simonelampe@baugenossenschaft.de) oder per Post an die BBG, Kennwort Weihnachtsmann. Die Weihnachtsmärkte finden am 28. November (Melverode), 4. Dezember (Nordstadt), 11. Dezember (Heidberg) und 14. Dezember (Weststadt) statt. Nicht vergessen: Jeder Einsatz wird mit 30 Euro honoriert!



#### Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

**ALBA Kunden- und Umweltzentrum**  
 Karrenführerstraße 1-3  
 38100 Braunschweig  
 Telefon: +49 531 8862-0  
 E-Mail: [service-bs@alba.info](mailto:service-bs@alba.info)

#### Öffnungszeiten:

Montag – Freitag 9:00 bis 18:00 Uhr  
 und Samstag 10:00 bis 14:00 Uhr

**ALBA**   
 Wir nennen es Rohstoff.

## Besuchen Sie das **ALBA Kunden- und Umweltzentrum** in der Innenstadt!

Ummeldung von Bio-, Restmüll- und Papiertonnen

Abfall Sonderabfall Wirtschaft Altpapier Container Export  
 Kunststoffe Schrott Tische Abbruch Umweltechnik Verwertung  
 Recycling Verkauf Wertstoffe Abfallmanagement  
 Papier Wiederverwertung Logistik Messing Nachbearbeitung

Verkauf von Restmüll- und Biosäcken

Informationen zu Straßenreinigung und Winterdienst

Schulungen und Informationen rund um die Abfallentsorgung

Recycling anschaulich erklärt!

Herzlich Willkommen

Sperrmüllanmeldung

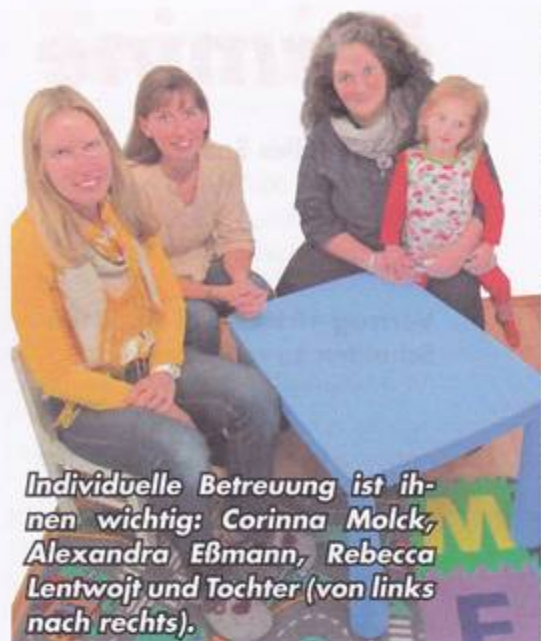
Buchung Behälterreinigung



## Keine Massenabfertigung Die Tagesmütter von Heidberg-Melverode.

Es ist schon ein etwas merkwürdiger Begriff: »Tagesmutter«. Eigentlich wäre die korrekte Berufsbezeichnung »Tagespflegeperson«. Seit 2004 gibt es diese Form der Kindertagesbetreuung bereits. Die Tagesmutter betreut, ganz wie Kindertageseinrichtungen, Kinder bis zu drei Jahren. Während man bei der »Kita« die Kinder in einer Einrichtung abgibt, arbeitet eine Tagesmutter meist von zuhause aus. Der gravierendste Unterschied ist jedoch: Während Kindertagesstätten oft chronisch unterbesetzt sind, kümmert sich eine Tagesmutter maximal um 5 Kinder, denen sie ihre volle Aufmerksamkeit widmet. »Bei uns gibt es keine Massenabfertigung, sondern individuelle Betreuung«, erklärt Alexandra Eßmann, die als Tagesmutter im Heidberg tätig ist. »Früher habe ich als Erzieherin gearbeitet, doch ich wollte mich nicht verheizen lassen.« Die beiden Kolleginnen aus Melverode stimmen ihr zu. »Wir können die Kleinen dabei beobachten, wie sie sich an die anderen Kinder herantasten oder ihre Begabungen fördern,« weiß Corinna Molck. »Davon profitieren besonders behinderte Kinder«, meint Rebecca Lentwojt. Gerade in jüngster Vergangenheit, als Kinderkrippen hoffnungslos ausgebucht waren, entwickelte sich die Tagesmutter zur echten Alternative. Rund 250 Kindertagesbetreuer gibt es

derzeit in Braunschweig. Einige davon sind Männer. Viele kamen über Umwege zu ihren Job. »Ich hatte drei kleine Kinder und wollte zuhause trotzdem etwas machen«, verrät Frau Lentwojt. Frau Eßmann erging es ähnlich. Die Idee kam ihr, als sie vor ein paar Jahren einen Info-Abend des FamS besuchte. Das FamS ist das zentrale Familien-Service-Büro für die Kindertagespflege in Braunschweig und möchte junge Eltern und Tagesmütter zusammenzubringen. Auf der Internetseite des FamS kann man Kurzprofile der Kindertagesbetreuer lesen und sich bei Bedarf mit ihnen in Verbindung setzen. Eine Tagesmutter beherbergt ihre Schutzbefohlenen in den eigenen vier Wänden wie Frau Molck, die neben einem Spielzimmer auch ein Schlafzimmer mit mehreren Betten bieten kann. Alles ist flexibel, besonders der Tagesablauf und das Buchen der Stunden. Der Arbeitstag der Tagesmütter geht wochentags von 7.00 bis 17.00 Uhr. Der Trend geht zur Ganztagsbetreuung, da immer mehr Eltern ihren Job nicht aufgeben möchten. Wie bei den Erzieherinnen besteht auch für Tagesmütter Fortbildungspflicht. Alle fünf Jahre müssen sie sich zertifizieren lassen. Obwohl eine Tagesmutter meist günstiger ist als eine Kindertagesstätte, hat sich das noch nicht herumgesprochen. »Viele wissen gar nicht, dass es uns gibt«, lacht



**Individuelle Betreuung ist ihnen wichtig: Corinna Molck, Alexandra Eßmann, Rebecca Lentwojt und Tochter (von links nach rechts).**

Frau Lentwojt. »Oft kommen die Leute über Mundpropaganda zu uns.« Für Corinna Molck bedeutet der Job Erfüllung: »Es ist mein Traumberuf. Ich wollte immer mit Kindern arbeiten, vor allem, da ich selbst keine habe.« Trotzdem ist der Beruf nicht einfach. Eine Tagesmutter ist selbständig, muss sich allein um Altersversorgung, Kranken-, Pflege- oder auch Arbeitslosenversicherung kümmern. Schwierig ist es auch, tolerante Nachbarn zu haben, falls man in einer Mietwohnung sein Gewerbe ausübt. Der Beruf der Tagesmutter kann auch zu seltsamen Irrtümern führen. Frau Molck erinnert sich amüsiert an einen Nachbar, der beim Anblick ihrer Kleinen erschrocken rief: »Sind das alle Ihre?«



**Görge**  
Die Frischemärkte in Braunschweig!

**Seit 21 Jahren für Sie  
in Braunschweig!**

**EKZ Melverode Görlitzstr. 8/8a**

Tel.: 0531 / 614 91 54

**Am Mascheroder Holz 2**

Tel.: 0531 / 288 74 51

**Welfenplatz 17**

Tel.: 0531 / 214 87 80

Wir bieten Ihnen

Wurst, Fleisch & Käse in Bedienung,

wir backen täglich frisch für Sie,

tägliche Lieferung von Frischeartikeln,

Bioartikel und vieles mehr.

**Wir freuen uns auf Ihren Besuch!**

**von Mo. - Sa. 8.00 - 21.00**

# Termine

## Traditionelles Spanferkelessen

24. Oktober, ab 18.00 Uhr, Gast- und Begegnungsstätte »Alte Schule am Südsee«, Bolkenhainstr. 1, Merverode

## Vortrag »Tricks und Tipps um Schulden zu entgehen«

03. November, 15.00 Uhr, mit Frau Symalla vom Deutschen Roten Kreuz, Kosten: 5 Euro für Vortrag, Kaffee und Kuchen, Kleiner Saal des Sportbades, Wittenbergstrasse

## Volkstrauertag Ehrenmal Merverode,

15. November, ab 15.30 Uhr, Kirchplatz Merverode

## Weihnachtsmarkt Merverode

BBG, 28. November, ab 16.00 Uhr, Einkaufscenter Merverode

**Adventsbasar**, 5. Dezember, ab 15.00 Uhr, AWO Wohn- und Pflegeheim Heidberg, Dresdenstraße 148

## Weihnachtsmarkt Heidberg,

11. Dezember, ab 16.00 Uhr, Erfurtplatz

## Flohmarkt

18. Oktober, 15.00 Uhr, Paul-Gerhardt-Gemeinde, Dresdenstraße 8

## Bezirks-Jugend-Tage in Braunschweig

14. bis 16. November, Paul-Gerhardt-Gemeinde, Dresdenstraße 8

## Sitzgymnastikgruppe »Locker vom Hocker«

Jeden Mittwoch, 16.00 bis 17.00 Uhr, Sporthalle Mascheroder Holz

## Veranstaltungen der Ev.-luth. Kirchengemeinde Dietrich Bonhoeffer zu Merverode

### Töpferkreis

Jeden Dienstag, 19.00 Uhr bis 21.00 Uhr, Gemeindehaus Dietrich Bonhoeffer Görnitzstraße 17

### Seniorenkreis

Monatlich jeden 4. Mittwoch, 15.00 Uhr bis 17.00 Uhr, Gemeindehaus Dietrich-Bonhoeffer, Görnitzstraße 17

### Vater-Kind-Gruppe

Monatlich jeden 3. Samstag, 10.00 Uhr bis 12.00 Uhr, Gemeindehaus Dietrich-Bonhoeffer, Görnitzstraße 17

## Veranstaltungen des Seniorenkreises Heidberg:

Für die Termine des Seniorenkreises Heidberg sind rechtzeitige Anmeldungen unbedingt erforderlich! Tel.: 2859968 oder E-Mail: seniorenkreis-heidberg@gmx.de

### Lichtbildervortrag Dresden

20. Oktober, 15.00 bis 17.00 Uhr mit Jürgen Buchheister, 5.- Euro inkl. Kaffee und Kuchen, Kleiner Saal des Sportbades, Wittenbergstrasse. Anmeldung erforderlich!

### Busfahrt zur Laubfärbung

22. Oktober, 10.45 Uhr, Kosten: 33.- Euro, inkl. Fahrt, Bauernbüffet im »Itschenkrug«, Stadiführung Hornburg, Kaffee und Kuchen in der »Gaststätte Reitling« im Elm ab Thüringenplatz. Anmeldung erforderlich!

### Info und Anmeldungen

07. November, 9.00 bis 11.00 Uhr, Café Ziebart, Wittenbergstrasse

## Brandschutztipps für Erwachsene

17. November, 15.00 bis 17.00 Uhr Vortrag mit dem Brandschutzexperten Jens Neumann, Kosten 5.- Euro, inkl. Kaffee und Kuchen, Kleiner Saal des Sportbades, Wittenbergstrasse. Anmeldung erforderlich!

## Weihnachtsfeier des Seniorenkreises Heidberg,

29. November, 15.00 bis 18.00 Uhr, inkl. Kaffee und Kuchen, mit Opersänger Franz Pischel, Klavier Marchello Mauch, Großer Saal des Sportbades, Wittenbergstrasse. Anmeldung erforderlich!

## Fahrt ins Blaue - Lassen Sie sich überraschen!

03. Dezember, 13.00 bis 18.00 Uhr Fahrtkosten: ca. 20.- Euro, + Essenskosten. Anmeldung erforderlich!

## Nikolauswanderung um den Südsee

06. Dezember, 11.00 Uhr, Gaststätte »Jahnklause«, Wolfenbütteler Straße 58. Anmeldung erforderlich!

## Vortrag der Berufsfeuerwehr Braunschweig

15. Dezember, 15.00 bis 17.00 Uhr mit Jens Neumann. Die Berufsfeuerwehr Braunschweig stellt den Rettungsdienst in Braunschweig vor. Großer Saal des Sportbades, Wittenbergstrasse

## Gruppen und Veranstaltungen der St.-Thomas-Gemeinde im Heidberg:

### Vortrag »Patientenverfügung«

mit Frau Klauer vom Institut für persönliche Hilfen, 21. Oktober 2014, 15.00 Uhr, Eintritt frei. St.-Thomas-Gemeinde, Bautzenstr. 26

### Gottesdienst zum Männersonntag

26. Oktober, 10.00 Uhr, St. Thomas-Gemeinde, Bautzenstr. 26

### Musikandacht mit dem Gospelchor

26. Oktober, 18.00 Uhr, Bautzenstr. 26



**Feuerwehr**

Scheibe einschlagen  
Knopf tief drücken

**Stell dir vor, du drückst und alle drücken sich.**

**Keine Ausreden! MITMACHEN!**

[www.ja-zur-feuerwehr.de](http://www.ja-zur-feuerwehr.de)

Freiwillige Feuerwehr  
Unsere Freizeit für Ihre Sicherheit

# Termine

**Martinsandacht** mit anschl. Laternenumzug und Glühwein beim Lagerfeuer, 11. November, 17.00 Uhr  
St.-Thomas-Gemeinde, Bautzenstr. 26

**Frauenfrühstück**  
15. November, 9.30 Uhr  
St.-Thomas-Gemeinde, Bautzenstr. 26

**Musikandacht mit Barockmusik**  
»Der Guelfen Freudenspiel«  
23. November, 18.00 Uhr  
St.-Thomas-Gemeinde, Bautzenstr. 26

**Festlicher Familiengottesdienst**  
zum 25-jährigen Kirchenjubiläum  
30. November, 11.00 Uhr  
St.-Thomas-Gemeinde, Bautzenstr. 26

**Adventsbasar**  
30. November, ab 12.00 Uhr  
St.-Thomas-Gemeinde, Bautzenstr. 26

**Adventlich-musikalischer Lichtergottesdienst**  
»Friedenslicht aus Bethlehem« mit Flötenensemble und Taufen  
St. Thomas-Gemeinde, Bautzenstr. 26

**Weihnachtsliedersingen**  
mit dem »Lehndorfer Salonorchester«  
20. Dezember, 11.00 Uhr  
St. Thomas-Gemeinde, Bautzenstr. 26

**Gruppen und Veranstaltungen des Projekts »Heidberg AKTIV« im AWO-Pavillon:**

**»Rat und Tat« – Sozialberatung im Heidberg**  
Mittwochs von 14.30 bis 16.30 Uhr  
Donnerstags von 9.00 bis 12.00 Uhr  
Dipl. Sozialpädagogin E. Knauer  
Sprachen: Deutsch, Russisch  
Information unter Telefonnummer:  
0531 – 28 50 98 44  
Pavillon vor dem Schulzentrum Heidberg

**Internationaler Gesprächskreis**  
»Gesund leben im Heidberg« mit dem Schwerpunkt »Gesunde Ernährung«  
Mittwochs 10.00 bis 12.00 Uhr  
Kaffee, Tee und Kaltgetränke, Brötchen, Marmelade, Käse  
(Eigenanteil: 1,50 Euro),  
Leitung: Alena Timofeev und Justyna

Zdanowicz, Pavillon vor dem Schulzentrum Heidberg

**Schuldnerberatung** – ein Angebot des Deutschen Roten Kreuzes, donnerstags 14-tägig in »geraden« Wochen 9.00 bis 11.00 Uhr,  
Leitung: Carmen Symalla, Informationen unter Tel.: 0531 – 28 50 98 44, Pavillon vor dem Schulzentrum Heidberg

**Yoga für Frauen**  
Dienstags 19.00 bis 20.30 Uhr  
Eigenanteil: 1,50 Euro pro Teilnahme  
Leitung: Nina Steinke und Olga Schuppe  
Yoga-Matten sind vorhanden.  
Gymnastikraum der Raabeschule, Schulzentrum Heidberg,

**Spiele am Nachmittag**  
Jeden 3. Montag im Monat  
15.30 bis 18.00 Uhr  
Leitung: Alena Timofeev und Justyna Zdanowicz  
Pavillon vor dem Schulzentrum Heidberg

**»Wir malen«: Kinder als Künstler und Gestalter**  
Kunstworkshop für Kinder von 7-11 J.  
Beginn: 17. September, Mittwochs 15.30 Uhr bis 17.30 Uhr,  
Eigenanteil pro Monat: 9,50 Euro  
Leitung: Dipl. Designerin Mirella Andrzejkiewicz  
Info und Anmeldung: 0531 - 88 68 92 43 oder awo.heidberg-aktiv@gmx.de  
Pavillon vor dem Schulzentrum Heidberg

**Vortrag zu Sprachentwicklung und Sprachentwicklungsstörungen**  
Ab wann ist es nicht mehr »in Ordnung«?  
16. Oktober, 18.15 Uhr bis ca. 19.30 Uhr, Leitung: Renate Protzek  
Info und Anmeldung:  
Telefon 0531 – 88 68 92 43 oder awo.heidberg-aktiv@gmx.de, Pavillon vor dem Schulzentrum Heidberg

**Interkulturelles Training**  
Umgang mit kultureller Vielfalt – Ein Blick durch die eigene Kulturbrille  
15. Oktober und 22. Oktober

11. November und 18. November  
17.30 Uhr bis 20.00 Uhr  
Kosten: Keine  
Referentin: Tanja Pantazis, Regionalstelle Politische Bildung (VHS)  
Info und Anmeldung unter: Telefon 0531 – 88 68 92 43  
oder awo.heidberg-aktiv@gmx.de  
Pavillon vor dem Schulzentrum Heidberg

**Klezmer**  
Ensemble »Shoshana« mit jiddischer Musik in der St. Thomas Gemeinde  
1. November, 18.00 Uhr  
(Einlass 17.30 Uhr)  
St.-Thomas-Kirche, Bautzenstraße 26  
Eintritt frei (Spende erwünscht)

**Veranstaltungen im Kinder- und Jugendzentrum Heidberg:**

**Fit kochen mit Britta**  
Dienstag, 16.00 Uhr  
JZ Heidberg, Gerastr. 18

**Bandprojekt**  
Dienstag, 16.30 bis 19.00 Uhr  
JZ Heidberg, Gerastr. 18

**Einmal um die Welt – wir kochen zusammen**  
Mittwoch, 16.00 Uhr  
JZ Heidberg, Gerastr. 18

**Gitarrenkurs**  
Mittwoch, 15.30 Uhr  
JZ Heidberg, Gerastr. 18

**Kinoklub**  
Donnerstag, 15.30, ab 12 Jahre  
JZ Heidberg, Gerastr. 18

**Fehlt Ihr Termin?  
Bitte schicken Sie  
aktuelle Themen und  
Veranstaltungshinweise  
an folgende**

**Adresse:  
suedlicht-magazin@web.de**

## Zwischen Köhlerhütte und Segelbooten

Bei den Naturfreunden am Südsee.



Die »Flotte« der Naturfreunde.

»Sehen Sie sich das an!« ärgert sich Renate Schulz von den Naturfreunden Braunschweig. Das Einzige, das die Naturfreunde an der Natur stört, sind

offenbar die vielen Wildkaninchen, die gern die Stellplätze untergraben oder ihre Notdurft auf dem Beachvolleyballplatz verrichten. Der Beachvol-

leyballplatz ist die neueste Attraktion des Vereins, dessen Anlage am Südsee weitaus mehr zu bieten hat, als man auf dem ersten Blick ahnt. Die meisten Spaziergänger sehen im Vorbeigehen nur die Masten der Segelboote oder die Dächer einzelner Campingwagen über dem Gebüsch hervorlugen. Doch ein näherer Blick lohnt sich.

Auf dem weitläufigen Gelände findet man nicht nur das Vereinsheim, dessen Räumlichkeiten für jedermann zu mieten sind, sondern auch eine rustikale Köhlerhütte, in der jeder private Grillabende ausrichten kann. Daneben gibt es einen Kinderspielplatz, ein Freibad, einen Tischtennisplatz, Dauerstellplätze für Wohnwagen, den erwähnten Beachvolleyballplatz und natürlich jede Menge Natur pur. »Die meisten Leute wissen gar nicht, dass unsere Einrichtungen auch für Nichtmitglieder nutzbar sind«, bedauert Frau Schulz.

Vielen Braunschweigern ist der Verein



Unter Naturfreunden: (von links nach rechts) Renate Frey (KassiererIn), Renate Schulz (Vorsitzende), Barbara Höbel (Öffentlichkeitsarbeit), Kerstin Bensberg (Hausreferentin), Oliver Ohm (2. Vorsitzender).

vor allem durch den Segelschein ein Begriff, der hier preisgünstig absolviert werden kann. Zuerst konnte man am Südsee lediglich den sogenannten »Sportbootführerschein für Binnengewässer« machen, doch mittlerweile bieten die Naturfreunde auch den »Sportbootführerschein See« an.

In 10 Doppelstunden lernt der Neuling alles über Segeltrimm, Bootsbau, Wetterkunde, Motorkunde und Umweltschutz. Nur rechtzeitig anmelden sollte man sich, denn die Plätze sind begehrt. Der theoretische Teil beginnt im Januar, die Praxis auf dem Wasser fängt nach den Osterferien an. Dann werden auf dem Südsee die zum Segeln notwendigen Manöver geübt. Die Praxis endet in der Regel nach den Sommerferien mit der praktischen Prüfung. Wer danach vor Ort segeln möchte, aber kein eigenes Boot kaufen mag, kann auch eine Jolle des Vereins nutzen. Voraussetzung ist jedoch, dass man sich an der Pflege der Boote beteiligt.

Die Wurzeln der Naturfreunde liegen in der Arbeiterbewegung im späten 19. Jahrhundert. Sie verstehen sich als »Verband für Umweltschutz, sanften Tourismus, Sport und Kultur«. Rund 75.000 Mitglieder in 630 Ortsgruppen engagieren sich hier ehrenamtlich. Der Braunschweiger Ableger kann



Ideal für rustikale Grillabende: die Köhlerhütte.

mit rund 300 Mitgliedern aufwarten. Tendenz: steigend. Früher war das Grundstück am Südsee so groß, dass es bis zur Oker reichte, erzählt eines der Mitglieder: »Es gab sogar einen Sprungturm, von dem ich als Kind gesprungen bin.«

Doch auch heute ist die Größe des

Geländes beeindruckend, die Aktivitäten des Vereins vielfältig. Neben der Segel- und Campinggruppe gibt es unter anderem eine Fotogruppe, eine Tischtennis-, Basketball- und Volkstanzgruppe. Langweilig wird es nie bei den Naturfreunden. Und falls doch, gibt es immer noch die Wildkaninchen.

Manchmal wird ein Spieler ganz plötzlich ausgewechselt.

Sprechen Sie mit uns über Bestattungsvorsorge.



Celler Str. 93, Braunschweig  
Auch in Gifhorn und Merverode

  
**ANDREAS GÜNTER BESTATTUNGEN**

Tag & Nacht: 0531/5807277

[www.guenter-bestattungen.de](http://www.guenter-bestattungen.de)



**Tischtennisclub (TTC)**  
**Magni Braunschweig**  
[www.ttc-magni.de](http://www.ttc-magni.de)

## Lebendiger Adventskalender im Heidberg

In immer mehr Stadtteilen, Quartieren und Dörfern finden »lebendige Adventskalender« statt. Auch im Heidberg gibt es diese Tradition. Dabei geht es nicht um Schokoladenstückchen, sondern um ein Miteinander, ein Kennenlernen und Innehalten in der oft so hektischen Adventszeit. BewohnerInnen oder Institutionen eines Stadtteils erklären sich bereit, zu einem halbstündigen Zusammensein an ihrer Haustür (als Kalendertür) einzuladen. Dort erhält jeder Gast ein heißes Getränk, denn der Adventskalender findet im Freien statt. Es werden kleine Geschichten vorgelesen und Lieder gesungen. Dafür gibt es Liederhefte, die von Haus zu Haus wandern.

Wer jetzt Lust bekommen hat, das Stück vor der eignen Haustür als Adventskalendertürchen zur Verfügung zu stellen, kann sich ab sofort anmelden.

Alle anderen, die neugierig geworden sind oder einfach nur dabei sein wollen, müssen sich noch etwas gedulden. Rechtzeitig vor dem 1. Dezember wird der Kalender mit allen Teilnehmern veröffentlicht. Achten Sie auf Plakate oder Kalendernummern an den Häusern.

Kontakt: Volker Boeck und Marion Düe, entweder ab 18.00 Uhr unter der Nummer 233 63 11 oder per Mail unter [Mduee@aol.com](mailto:Mduee@aol.com).



**HÖRGERÄTE  
BERGER**

*Mehr Lebensqualität durch  
gutes Hören!*

**Ihr Fachgeschäft  
im Heidberg.**



Hörgeräte Berger e. K.  
Frau Petra Regehardt  
Hörgeräte-Akustiker-Meisterin  
Päd.-Akustikerin

Jenastieg 16 · 38124 Braunschweig  
T 0531.87882363 · F 0531.87882364  
[www.hoergeraete-berger.de](http://www.hoergeraete-berger.de)  
[heidberg@hoergeraete-berger.de](mailto:heidberg@hoergeraete-berger.de)

Öffnungszeiten  
Mo-Fr 9.30-13.00 Uhr  
14.00-18.00 Uhr  
Weitere Termine gern auf Anfrage.

## Kraft tanken!

### Die AWO und das Reisebüro Schmidt bieten einen ganz besonderen Service.

Urlaub, das ist gerade für Menschen, die einen pflegebedürftigen Angehörigen haben, ein Fremdwort. »Viele merken dabei gar nicht, dass sie durch diese Dauerbelastung über ihre Kräfte gehen«, so Tiemo Böhm vom AWO-Wohn- und Pflegeheim Heidelberg. Der Grund liegt auf der Hand: Wer kümmert sich in dieser Zeit um die Angehörigen und wie koordiniert man dies mit seinen Urlaubsplänen? Dazu kommt das unschöne Gefühl, den pflegebedürftigen Partner oder Verwandten im Stich zu lassen.

Um dieses Problem zu lösen, setzte sich die AWO unlängst mit dem Reisebüro Schmidt zusammen. Herausgekommen ist ein neues Konzept, das zunächst auf den Heidelberg beschränkt ist.

Böhm: »Gemeinsam mit dem Reisebüro Schmidt am Jenastieg planen wir, pflegenden Angehörigen einen unkomplizierten Urlaub zu ermöglichen.«

Das bedeutet, dass Angehörige in Zukunft ganz normal ins Reisebüro gehen können, um ihren Urlaub zu planen. Das Reisebüro Schmidt nimmt dann Kontakt mit der AWO-Kurzzeitpflege auf, um gemeinsam die Betreuung der Pflegebedürftigen während der Abwesenheit

zu koordinieren, denn das Wohn und Pflegeheim ist mit einem Wohnbereich ausschließlich für Kurzzeitpflegegäste ausgestattet. Damit alles funktioniert, sind etwa 8 bis 10 Wochen Vorlaufzeit vonnöten.

Die Vorteile: Die Angehörigen ersparen sich lästiges Hin- und Her-Telefonieren, haben eine Pflegeplatzgarantie und die Gewissheit, dass sich der Pflegebedürftige in besten Händen befindet.

Urlaubsplanung bedeutet Stress. Gerade für die Älteren bedeutet dieser Service eine immense Erleichterung. »Jeder Mensch braucht ab und zu eine Auszeit. Und die wollen wir allen Pflegenden verschaffen«, meint Böhm.

Bislang ist eine solche Kooperation einzigartig in der Region. Ein sinnvolles Projekt, das hoffentlich viele Nachahmer findet. Nähere Auskünfte unter Tel. 0531 / 2 64 61 - 0



*Innovative Kooperationspartner: (von links nach rechts) Ingrid Draheim (Reisebüro Schmidt), Tiemo Böhm (AWO Tagespflege) und Simone Hildebrandt (Reisebüro Schmidt).*

**Zum 1jährigen Firmenjubiläum  
laden wir Sie herzlich ein.  
Feiern Sie mit uns!**

**17.6. bis 28.6. 2013**

- **Kostenloser Hörtest**
- **Individuelle Beratung**
- **Neueste Technik –  
kostenloses Probetragen**

**2+1**

**Nutzen Sie unser Angebot 2+1.**

**Beim Kauf von 2 Päckchen Batterien erhalten Sie ein drittes gratis dazu!**



## Schnupperkurse und Gesundheitstests

Zum Aktionstag »Der gesunde Heidelberg«.



Janka Harms sorgte im AWO-Pavillon mit ihren grünen Ringen für Bewegung.

Am 26. September lud das Stadtteilprojekt »Heidelberg AKTIV« im AWO-Pavillon in der Stettinstraße zur Eröffnung des Aktionstags »Der gesunde Heidelberg« ein. »Die Kenntnis über den eigenen Zustand ist unerlässlich«, mahnte Bezirksbürgermeister Hans-Dieter Osswald in seiner Eröffnungsrede. Die Selbstvorsorge für die Gesundheit

schaffe ein gesundes Selbstwertgefühl. Auch die Vorsitzende des Ratsausschusses für Soziales und Gesundheit, Anette Schütze, schloss sich dem an und hoffte, dass dieser erste Aktionstag die Gesunderhaltung des Körpers mit einem gesunden Gemeinsinn verbindet. Ziel dieser Aktion war es, Heidelberger Anbietern von Dienstleistungen aus dem Gesundheitswesen die Möglichkeit zu geben, sich und ihre Angebote zu präsentieren. Das Programm war reichhaltig: An diesem Tag wurden neben Vorträgen, Schnupperkursen und kostenlosen Gesundheitstests viele interessante Aktionen angeboten. So konnte man sich im AWO-Pavillon von Mitarbeiterinnen der Heidelberg Apotheke Blutdruck und Blutzucker messen lassen, während Hörgeräte Berger kostenlose Hörtests anbot und über mögliches Zubehör für den Fernseher und das Telefon informierte. Die Nibelungen-Wohnbau-GmbH stellte

ihre Musterwohnung in der Hallestraße vor, und das Salz-Vital-Zentrum lud zur 20-minütigen Atem-Kur ins »Salzzimmer«. Heike Roloff von GEO-SPORT dagegen stellte an der Straßenbahnhaltestelle Anklamstraße »Gymnastik im Freien« vor, doch wegen des schlechten Wetters hielt sich hier der Ansturm leider in Grenzen.

Am Info-Stand des MTV Braunschweig herrschte reges Interesse.



Selbstgebackenen Kuchen von Tagespflegegästen servierte das AWO Wohn- und Pflegeheim Heidelberg in der Dresdenstraße. Auch der Tischtennisclub Magni und der MTV Braunschweig waren mit Angeboten vertreten. Ebenfalls mit an Bord waren an diesem Tag die häusliche Krankenpflege Cura Visita, das Deutsche Rote Kreuz, die Ergotherapie-Praxis »Regenbogen«, die AOK und das KompetenzCenter. Für den musikalischen Ausklang am Nachmittag sorgte Johannes Rohr. Dazu gab es gesunde Häppchen und jede Menge interessanter Gespräche. Fazit: Auch wenn noch nicht alles perfekt lief, war dieser erste Aktionstag ein Anfang, auf dem man aufbauen kann. Oder wie es Hans-Dieter Osswald, mit einem Blick auf China formulierte: »Aus etwas Bewegung kann eine ganze Bewegung entstehen.«



Die Mitarbeiterinnen der Heidelberg-Apotheke informieren.



## Mit Know-how und Pedanterie

Wie ein Melderoder seinen Smart an die Steckdose brachte.



**Claus Tepper und sein Rindviech: Steckdose statt Zapfsäule.**

Auf den ersten Blick ist es ein Smart wie jeder andere. Doch der Schein trügt: Bevor Claus Tepper morgens in sein Auto steigt, muss er es erst von der Steckdose nehmen. Der 48-jährige Elektroniker ist stolzer Besitzer des ersten Elektroautos in Melderode. Das »Rindviech« (das Nummernschild beginnt mit BS E) wird von 30 Akkus angetrieben, die zusammen über 500 Ampere liefern. Zum Vergleich: Eine gewöhnliche Steckdose kann lediglich mit 16 Ampere aufwarten.

Für Bankräuber wäre es eigentlich das ideale Fluchtauto, denn es springt per Knopfdruck sofort an und beschleunigt erstaunlich schnell. Fast hat man das Gefühl, man säße in einer Straßenbahn, denn das einzige Fahrgeräusch wird von den Reifen erzeugt. »Gerade auf Parkplätzen muss man deshalb aufpassen, damit einen niemand ins Auto läuft«, erklärt Tepper. In Melderode wohnt er, weil er schon immer in der Nähe des Südsees leben wollte. »Ich fühle mich hier

sauwohl«, lacht er. Man glaubt es ihm. Vom Balkon aus kann er fast bis zum Elm blicken und wenn er sich nicht gerade mit Technik befasst, komponiert er dort eigene Lieder, die er seit vier Jahren auf Kleinkunsthöfen vorträgt.

Tepper spielte schon lange mit dem Gedanken, ein Elektroauto zu fahren. »Ein Verbrennungsmotor ist aus heutiger Sicht geradezu anachronistisch«, behauptet er. »Man denke nur an die immense Wärmeentwicklung, die sinnlos vergeudet wird.« Als sein alter Honda den Geist aufgab, entschied er, mit seinem Vorhaben ernst zu machen. Vier Monate dauerte es, bis der Tüftler einen herkömmlichen Smart umgerüstet hatte. Der Umbau verschlang fast 17.000 Euro. »Das Schwierigste dabei war eigentlich, eine geeignete Garage für die Umrüstung zu finden«, so Tepper.

»Ansonsten war es Learning by Doing. Zum Glück besitze ich die richtige Mischung aus Know-how und Pedanterie.« Zum Glück stand ihm ein Profi aus Bayern zur Seite, der zumindest telefonisch Hilfeleistung leisten konnte.

Das letzte Hindernis war jedoch die TÜV-Abnahme: »Niemand in Norddeutschland wollte sich den Wagen ansehen. Überall fehlte es an Fachwissen und Erfahrung. Schließlich musste ich das Auto bis nach Bayern transportieren.«

All die Schwierigkeiten haben sich jedoch gelohnt, meint er heute. Als Besitzer eines Elektroautos hat man viele Vorteile. Zunächst spart man natürlich die Ben-

zinkosten. Dann verzichtet der Staat bei umweltfreundlichen Fortbewegungsmitteln für zehn Jahre auf die KFZ-Steuer. Dazu kann Tepper in der Stadt täglich drei Stunden lang kostenlos parken.

»Falls jemand Interesse hat, sein eigenes Elektroauto zu bauen, bin ich gern bereit zu helfen. Ich habe die Erfahrung gemacht, dass alle Bastler solcher Autos stolz darauf sind und ihr Wissen gern weitergeben.«

Maximal 80 Kilometer schafft das »Rindviech«, bevor es wieder aufgeladen werden muss. Der Ladevorgang dauert etwa vier Stunden. Kein Auto für lange Strecken also. Für den Weg zur Arbeit oder zum Einkaufen in die Stadt reicht es allemal. Für Reisen nach Hamburg und Berlin besitzt Tepper jedoch einen Zweitwagen.



**Vorsicht Hochspannung: Wo sonst ein Motor steckt, befinden sich 30 Akkus.**



# Heidelberg Apotheke

**Apothekerin Corinna Thier**  
**Weimarstr. 2, Braunschweig, EKZ-Heidelberg**  
**Tel. 0531/62069**

**Unsere Öffnungszeiten:**  
**Mo - Fr 8.30 - 18.30 Uhr**  
**Sa 8.30 - 13.00 Uhr**

## »Locker vom Hocker« Das neue Sportangebot des Box-Club 72 e.V. bietet entspannte Übungen für den Rücken.



Bewegungsfreude am Nachmittag: Frau Heim (rechts im Bild) und ihre Übungsgruppe.

Wer unter Rückenschmerzen leidet, aber ein anstrengendes Fitnessprogramm scheut, für den ist Sitzgymnastik eine ideale Alternative. Sitzgymnastikübungen sind vor allem für Menschen geeignet, für die es zu anstrengend ist, Übungen auf dem Boden liegend oder stehend auszuführen. Menschen, die in ihrer Bewegung eingeschränkt sind, haben hier noch die Möglichkeit, sich sportlich zu betätigen, ohne sich dabei zu überanstrengen.

Sitzgymnastik ist als Fitness bestens geeignet, denn es kann ein abwechslungsreiches und vielfältiges Übungsprogramm erstellt und angeboten werden. Die Möglichkeiten reichen von Partnerübungen bis hin zu Übungen mit oder ohne Geräte.

Nach dem Motto »Locker vom Hocker« bietet Trainerin Cordelia Heim rücken-schonende Übungen für den gesamten Bewegungsapparat an. Dabei werden zum einen die verschiedenen Gelenke mobilisiert und zum anderen die Muskeln gekräftigt. Verkürzte Muskeln werden gedehnt. Solch ein Training bringt Menschen in vielerlei Hinsicht einen positiven Effekt. Eine Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems, die Verbesserung der Blut- und Lymphzirkulation und das Trainieren von Muskeln und Motorik. Dazu steigern sich dabei Konzentration und Gehirnaktivität. Ein weiterer angenehmer Nebeneffekt ist das soziale Miteinander in einer Übungsgruppe.

»Es ist erstaunlich, wie viele Übungen im Sitzen möglich sind. Spaß und Be-

wegungsfreude kommen dabei nicht zu kurz«, erklärt Cordelia Heim.

Der Kurs findet jeweils mittwochs von 16.00 bis 17.00 Uhr in der Sporthalle Mascheroder Holz, Retemeyerstr. 15, statt. Anmeldung bei Cordelia Heim über Telefon 0531 - 262 19 81 oder E-Mail: lockervomhocker@bc72-bs.de



### Nachbarschaftshilfe sucht Helferinnen

Liebe Einwohner/innen von Heidberg und Merverode, wenn Sie Hilfe brauchen, oder helfen wollen, rufen Sie uns an.

Der ehrenamtlich geführte Verein hat insgesamt 309 Mitglieder und ist zu sprechen: Montag und Mittwoch von 14.00 bis 16.00 Uhr und Freitag von 09.00 bis 12.00 Uhr

unter der Rufnummer **0531 – 69 67 67**

Wir machen Hausbesuche nach telefonischer Vereinbarung um die passende Helferin vorzustellen.

**Ihre Nachbarschaftshilfe Heidberg – Merverode – Stöckheim – Leiferde e. V.**



### Hier könnte Ihre Werbung stehen!

Sie möchten Ihre Werbung im SÜDLICHT sehen?

Oder möchten Sie das SÜDLICHT in Ihren Geschäften auslegen?

Fragen Sie uns.  
Mail bitte an: suedlicht-zeitung@gmx.de

## Franziska Lyß: Kluger Kopf und harte Fäuste

Wenn man sie die Naumburghalle betreten sieht, mag man kaum glauben, dass diese freundliche junge Frau eines

der großen Boxtalente Deutschlands ist. Doch wenn sie erst mal ihre Handschuhe angezogen hat, ist sie mit voller Konzentration dabei.

»Boxerin Franziska Lyß bestritt den Kampf ihres Lebens«, titelte die Braunschweiger Zeitung erst im September. Bei den Deutschen Box-Meisterschaften der Frauen in Weißenburg sicherte sich Franziska Lyß, trotz Ellenbogenverletzung den 3. Platz und verpasste nur knapp den Finaleinzug. Nach dem

3. Platz im letztem Jahr, bei der Deutschen U21-Boxmeisterschaft in Straubing, ist das ein weiterer sportlicher Erfolg für die Box-Club-72-Athletin. Zudem ein sportlicher Meilenstein für die Stadt, da »Franzi« als erste Braunschweigerin an einer Deutschen Meisterschaft teilnahm. Bereits mit 18 holte die junge Studentin den Titel der Niedersachsenmeisterin. Zum Dank erhielt sie damals von einer Braunschweiger Bäckerei, einem Sponsor des BC72, ein Jahr lang kostenlos Brötchen. BC72-Präsident Michael Rasehorn ist jedenfalls stolz auf seine Boxerin: »Franziskas Leistung ist mit Sicherheit ein großer Ansporn für das Frauenboxen in Braunschweig.« Dass sie nicht nur harte Fäuste, sondern einen klugen Kopf besitzt, bewies sie 2011, als sie ein Stipendium an der Fakultät Versorgungstechnik der Ostfalia Hochschule für angewandte Wissenschaften erhielt.



Boxerin Franziska Lyß



# Richter

ALTSTADTBÄCKER



## 10 Jahre in BS-Süd



BS-Heidelberg, Erfurtplatz

Seit über 75 Jahren sind wir Bäckerfamilie aus Überzeugung! Gegründet in BS-Rautheim sind wir seit 10 Jahren wieder in Braunschweig. Traditionelle und aktuelle Rezepturen im Zeitgeist des modernen Bäckerhandwerks und mit möglichst vielen Zutaten aus der Region hergestellt. Backwaren die einfach nur schmecken. Bäckerläden, in denen sie morgens mit einem Lächeln der Mitarbeiterin begrüßt werden. Sie sollen sich wohlfühlen, das ist unser Ziel!



BS-Melverode, Görlichstr.

Testen Sie uns.  
Wir laden Sie herzlich ein!



### COUPON

Gegen Abgabe erhalten Sie beim Einkauf in unseren Filialen in BS-Heidelberg, Erfurtplatz, und BS-Melverode, Görlichstr., einmalig pro Person, gültig bis 31.12.2014.

## 1 Tasse Heimbs Kaffee gratis

# Weihnachtsmarkt

# im Heidberg und

# in Melverode

## Leuchtende Kinderaugen zum Weihnachtsfest

Weihnachtliches Bühnenprogramm, Reibekuchen, Bratwurst, Kinderpunsch, Adventsgestecke, Kinderkarussell, Selbstgemachtes zum Verschenken und vieles mehr gibt es auf dem Weihnachtsmarkt im Heidberg und in Melverode.

**MELVERODE: 28. November · Einkaufszentrum  
Görlitzstraße · 16 – 20 Uhr**

**HEIDBERG: 11. Dezember · Erfurtplatz · 16 – 19 Uhr**

Eine bezaubernde Adventszeit wünscht Ihnen Ihre Arbeitsgemeinschaft Weihnachtsmarkt Heidberg und Melverode.