

SÜDLICHT

www.suedlicht-zeitung.de



STADTTEILZEITUNG FÜR HEIDBERG UND MELVERODE

AUSGABE JULI BIS SEPTEMBER 2020

Fitnesszirkel Heidbergpark Trainingsort für Jedermann



Naturschutz
Ökologie gegen Wohnfläche



Helmut Rösner
Den Dingen auf den Grund gehen



Wie eine Großfamilie: Stark

Die Braunschweiger Baugenossenschaft hat über 21.000 Mitglieder – ein großes Miteinander der Generationen. Besuchen Sie uns unter www.baugenossenschaft.de

ZU HAUSE IN BRAUNSCHWEIG

Fitnesszirkel Heidberg-Park

Der neue Trainingsort im Stadtbezirk.

»Als der Bezirksrat im Oktober die Mitteilung erhielt, es solle im Heidbergpark ein Fitness-Zirkel entstehen, konnten sich die meisten Mitglieder, auch ich, nicht so recht etwas Konkretes darunter vorstellen«, erklärte Bezirksbürgermeisterin Christiane Jaschinski-Gaus im Juni bei der Eröffnung. »Aber beim jetzigen Anblick kann ich nur noch sagen: Das ist eine tolle Sache.«

Eigentlich sollte der sogenannte Fitnesszirkel bereits früher fertiggestellt werden, doch, kurz vor der offiziellen Eröffnung, die eigentlich Ende Mai stattfinden sollte, wurde die Fitnessanlage beschädigt – also verschob sich die Zeremonie dementsprechend. Rund 130.000 Euro soll sie gekostet haben,

die kreisrunde Fläche, an der besonders Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit trainiert werden sollen. Sie befindet sich unweit der Bezirkssportanlage, direkt an der Laufstrecke. Nach dem Prinzen- und Bürgerpark sollte, laut »Masterplan Sport 2030« der Stadt, auch im Heidbergpark das Bewegungsangebot verbessert werden. Zielgruppe seien dabei besonders Erwachsene. Die 330 m² große Trainingsfläche soll auch von den Sportlern der Vereine HSC Leu und TSV Mascherode genutzt werden können. Ein Teil der Fitnessgeräte ist so konzipiert, dass diese auch von Senioren genutzt werden können. Der Fallschutz aus einem weichen Kunststoffbelag sei ganzjährig mit dem Rollstuhl befahrbar.



Michael Loose (rechts), Leiter des Sportreferates im Fachbereich Stadtgrün und Sport, mit Vertretern des Bezirksrats, bei der Eröffnung.



Bezirksbürgermeisterin Christiane Jaschinski-Gaus (Mitte) inspiziert die Geräte.

Am Parcours gibt es Übungsanleitungen, außerdem sind Videos über einen QR-Code abrufbar, die die korrekte Ausführung der einzelnen Übungen zeigen. »Zudem können Sportler eine Fitness-App des Herstellers zur individuellen Nutzeranpassung und Trainingsoptimierung auf ihr Smartphone herunterladen«, heißt es in der Pressemitteilung der Stadt. Mit einer zusätzlichen Cardio-App kann man per Handy oder Tablet das Fitness-Bike steuern.

Der Parcours besteht aus folgenden Fitnessgeräten:

- Stepper, mit 20, 30 und 60 cm
- Pull-Up-Station
- Fitness-Bike
- Magnetic Balls
- Core-Twist
- Crosstrainer
- Barren-Station
- Schlingentrainer

Der neue Parcours greift Empfehlungen des Masterplans auf, niederschwellige Bewegungsangebote in Park- und Grünanlagen für unterschiedliche Altersgruppen und Menschen mit Behinderung einzurichten. Eine Bevölkerungsbefragung, die als Grundlage für den Masterplan diente, ergab, dass die meisten Sport- und Bewegungsaktivitäten im öffentlichen Raum und insbesondere in den Park- und Grünanlagen ausgeübt werden.

Man kann schon jetzt davon ausgehen, dass die neue Anlage von den Heidbergern gut angenommen wird, denn bereits Wochen vor der Eröffnung inspizierten viele Jugendliche neugierig die Geräte.

SÜDLICHT, Impressum
Herausgeber:



Vi.S.d.P.:
Justyna Zdanowicz, Erfurtplatz 3, 38124 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 31/4 23 47,
E-Mail: suedlicht-magazin@web.de
Anzeigenleitung: Waldemar Bruchmann,
Telefon: 05 31/86 67 00 53,
E-Mail: suedlicht-zeitung@gmx.de
Herstellung: Lebenshilfe Braunschweig gemeinnützige GmbH/Druckerei, Telefon: 05 31/47 19 - 117,
druckerei@lebenshilfe-braunschweig.de
Auflage: 7000 Exemplare
Erscheinungsweise: vierteljährlich
Es gilt die Anzeigenpreisliste vom 1. Januar 2016.
Themenvorschläge sind immer willkommen!
Mailen Sie diese bitte an: suedlicht-magazin@web.de

Anzeigenschluss für die nächste Ausgabe ist der 20. September, Erscheinungsdatum: Mitte Oktober 2020 Interessenten schreiben an: suedlicht-zeitung@gmx.de

Die neue Ausgabe nicht bekommen?
SÜDLICHT liegt an folgenden Orten in den beiden Stadtteilen aus:
Im Heidberg:
Nachbarschaftsladen, Erfurtplatz 3
AWO Wohn- und Pflegeheim Heidberg
Dresdenstraße 148
Heidberg Apotheke, Weimarstraße 2
Gemeindehaus der ev.-luth. Kirchengemeinde St. Thomas, Bautzenstraße 26
In Melverode:
Gemeindehaus der ev.-luth. Kirchengemeinde Dietrich Bonhoeffer, Görlitzstraße 17

Was passiert im Stadtbezirk? Ein Kurzbericht aus dem Bezirksrat von Bezirksbürgermeisterin Christiane Jaschinski-Gaus.

Die Sturmtiefs der vergangenen Jahre haben etliche Bäume in unserem Stadtbezirk entwurzelt. Hierzu wurden sechs Bäume am Spiel- und Bolzplatz Rostockstraße nachgepflanzt, im Richmond Park sieben Bäume. Zudem hat der Bezirksrat angefragt, ob nicht ungenutzte Grünflächen wie das Dach des Heidbergtunnels für Bienenwiesen hergerichtet werden könnten. Auch die Einrichtung von Streuobstwiesen wird weiterverfolgt.

Der Heidbergpark erhielt im Juni eine weitere Attraktion im Naherholungsgebiet: Die Stadt hat einen ganzjährig nutzbaren, barrierefreien Fitnesszirkel in Höhe der nord-südlichen Zuwegung

auch die überbezirkliche Schießsportanlage.

Zusammen mit der Sportanlage Stöckheim investiert die Stadt circa drei Millionen Euro. Die Arbeiten sollen noch vor den Sommerferien beginnen.

Für den nördlichen, zur Glogaustraße hin gelegenen Teil der Bezirkssportanlage wird die Aufstellung eines Bebauungsplanes entworfen für

Die Bauarbeiten am Autobahnkreuz Süd haben begonnen. Ein Ende ist erst 2024 in Sicht.



handene Baumgruppen möglichst zu bewahren. Die konkrete städtebauliche Planung wird im Rahmen des öffentlichen Bebauungsplanverfahrens erst noch erfolgen und zur Diskussion gestellt werden.

Der Umbau des Kreuzes Süd hat bereits begonnen: Erste Erdbewegungen werden für vorbereitende Kanalarbeiten getätigt. Richtig los geht es im September 2020 mit dem Bau der Behelfsbrücke. Das Ende der Arbeiten am Südkreuz ist zum jetzigen Zeitpunkt erst für den Monat April 2024 geplant!

Die Stadtbahn wird so lange eingleisig im Baustellenbereich fahren. Von vier »Ohrflügeln« des Autobahnkreuzes werden drei gesperrt werden. Nur der Nordost-Flügel aus Richtung Wolfenbüttel nach Salzgitter bleibt offen. Über den aktuellen Baufortschritt oder Verkehrsmaßnahmen kann man sich unter folgenden Adressen informieren: www.kreuz-bs-sued.de oder www.strassenbau.niedersachsen.de

Christiane Jaschinski-Gaus



Auf dem Gelände der Bezirkssportanlage in Merverode werden 140 Wohneinheiten entstehen.

am Trimm-Dich-Pfad errichtet, parallel zur Salzdahlumer Straße, in der Nähe des Streetball-Platzes. Kosten: circa 130.000 Euro.

circa 140 Wohneinheiten. Hier gilt es, Lärmschutz und Abstandsregelungen zu beachten, den Bestandsschutz der Sportanlagen zu erhalten sowie vor-

MOIN!
WIR SIND
DIE NEUEN
NACHBARN

Der neue Stadtkiosk im Heidberg.
Freundlich. Fair. Umfangreich.

Postagentur, Postbank, DHL Service, Toto/Lotto, Zeitungen, Schreibwaren/Schulbedarf, Fahrkarten BSVG, Backwaren, Kaffee, Zigaretten/Tabakwaren, Eis, Kaltgetränke, Snacks, wechselnde Wochenangebote.

– HEIDBERG BÜDCHEN –
Stettinstr. 3a, 38124 Braunschweig



»Wir sind keine Verhinderer«

Wie die Bürgerinitiative Lübenstraße um ein Stück Natur kämpft.



Ein grünes Paradies auf kleinem Raum: Thomas Baumgarten und Michael Krüger vor dem Biotop vor ihrer Haustür.

Als im Frühjahr der Aufstellungsbeschluss für den Bebauungsplan »Glogaustraße-Süd« veröffentlicht und anschließend im Eilverfahren genehmigt wurde, waren die Anwohner der Bezirkssportanlage Merverode verunsichert. 140 Wohneinheiten sollen demnächst auf dem Gelände gebaut werden. Mit der Veröffentlichung des Bebauungsplans wird im dritten oder vierten Quartal dieses Jahres gerechnet. Dass Braunschweig den Wohnraum dringend benötigt, ist auch den Bewohnern der Lübenstraße klar. Nur soll dies nicht auf Kosten eines begrünten Walls geschehen, der sich direkt vor ihren Grundstücken befindet. Insgesamt 84 ausgewachsene Eichen und Ahornbäume stehen dort – für die Wildbienen und Hummeln, die dort angesiedelt sind, ein unverzichtbares Biotop, meint Thomas Baumgarten. Der Selbstständige im Tourismusmanagement hat sich ausgiebig mit der Materie beschäftigt. Mit 30 Gleichgesinnten aus der Nachbarschaft rief er die »Interessengemeinschaft Lübenstraße« ins Leben.

»Der Wall liegt in einer Kaltluftschneise, die im Sommer kühle Luft aus dem Harz in die Innenstadt befördert«, erklärt er anhand von Grafiken und Klimakarten. »Wenn neben dem neuen Bau-

gebiet Trakehnenstraße/Breites Bleek in Stöckheim nun eine weitere Fläche Boden versiegelt wird, kann das in den Sommermonaten eine Aufheizung der gesamten Braunschweiger Innenstadt zur Folge haben.«

Thomas Baumgarten und sein Nachbar Michael Krüger haben sich zu diesem Thema ausgiebig informiert. Sie haben eine Liste des Baumbestandes angelegt, sich mit der regionalen Klimaanalyse für den Großraum Braunschweig auseinandergesetzt und einen Vorschlag zu einer Zukunft mit Sport, Klimawald und Neubaugebiet erarbeitet.

Man möchte einen Kompromiss zwischen Ökologie und Wohnfläche erreichen. Baumgarten: »Wir sind keine Verhinderer. Uns ist klar, dass eine weitere Bebauung Braunschweigs notwendig ist, doch die sollte kleinteilig und im Einklang mit der Natur geschehen.« Der Vorschlag der Interessengemeinschaft sieht eine Erweiterung des Walls vor. »Diese Grünfläche würde nicht nur der Tierwelt zugutekommen, sondern auch das zukünftige Neubaugebiet vor dem Flutlicht und Lärm der Bezirkssportanlage abschirmen«, meint Michael Krüger. Dazu setzt man auf eine kleinteilige Bebauung mit Gärten und Grünflächen.

Die Nachbarn aus Merverode zeigen sich mit den Bewohnern der Lübenstraße solidarisch. Und auch vom Bezirksrat gab es bislang viel Zuspruch. »Man hat überall großes Verständnis für unsere Situation, auch in der Verwaltung.« Im Mai gab es eine Telefonkonferenz zwischen der Bauverwaltung und Vertretern der Interessengemeinschaft. Die Entscheidung, wie es weitergehen soll, wird wohl erst im dritten Quartal des Jahres getroffen werden, vermutet Baumgarten.

Erste Schritte passieren bereits in diesem Sommer. »Sobald die Bauarbeiten an der Bezirkssportanlage Stöckheim beendet sind, geht die Sanierung der Anlage in Merverode los«, weiß Michael Krüger. Zusätzlich zur Modernisierung der Bezirkssportanlage und einer Erschließung des Baugebiets »Glogaustraße-Süd«, wird das Verkehrsaufkommen in ganz Merverode, durch den vier Jahre dauernden Umbau des Autobahnkreuzes-Süd, zu einer echten Herausforderung.

Steuern?
Wir machen das.

VLH.

Julius Gebauhr
Beratungsstellenleiter

Striegastraße 14
38124 Braunschweig
julius.gebauhr@vlh.de

☎ **0531/480 37 268**



www.vlh.de

Wir beraten Mitglieder im Rahmen von § 4 Nr. 11 S1BerG.

»Wir waren glücklich, unsere Kundschaft wiederzusehen« Wie Gewerbetreibende mit der Corona-Krise leben.

Ähnlich wie die Ölkrise 1973, wird das Jahr 2020 mit der Corona-Krise wohl in die globalen Geschichtsbücher eingehen. Und mit Abstand von einigen Jahren wird man auch erkennen, wer die eigentlichen Nutznießer der Krise sind. Sicher z.B. die Toilettenpapierfabrikanten und Hersteller von Atemschutzmasken und Antibeschlagflüssigkeit für Brillen. Und die Gärten. Gerade Rentner nutzten die Zeit, sich ihren Pflanzungen zu widmen und die frische Luft zu genießen. Blauer Himmel ohne Kondensstreifen, ein ausgesprochen milder Frühling, das Handy zum Kontakt mit der Außenwelt immer griffbereit. Zugegeben, es ist nicht besonders angenehm und motivierend, mit einer verschwitzten Maske einkaufen zu gehen oder maskiert in den öffentlichen Verkehrsmitteln zu sitzen. Geschweige denn, jemanden anzulächeln. Aber anders als mit Maske kommt man einem unsichtbaren Feind wie dem Corona-Virus nicht bei. Und der betrifft ausnahmsweise jeden von uns.

SÜDLICHT nahm Notizblock und Kugelschreiber, besuchte Gewerbetreibende in Melverode und im Heidberg, um sich zu erkundigen, wie es seit dem Lockdown Mitte März gelaufen ist.

Edyta von MADI FILL-MODEN: »Momentan wird alles mit Vorsicht

genossen, was Corona betrifft. Es ist alles anders geworden. Die Leute haben noch Angst, sich anzustecken. Wir hatten ab Mitte März fast sechs Wochen geschlossen. In dieser Zeit haben wir umgeräumt, renoviert, das Sortiment verändert. Es ist nicht leicht. Man hat natürlich Existenzängste. Die Begeisterung war groß, als wir wieder aufmachten. Dann gab es wieder eine Lücke. Aber die Leute haben wieder mehr Freude am Einkaufen bekommen, und das freut uns sehr.«



Monika Beck, im November seit 15 Jahren Inhaberin der Gaststätte **ZUR WOLTERS QUELLE** im EKZ Melverode: »Ab dem 17. März hatte ich elf Wochen geschlossen. Finanziell war die Zeit nicht optimal. Samstag vor Pfingsten war zum ersten Mal wieder geöffnet. Ich freue mich, dass alle wieder kommen, und auch die Kunden sind froh. »Indoor« geht noch nicht. Aber der Biergarten ist geöffnet. Die Tische stehen weiter auseinander. Draußen

braucht keiner eine Maske zu tragen, nur wenn er zur Toilette geht. Die Kunden gehen gut damit um. Auch damit, dass sie ihre Daten auf einem Zettel eintragen müssen: wann gekommen, wann gegangen ...«

Ludmilla Müller vom SALZ-VITAL-ZENTRUM am Jenastieg: »Wir hatten durchgehend geöffnet. Das Ordnungsamt erlaubte es.

Aber die Leute kamen mäßiger als sonst. Viele ältere Menschen sind in letzter Zeit zu Hause geblieben. Momentan sind nur drei statt sieben Personen in einer Sitzung erlaubt, um den Abstand zu halten. Im Salzzimmer geht es natürlich ohne Maske, denn die Leute müssen die trockene Salzlufteinatmen, was sehr gut für das Immunsystem ist. Man registriert sich bei uns immer, das war auch vor Corona so, Telefon, Adresse, körperliche Beschwerden. Gearbeitet wird nach Terminabsprache. Besuche von Familien mit Kindern sind zur Zeit nicht so häufig wie früher.«

FRISEUR SCHICKE, EKZ Heidberg: »Wir hatten sechs Wochen geschlossen. Obwohl wir anfangs noch offen gehabt hatten, blieben die Leute ab



dem 18. März schlagartig zu Hause. Ich habe während der Schließung den Laden renoviert, was ich für die Sommerferien vorgehabt hatte. Das ging stressfrei, die Zeit war plötzlich da. Aufgrund der Quadratmeter können zur Zeit zehn

Kunden bedient werden, aber Maskenpflicht. Einige Kunden wollten kurz vor Ostern noch kommen und kamen arg verwildert an, als wir wieder geöffnet hatten. Waren dementsprechend glücklich, sich die Haare machen zu lassen. Ich habe für Einwegmasken ungefähr 1000 EUR ausgegeben. Am Anfang der Corona-Krise waren die Preise noch exorbitant hoch. Fünf Liter Desinfektionsmittel kosteten 40 EUR. Das war nicht mehr normal. Die Löhne für meine Mitarbeiter habe ich voll durchbezahlt. Die NDS-Bank hat mir sehr geholfen.«



Tomasz Ura von VALENTINO, Eiscafé/Pizzeria am Erfurtplatz: »Wir hatten sieben Wochen geschlossen. Mussten einfach zu Hause bleiben. Zeit für Buchführung, Papierkram. Aber das erledigt man in ein paar Tagen. Finanziell sind das schwierige Zeiten, sieben Wochen nichts verdient. Wir waren glücklich, unsere Kundschaft wiederzusehen. Und unsere Kunden sind ebenfalls sehr froh und unterstützen uns mit Worten. Natürlich finden die Gäste es ein bisschen blöd mit Maske, aber wir arbeiten ja auch mit Mundschutz. Alle haben Verständnis und geben auch super top ihre Daten ab, schützen sich freiwillig mit Desinfektionsmittel und halten den Mindestabstand ein. Wir haben wieder geöffnet – das ist das Wichtigste. Hoffentlich gibt es keine zweite Corona-Welle.«

Matthias Kötz von der FORTUNA-APOTHEKE im EKZ Melverode: »Um jeden Einzelnen während der Corona-Pandemie umfassend und unverzüglich mit Arzneimitteln, Hilfsmitteln sowie Informationen rund um die Pandemie zu versorgen, müssen wir uns stetig neuen Herausforderungen, Anforderungen und Vorgaben stellen. Der Gesetzgeber hat durch Neuregelungen dafür gesorgt, dass es in Zu-

sammenarbeit mit Ärztinnen und Ärzten schneller möglich ist, bei Lieferengpässen Alternativen zu erarbeiten, die dem Patienten zusätzliche Kosten ersparen. Die Ausnahmeregelungen geben uns außerdem Handlungsfreiheiten, um unsere Patienten schneller und einfacher mit Arzneimitteln zu versorgen, ihnen im besten Fall den erneuten Gang in die Apotheke zu ersparen. Zudem wurde der Botendienst der Apotheken gestärkt. Die besondere Situation zeigt, dass die Apotheke vor Ort nicht durch den Versandhandel ersetzt werden kann.«

Irina Wolter vom KINDERPARADIES, Ascherslebenstraße 18: »Bei uns war ungefähr für sieben Wochen geschlossen. Aber wir haben ein Kind,



wo die Eltern im medizinischen Bereich arbeiten, und sie hatten Anspruch auf einen Notbetreuungsplatz. Im Mai starteten wir wieder wie früher zu hundert Prozent mit acht Kindern. Wir halten uns an alle Regeln. Eltern kommen nur mit Maske bis zur Abtrennung im Flur. Später werden die Kinder angezogen an der Tür abgegeben. Kissen, Teppiche und Gardinen sind aus hygienischen Gründen weggeräumt, sonst

müssten sie jede Woche bei 90 Grad gewaschen werden. Wir achten drauf und es wird strengstens geprüft, ob ein Kind Fieber hat, aber bis jetzt toi toi toi – alle gesund!«

Julia Sürig, Inhaberin der **KRANKENGYMNASTIK HEIDBERG** am Sportbad: »Ende März hatten wir zwei



Tage zum Koordinieren, zur Organisation, um alle Auflagen zu erfüllen. Am Anfang kamen nur Nofälle, die eine Bestätigung vom Arzt hatten. Die Auflagen wurden wochenweise geweitet. Dann durften wir alle Unaufschiebbaren mit Rezept bearbeiten. Jetzt geht alles wieder wie gewohnt. Natürlich Maskenpflicht. Wir desinfizieren nach jedem Patienten die Liege. Fango bieten wir zur Zeit nicht an, auch Duschen ist erstmal ad acta gelegt. Jeder Patient bringt sein eigenes Handtuch mit. Auch gibt es keinen Wartebereich mehr. Deshalb sollen die Patienten zeitnah, pünktlich und ohne Begleitperson erscheinen. Jeder Patient bekommt zum Unterschreiben einen Kugelschreiber geschenkt, um wahnsinnig viel Bakterien und Viren zu vermeiden.«



Edyta von »Madi Fill« und Ewa (Kundin)



FORTUNA APOTHEKE

Matthias Kötz e.K.
Apotheker für Offizinpharmazie

Gesund bleiben und gesund werden

Tel. 0531 / 260300
Fax 0531 / 2603031
Görlietzstraße 8
38124 Braunschweig
service@fortuna-apotheke-bs.de

! Beachten Sie unsere monatlich wechselnden Angebote

Öffnungszeiten:
Mo, Di: 8.30 - 13.00; 15.00 - 18.30 Uhr
Mi: 8.30 - 13.00 Uhr
Do, Fr: 8.30 - 13.00; 15.00 - 18.30 Uhr
Sa: 9.00 - 13.00 Uhr

»Wir wollen das Konzept Tante Emma wieder aufleben lassen« Das "Heidberg Büdche" in der Stettinstraße.

Marion und Stefan Pulkenat haben sich einiges vorgenommen. Mit dem »Heidberg Büdche« wollten sie mehr sein als eine anonyme Postagentur. Im letzten Jahr hatten die beiden überlegt, wie man das Konzept Tante Emma im Heidberg wiederaufleben lassen kann. Vorbesitzer Ecki hatte keine Lust mehr, also arbeitete das Duo ein Konzept aus.

chen wir, es möglich zu machen, wenn es geht«, sagt Stefan Pulkenat. Sein eigentliches Hauptgeschäft ist eine Dachdeckerei. Das Heidberg Büdche wird in erster Linie von seiner Frau Marion betreut. »Uns war es sehr wichtig, dass bei der Namensgebung der Stadtteil auftaucht, das »Büdche« kommt aus unserer zweiten Heimat

es hier sehr wild zu. Zeit hat man nicht wirklich. Bislang besuchen uns etwa 500 Kunden am Tag.« Doch das ist erst der Anfang. Eine eigene Facebook-Seite hat man bereits. Demnächst gibt es eine Homepage – und auch eine Instagram-Präsenz ist in Planung. Um potenzielle Kunden schon ganz früh zu gewinnen, verteilt man kostenlos Schulboxen in Kindergärten, denn: »Das ist die Zukunft. Wir möchten immer einen Schritt nach vorn machen, nicht nach hinten.« Mit dem Büdche wollte Pulkenat dem Braunschweiger Süden treu bleiben. Hier verbrachte er seine Jugend, musizierte sogar im Spielmannszug der Südstadt. Und dann ist da natürlich noch seine Liebe zu Köln. »Im Büdche bekommt man daher nicht nur Kölsch, sondern auch den Effzeh Gin des 1. FC Köln«, lächelt Stefan Pulkenat. »Und in diesem Jahr haben wir dort auch geheiratet.«

Düwel®
Stempel - Schildershop
Glindemann & Hirschfeld GbR

STEMPEL
Holzstempel | Selbstfärber
Stempelkugelschreiber
Elektrostempel
Prägestempel

SCHILDER
Firmen- und Praxenschilder
Türschilder | Namensschilder
Hausnummern

GRAVUREN
Gravuren auf Glas
Holz | Leder | Messing
Edelstahl | Aluminium

POKALE
Pokale | Ehrenpreise
Medaillen | Figuren
Glas- und Acrylglastrophäen

Steinweg 35
38100 Braunschweig
Fon 0531 - 24 32 33-0
www.stempel-duewel.de



Ein dynamisches Duo: Marion und Stefan Pulkenat.

Man möchte auf die Wünsche der Kunden eingehen, sich Zeit für sie nehmen. »Im Krankenhaus und Pflegeheim ist man nur eine Nummer. So etwas wollen wir hier nicht. Wir möchten den persönlichen Kontakt.

Unser Motto ist: Sprechen Sie uns an. Wenn Sie etwas haben möchten, versu-

Seit dem Frühjahr im Quartier:
Das Heidberg Büdche.



Köln. Dort ist das die Bezeichnung für einen Kiosk oder Tante-Emma-Laden.« Seit dem Januar wurde das Geschäft komplett umgebaut. Im Eingangsbereich befindet sich nun ein kleines Café, links vom Tresen hat man eine Lotto/Toto-Annahmestelle sowie einen Bankautomaten der Postbank errichtet. Dazu bietet das Büdche eine reichhaltige Auswahl an Zeitschriften, Schreibwaren, Lebensmitteln, Tabakwaren, Getränken, Backwaren und Snacks. »Die Kunden staunten, als wir mit dem Umbau fertig waren«, freut sich das Paar.

Im hinteren Bereich des Ladens ist jedoch noch Platz. Stefan Pulkenat würde sich freuen, wenn eine Physiopraxis oder Fußpflegerin Interesse zeigen würde. Gerade für die älteren Kunden wäre das ein zusätzlicher Anreiz das Büdche aufzusuchen. Trotz der Einschränkungen durch Corona ist man mit der Resonanz zufrieden: »An den meisten Tagen geht

Trotz Kontaktbeschränkungen geht es weiter Der AWO-Nachbarschaftsladen in Zeiten von Corona.

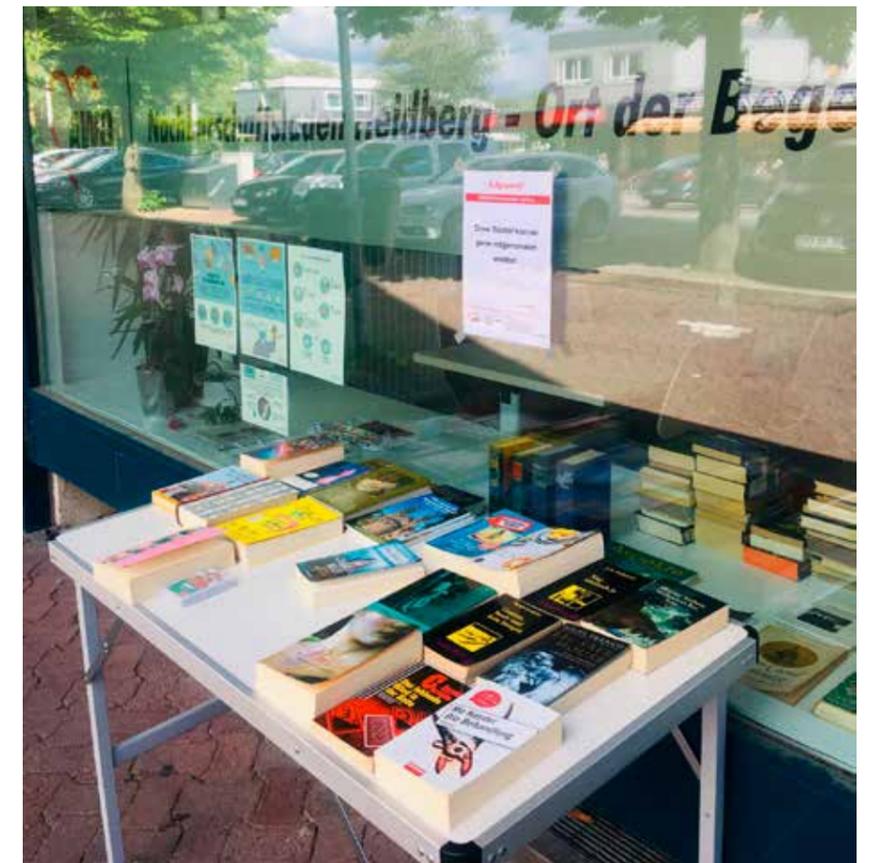
In Zeiten von Corona hat sich unser Alltag komplett verändert. Wir müssen uns um unsere Gesundheit fürchten, Abstand halten und Mund-Nasen-Schutz tragen. Am Schlimmsten ist für viele aber das Kontaktverbot. Wir sollen unsere Liebsten nicht umarmen. Der gewohnte Austausch mit Bekannten und Nachbarn ist nur mit Einschränkungen möglich. Das öffentliche Leben steht still. Alles, was früher selbstverständlich war, ist nicht mehr möglich. Niemand hätte es sich noch vor wenigen Monaten vorstellen können.

Auch im AWO-Nachbarschaftsladen hat sich alles verändert. Die Türen sind für Besucherinnen und Besucher seit Mitte März zu. Alle Gruppenangebote und Veranstaltungen mussten abgesagt werden. Und es war viel geplant. Das Konzert für Vielfalt, der Stadtputztag, mehrere Vorträge, der Zukunftstag, sowie eine Ferienaktion sind dem Coronavirus zum Opfer gefallen. Dennoch ging die Arbeit im AWO-Nachbarschaftsladen die ganze Zeit weiter. Die Mitarbeiterinnen standen den Stadtteilbewohnerinnen und Stadtteilbewohnern jederzeit telefonisch und in dringenden Fällen auch persönlich zur Verfügung. Sie informierten über die Entwicklungen rund um den Coronavirus per Aushänge.

Zu Beginn der Kontaktbeschränkungen wurde ein Einkaufsdienst für die Risikogruppe eingerichtet. Die Ehrenamtlichen und Mitarbeiterinnen des Nachbarschaftsladens kauften für die Seniorinnen und Senioren ein und erledigten kleine Wege zur Apotheke und Post.

In Kooperation mit den Ehrenamtlichen der Initiative »Mit uns in Melverode« verteilte der Nachbarschaftsladen gegen eine Spende Mund-Nasen-Bedeckungen in verschiedenen Farben und Mustern. Die

Die Mitarbeiterinnen des Nachbarschaftsladens freuten sich über Grußkarten, Obst und Süßigkeiten von den Stammgästen.



Gegen Langweile gibt es vor dem Nachbarschaftsladen Gratis-Lesefutter für die Anwohner.

Masken wurden von geflüchteten Frauen im städtischen Wohnstandort für Geflüchtete in Melverode genäht. Ehrenamtliche versorgten die fleißigen Näherinnen mit Stoff, Gummiband und Draht, die aus den Spenden für die fertigen Masken finanziert wurden. Die bunten Muster sorgen bei den Abnehmerinnen und Abnehmern für gute Laune.

Da die öffentliche Bücherei aufgrund der Coronakrise vorübergehend geschlossen wurde, verlagerte der Nachbarschaftsladen seine Büchertauschbörse nach draußen. Die Passantinnen und Passanten konnten vom Büchertisch kontakt- und kostenlos Bücher, Filme und Spiele mitnehmen oder dazulegen. Gerade in dieser Zeit hat der Nachbarschaftsladen viele Bücherspenden erhalten, die die Mitarbeiterinnen weitergeben konnten. Herzlichen Dank an alle Spenderinnen und Spender!

Zu Stammesbesucherinnen und Stammesbesuchern hielten die Mitarbeiterinnen einen

stetigen Kontakt per Post oder Telefon. Einmal in der Woche bekamen sie Briefe mit aktuellen Informationen rund um den Coronavirus, Ostergrüße, Kochrezepte, Tipps gegen Langweile, Gedichte, Fitnessübungen und mehr. Auch die Mitarbeiterinnen des Nachbarschaftsladens erhielten von den Stammgästen viele liebe Grüße. Herzlichen Dank für Grußkarten, Obst und Süßigkeiten! Vor allem die kurzen Gespräche am Fenster machten allen eine große Freude.

Einige Angebote konnten im Online-Format durchgeführt werden. Das Gedächtnistraining »Selbständig bleiben im Alter« findet beispielsweise jeden Dienstag als Videokonferenz statt.

Wie gesagt, die Arbeit im AWO-Nachbarschaftsladen geht weiter. Achten Sie auf die Aushänge oder melden Sie sich telefonisch unter 0531-86 67 00 53, wenn Sie Hilfe benötigen oder eine Frage haben.

Blieben Sie gesund!

Den Dingen auf den Grund gehen

Im Gespräch mit Bezirksratsmitglied Helmut Rösner.

Zur Politik kam Helmut Rösner durch Zufall: »Vor zehn Jahren, am 1. Mai, sah ich im Bürgerpark einen Stand der BIBS.« In der Folgezeit half er mit, die Zeitung der Bürgerinitiative zu verteilen. »Mir gefiel es, dass die BIBS den Dingen auf den Grund geht – auch wenn das manchmal unbequem ist.« Aus anfänglichem Interesse wurde schon bald Leidenschaft. 2016 schaffte er mit 194 Stimmen den Einzug in den Bezirksrat Heidberg-Melverode. Im Heidberg verbrachte Rösner seine Jugend. Als 14-jähriger zog er 1969 mit seiner Mutter in die Halberstadtstraße. Später, nachdem er auf dem zweiten Bildungs-

weg sein Abitur nachgeholt hatte, ging er zwecks Studium nach Göttingen. Doch der Heidberg ließ ihn nicht los. Seit zehn Jahren wohnt er wieder hier, auch wenn er viel unterwegs ist, denn die Freundin wohnt etwas weiter entfernt, im Landkreis Gifhorn. »Sich mal einmischen«, findet er gut. Der Realschullehrer, der in der Oskar Kämmer Schule, in der Weststadt tätig ist, engagiert sich auch sonst in seiner Stadt. Neben seinem Beruf hilft er ehrenamtlich jungen Menschen beim Nachholen des Realschulabschlusses. Als Teil der Bürgerinitiative Baumschutz ging er vor zwei Jahren auf die Straße, um das



Seinem Stadtteil treu geblieben: Helmut Rösner.

Fällen der in der Jasperallee stehenden Silberahorne zu verhindern. Dazu wirkt er als Basstimme im Chor des Münsterchors St. Aegidien mit. Das Repertoire umfasst Oratorien und Messen von Händel, Bach, Haydn, Mozart und Mendelssohn.

Besonders wichtig ist ihm jedoch seine Arbeit im Bezirksrat. Rösner möchte besonders auf die Wünsche und Bedürfnisse der Anwohner eingehen. »Die BIBS steht für Basisarbeit. Wie bei der Bürgersprechstunde, im Nachbarschaftsladen, wo jeder seine Wünsche äußern kann« erklärt er. Dass es im Heidberg vieles gibt, was verbesserungswürdig ist, ist ihm nur allzu bewusst. »Nachdem die Kneipe am Erfurtplatz und das iVent dicht gemacht haben, gibt es hier keine Gastronomie mehr«, bedauert er. Auch der Erfurtplatz könne etwas Begrünung vertragen, stimmt er zu. In Melverode ist die Bebauung der Bezirkssportanlage ein heißes Thema. »Die Anwohner in der Lübenstraße fürchten um die Bäume, die ihre Häuser von der Bezirkssportanlage abgrenzen. Wie die geplanten 140 Wohneinheiten vor ihrer Tür aussehen werden, weiß bislang keiner.«

Die Zukunft bringt auch für Heidberg-Melverode viele Veränderungen. Derzeit diskutiere man bei der Stadtverwaltung eine Neuaufteilung der Stadtbezirke. »Die 19 bestehenden Bezirke sollen eventuell auf 8 reduziert werden. Die Verwaltung verspricht sich dadurch Einsparungen«, erklärt Rösner. Das so etwas auf Kosten der Bürgernähe passiert, ärgert ihn. Auf der anderen Seite ist es jedoch ein Ansporn weiterzumachen.



Langgedacht.de

Zukunftsweisendes Projekt für unsere Region

Lebensqualität in Braunschweig und eine zukunftsorientierte Ressourcen- und Kreislaufwirtschaft: Hierfür setzen wir uns in unserer täglichen Arbeit ein.

Wir als ALBA Braunschweig GmbH möchten den Nachhaltigkeitsgedanken im Sinne der Abfallvermeidung gemeinsam mit der Stadt Braunschweig weiter ausbauen und für die Bürgerinnen und Bürger Braunschweigs ein Netzwerk mit regionalen Anbietern etablieren. Das Ziel ist eine abfallarme Lebensführung ohne Verzicht auf Lebensqualität.

Mehr Infos auf: www.langgedacht.de | www.alba-bs.de

Es schließt sich eine Tür und eine neue öffnet sich

Petra Nitsche verabschiedet sich aus Melverode und präsentiert einen Nachfolger.

Am 19. Mai 2020 berichtete die Braunschweiger Zeitung, dass das Traditionsgeschäft Nitsche nach 55 Jahren schließt, weil bis dahin kein Nachfolger gefunden werden konnte. Viele waren geschockert, dass eine »Institution« dann aus dem Einkaufszentrum Melverode verschwunden sein sollte.

Im Juni dann die befreiende Meldung, dass es doch weitergeht. Unter neuer Führung der Familie Bremer wird das komplette Sortiment mit allen Dienstleistungen ab Juli 2020 weitergeführt. Trotzdem geht eine Ära zu Ende.

Bei Herrn Oswald Nitsche kaufte ich 1970 meine ersten Airfix-Soldaten, denn damals bestand das Sortiment zum großen Teil aus Spielwaren und Schreibwaren. Ständige Sortimentserweiterungen und insgesamt drei Geschäftsvergrößerungen in den letzten Jahrzehnten dehnten das Warenangebot deutlich aus.

So sind heute Tabakwaren und Raucherbedarfsartikel, Zeitschriften, Bücher, Geschenkartikel und natürlich ein großes Schulartikel und Schreibwaren-Sortiment eine feste Größe im Einkaufszentrum Melverode. Wie hat sich das Einkaufszentrum in den Jahren verändert, möchte ich gerne wissen. »Die Vielfalt kleiner inhabergeführter Fachgeschäfte hat sich auf die Großfläche verlagert. Arko, ein Feinkost-Fischgeschäft, ein Fernsehgeschäft, ein Innenausstatter, zwei Fleischer-Fachgeschäfte, Seifen-Kratz, zwei Reinigungen, zwei kleinere Lebensmittel-Geschäfte, all das war in den 60er und 70er Jahren das Angebot auf welches die Melveroder zugreifen konnten.«

Petra Nitsches Eltern zogen 1967 von

Kralenriede in den Heidberg, aber den Lebensmittelpunkt bildete das Geschäft in Melverode.

»Selbst meine Schulaufgaben habe ich am Schreibtisch meines Vaters im Geschäft gemacht. Ich war von Anfang an sehr an der Branche interessiert, meine Zwillingsschwester hatte keine Ambitionen in diese Fußstapfen zu treten. Nach meiner dreijährigen Ausbildung bei der Firma Störig, bin ich direkt in den elterlichen Betrieb eingestiegen. Meine fleißigen Eltern waren mir immer ein großes Vorbild und wir haben uns enorm ergänzt.«

Oswald Nitsche (1930-2015) kam nach der Vertreibung aus Schlesien mit seinen Eltern nach Braunschweig. Er hat dann eine dreijährige Schneiderlehre absolviert, bei MAN gearbeitet, war selbständiger Handelsvertreter für Möbel bevor er 1965 den Schreibwarenladen in Melverode übernahm. »Ich bewundere jeden, der einen abwechslungsreichen Lebenslauf vorweisen kann und vielseitig beruflich tätig war«, sagt Petra Nitsche.

Und wie sieht die Zukunft von ihr selbst aus, frage ich. »Ich werde wieder Golf spielen, habe 12 Jahre ausgesetzt, weil die Zeit einfach nicht da war um den



Petra Nitsche verabschiedet sich aus Melverode.

Sport auch zu genießen. Jetzt bin ich froh meine alten Golf-Freunde wiederzusehen.«

Und der in der BZ angesprochene Urlaub? »Ein längerer Aufenthalt bei Freunden in Portugal steht an und als neues Reiseziel kann ich mir sehr gut Norwegen, Schweden und sogar Island vorstellen.«

Und wohin geht das kleine Lottoschweinchen von Ihrem Vater, das er als Glücksbringer über die Scheine hoppelnd ließ? »Das kommt zuhause in die Vitrine.«

Und Petra Nitsche abschließend: »Ich verabschiede mich mit einem guten Gefühl. Denn ein mit viel Herzblut geführtes Geschäft geht wieder in Familienhände über. Eine Tür schließt sich und eine neue geht auf. Für mich bedeutet das auch, dass ich mich nach 2-3 Monaten Regeneration wieder an neue Aufgaben wage, aber wie die aussehen ist noch nicht konkret.«

Bernd Reiners

Brillen-Galerie
Schmidt GmbH



BrillenMobil

Der Optiker kommt zu Ihnen ins Haus!

Optik im EKZ Melverode
Brillen, Sehtest, Gleitsicht,
Spezialgläser bei Maculadegeneration
Görlißstraße 6 38124 Braunschweig
Telefon: 0531-602584 www.brillenschmidt.de



ohne Extrakosten!
Termin vereinbaren:
Tel.: 0531-602584

Termine

Bezirksratsitzung Heidelberg/Melverode.

Die Einwohner-Fragestunde findet am Anfang der Sitzung statt. 16. September und 25. November jeweils 19.00 Uhr (der Sitzungsort wird rechtzeitig bekannt gegeben!)

Bürgersprechstunde im Nachbarschaftsladen. Am 1. Montag des Monats, von 15.30 bis 16.30 Uhr

Schadstoffmobil

Schadstoffe/Elektrogeräte
Heidelberg: Haltestelle Thüringenplatz
21. Juli, 14.00 bis 15.00 Uhr,
8. September, 14.00 bis 15.00 Uhr,
Melverode: Glogastr., Am Sportplatz
23. Juli, 14.00 bis 15.00 Uhr,
10. September, 14.00 bis 15.00 Uhr

Sitzgymnastikgruppe »Locker vom Hocker« jeden Mi., 16.00 bis 17.00 Uhr, Sporthalle Mascheroder Holz

Trainingszeiten der Sportgemeinschaft Blau Gold

Montag, 18.00 bis 19.00 Uhr (gemischt), Gymnastikraum Raabeschule,
Montag, 20.00 bis 21.00 Uhr (Damen), Turnhalle IGS,
Dienstag, 18.00 bis 19.00 Uhr (gemischt), Gymnastikraum IGS, Schulzentrum, Heidelberg

Tischtennisgruppe Melverode

Montag und Donnerstag, 15.00 bis 17.00 Uhr, für jung und alt (kein Verein), Info-Tel: 63726, Görlitzstr. 17, in den Räumen der Dietrich-Bonhoeffer-Gemeinde, Melverode

Veranstaltungen der Ev.-luth. Kirchengemeinde Dietrich Bonhoeffer zu Melverode: Gemeindehaus, Görlitzstr. 17

»Ein Traum vom Paradies« Sommergottesdienst mit Pfarrer Gottwald, 9. August, 10.00 Uhr

Festgottesdienst zum Erntedankfest, mit Pfarrer Gottwald, 4. Oktober, 17.00 Uhr

Kreativkreis 1. und 3. Montag/Monat, ab 18.00 Uhr

Taizè-Lieder-Singkreis, jeden 3. Montag im Monat, um 18.00 Uhr

Kammermusikkreis jeden 2. und 4. Montag im Monat, ab 18.00 Uhr

Männerkreis monatlich, jeden 2. Montag, 19.30 bis 21.30 Uhr

Blockflötenensemble wöchentlich, jeden Dienstag, 18.30 bis 19.45 Uhr

Töpferkreis wöchentlich, jeden Mittwoch, 19.00 bis 21.00 Uhr

Dietrich-Bonhoeffer-Chor wöchentl. jeden Dienstag, 20.00 bis 21.30 Uhr

Töpferkreis II wöchentlich, jeden Mittwoch 10.00 bis 12.00 Uhr

Patchwork jeden 3. Mittwoch im Monat, 20.00 bis 21.30 Uhr

Freizeit- und Seniorenkreis Melverode alle 14 Tage, an jedem „ungeraden“ Donnerstag, um 17.30 bis 19.15 Uhr im Gemeindehaus.

Posaunenchor nach Absprache, freitags, 19.00 bis 21.30 Uhr

Vater-Kind-Gruppe monatlich, jeden

3. Samstag, 10.00 bis 12.00 Uhr, nach Absprache, nur im Winter im Gemeindehaus

Gospelchor Braunschweig

Leitung: Eggo Fuhrmann, nach Absprache
(www.gospelchor-braunschweig.de)

Veranstaltungen der Paul-Gerhardt-Gemeinde im Heidelberg: Dresdenstr. 8

Gottesdienste und evtl. bald wieder stattfindende Veranstaltungen finden Sie auf unserer Homepage: www.selkbs.de

Veranstaltungen der Stephanus-Gemeinde im Heidelberg: Halberstadtstr. 9

Suppenküche sonntags, 13.00 Uhr (außer 1. So./Monat)

Zwergentreff mittwochs, 9.00 Uhr

Pfadfinder (Biber) mittwochs, 16.00 Uhr

Pfadfinder (Wölflinge) mittwochs, 17 Uhr

Pfadfinder (Jungpfadfinder) mittwochs, 17.00 Uhr

Frauengesprächskreis jeden 1. Do. im Monat, 15.00 Uhr

Senioren laden ein jeden 3. Do. im Monat, 15.00 Uhr

Jungchar Mädchen und Jungen im Alter von 8 bis 14 Jahren, freitags, 16.30 Uhr

Veranstaltungen des Seniorenkreises Heidelberg: Informationen und Anmeldungen unter Tel. 0531-866 95 86 oder jeden ersten Freitag im Monat von 9.00 Uhr bis 11.00 Uhr im Nachbarschaftsladen am Erfurtplatz. Unsere Gruppenangebote fragen Sie bitte nach! Gäste sind herzlich willkommen!

Sämtliche Termine fallen bis auf Weiteres aus!

Veranstaltungen der St.-Thomas-Gemeinde im Heidelberg, Bautzenstr. 26 / Ecke Dresdenstr.:

Besondere Gottesdienste und Veranstaltungen:

»Ein Traum vom Paradies« Sommergottesdienst mit Pfarrer Gottwald, Sonntag, 2. August, 10.00 Uhr

Interkultureller Gottesdienst mit Pfarrer Binder, 20. September, 10.00 Uhr

Festgottesdienst zum Erntedankfest mit Pfarrer Binder, 4. Oktober, 11.00 Uhr

Gruppen der St. Thomas-Gemeinde: Sämtliche Gruppen fallen bis auf Weiteres aus!

Meditation und Musik in der Kirche jeden Montag: 19.30 - 21.00 Uhr

Meditationstag in der Kirche Einführung in das Kontemplative Gebet 12. September, 10.00 - 18.00 Uhr nur mit vorheriger Anmeldung unter Tel. 0163 - 312857

Männerkreis donnerstags, 19.30 Uhr, Termine bei Herrn Franz, (Tel. 63181)

Vormittagskreis der Begegnung jeden Mittwoch, 10.00 - 11.45 Uhr, Frau Viermann, (Tel. 2258121)

Flötenensemble mittwochs, 19.30 - 21.00 Uhr, Frau Porzig (Tel. 691460)

Gastgruppen der St. Thomas-Gemeinde:

Chor Collegium vocale Leiterin: Ingeborg Herrmann, dienstags von 19.00 - 21.00 Uhr, im Gemeinosaal der Thomaskirche

Senioren-gymnastik dienstags, 9.30 Uhr, Leitung: Physiopraxis Mauri & Beyer

ALCOMED Selbsthilfegruppe für Alkohol- und Medikamentenabhängige, dienstags und freitags, 19.00 Uhr, Leitung: Lothar Goyer

Qi-Gong donnerstags, 17.00 Uhr, Leitung: Frau Braune

Pilates freitags, 9.00, 10.00 und 11.00 Uhr, Leitung: Frau Hillner

Gruppen und Veranstaltungen Kath. Pfarrgemeinde St. Bernhard, Stettinstraße 2a

Gesprächskreis für Frauen alle 14 Tage mittwochs, 9.30 Uhr, nächste Termine: 22. Januar, 5. Februar, 19. Februar

Seniorenkreis jeden 2. und 4. Dienstag im Monat, 15.00 Uhr

Gruppen und Veranstaltungen des Projekts »Heidelberg AKTIV« Kontakt: 0531-86 67 00 53 oder heidelberg-aktiv@awo-bs.de

Spiele-Nachmittag jeden 3. Montag im Monat, 15.30 Uhr bis 18.00 Uhr, Termine: 20.07., 17.08., 21.09. und 19.10. Leitung: Alena Timofeev, Nachbarschaftsladen Heidelberg, Erfurtplatz 3

Gedächtnistraining »Selbständig bleiben im Alter«, dienstags 10 bis 12 Uhr, Eigenanteil: 5er-Karte: 25 Euro; 10er-Karte: 45 Euro, Leitung: Kerstin Hasselbach, Gedächtnistrainerin. Der Kurs findet online statt.

Termine

Interkultureller Gesprächskreis in gemütlicher Frühstücksrunde mittwochs 10.00 bis ca. 12.00 Uhr, Eigenanteil: Bitte erfragen! Leitung: Alena Timofeev, Nachbarschaftsladen Heidelberg, Erfurtplatz 3

»Rat und Tat« – Sozialberatung im Stadtteil mittwochs, 14.00 bis 16.00 Uhr, donnerstags, 10.00 bis 12.00 Uhr, Sprachen: Deutsch, Russisch, Leitung: Alena Timofeev, Nachbarschaftsladen Heidelberg, Erfurtplatz 3

»Das musikalische Bächlein« – ein Musikprojekt für Kinder, montags und freitags 15.30 bis 17.30 Uhr, Eigenanteil pro Monat: 10,00 Euro, Leitung: Johannes Rohr, AWO-Pavillon am Schulzentrum Heidelberg, Stettinstr. 1

Yoga für Frauen* dienstags, 18.30 Uhr, Heidelbergsee, Eigenanteil: 5,00 Euro, Leitung: Olga Schuppe

***Anmeldungen erforderlich** Anmeldung und Infos gibt es unter 0531-86 67 00 53

Fehlt Ihr Termin?

Bitte schicken Sie aktuelle Themen und Veranstaltungshinweise an folgende Adresse: suedlicht-magazin@web.de

Heidelberg
Apotheke

Weimarstrasse 2
38124 Braunschweig
Tel. 0531 62069
info@apotheke-heidelberg.de

Für Sie vor Ort - Ihre Apotheke am Erfurtplatz

- kostenlose Rezeptabholung, auch von ihrem Arzt
- telefonische Beratung
- schneller, kostenloser Botendienst
- wechselnde Aktionsangebote



Öffnungszeiten: Mo.-Fr. 8:30-18:30 Sa. 9:00 - 13:00

Raum zum Leben

AWO-Wohn- und Pflegeheim Heidelberg

Wir sind für Sie da:
einige Stunden oder
rund um die Uhr!



Senioren & Pflege
Wohn- und Pflegeheim
Heidelberg

Senioren & Pflege
Solitäre Kurzzeitpflege
Heidelberg

Senioren & Pflege
Tagespflege
Heidelberg

Dresdenstraße 148 | 38124 Braunschweig | Telefon (0531) 264 61 - 0 | dresdenstrasse@awo-bs.de | www.awo-bs.de

Aktuelle Termine und Angebote im Nachbarschaftsladen Heidelberg

Sozialberatung

Montags 9.00 – 12.00 Uhr
Mittwochs 14.00 – 16.00 Uhr
Donnerstags 10.00 – 12.00 Uhr

»Offenes Wohnzimmer« Informationen und Austausch mit Kaffee und Tee in einer gemütlichen Atmosphäre, ohne Anmeldung
Dienstags 13.00 – 15.00 Uhr
Donnerstags 15.00 – 17.00 Uhr
Freitags 9.00 – 12.00 Uhr

Gemütliche Frühstücksrunde jede/r bringt etwas mit. Mittw., 10.00 – 12.00 Uhr

Spielenachmittag für Kinder und Erwachsene, jeden 3. Montag im Monat 15.30 – 18.00 Uhr

Handarbeitsgruppe in geselliger Runde Materialien für den eigenen Gebrauch sollten mitgebracht werden. Donnerstags 13:00 – 14:45 Uhr

Malkurs »Kinder als Künstler und Gestalter« für Kinder von 6 bis 8 Jahren jeden Mittwoch 16.00 – 18.00 Uhr
Eigenanteil 12 Euro pro Monat

Polnisch Kurs für 3- bis 6-jährige Kinder des Deutsch-Polnischen Hilfsverein POLDEH e.V.,

jeden Mittwoch 16.00 – 17.30 Uhr
(Eigenanteil 5 Euro pro Monat)

Systemische Beratung, Hilfe in jeder Lebenslage

Jeden 1. und 3. Montag 16.00 – 18.00 Uhr im Monat

„Schuldnerberatung“

ein Angebot des Deutschen Roten Kreuzes, jeden 2. und 4. Donnerstag im Monat 9.00 – 11.00 Uhr

Beratungsgespräche der Nachbarschaftshilfe

Heidelberg-Melverode Stöckheim-Leiferde e.V. freitags 10.00 – 12.00 Uhr

Info und Anmeldung des Seniorenkreises Heidelberg jeden 1. Freitag im Monat 9.00 – 11.00 Uhr

Mietersprechstunde Nibelungen Wohnbau GmbH

jeden 2. und 4. Montag im Monat 13.30 – 14.30 Uhr

Mietersprechstunde Braunschweiger Baugenossenschaft eG jeden Donnerstag 16.00 – 17.00 Uhr

Bürgersprechstunde des Stadtbezirksrates Heidelberg/Melverode

jeden 1. Montag im Monat 15.30 – 16.30 Uhr

Wir freuen uns auf Ihre Anregungen und Ideen für Aktivitäten im Nachbarschaftsladen Heidelberg!

Haben Sie Interesse, sich nachbarschaftlich zu engagieren? Dann melden Sie sich bei uns!

Informationen und Kontakt:
Nachbarschaftsladen Heidelberg
Erfurtplatz 3, 38124 Braunschweig
Telefon: 0531 / 86 67 00 53
E-Mail: nachbarschaftsladen-heidelberg@awo-bs.de

Ansprechpartnerinnen: Alena Timofeev und Justyna Zdanowicz

Unsere Öffnungszeiten:
Dienstag: 13.00 – 15.00 Uhr
Donnerstag: 15.00 – 17.00 Uhr
Freitag: 9.00 – 12.00 Uhr

Informationsveranstaltungen im AWO Nachbarschaftsladen Heidelberg



Videokonferenz »Sind Duftstoffe wirklich so dufte?«

Gerne laden der AWO-Nachbarschaftsladen Heidelberg und der gemeinnützige Verein LERNEN-sinnvoll-spielend-bewegend am Dienstag, den 14. Juli, um 18.00 Uhr zum Web-Seminar im Rahmen einer kostenfreien Videokonferenz zum Thema »Sind Duftstoffe wirklich so dufte?« ein.

»Duftstoffe« werden heute zahlreichen Produkten zugesetzt. Mit »Duftstoff«-Marketing sollen Menschen zu mehr Konsum verleitet werden. Bei dem Vortrag erfahren Sie wie diese Chemikalien die Gesundheit gefährden können, wie sie sich in der Umwelt anreichern und schließlich schon in unsere Nahrung gelangt sind; auf welche Art sie in unseren Körpern ihre Wirkung entfalten; und was es für Alternativen gibt, wenn man »Duftstoffe« vermeiden möchte. Die Referentin Kerstin Hasselbach ist seit 30 Jahren »Duftstoff-Allergikerin«. Eine Faktenliste und eine alternative Rezeptsammlung werden den Zuhörer*innen zur Verfügung gestellt. Anmeldung unter: kerstin.hasselbach@web.de oder per Telefon 0531 - 88 93 96 9.

Vorsorge – Bestattung – Trauerbeistand e. V.

arbor
Bestattungen

Jens Brink



Vorsorgeordner und Patientenverfügungen sind bei uns kostenloser Service

Trauerbeistand e.V.

Beratungs- und Begegnungsstätte
inkl. Kindertrauergruppe »Patronus«



Telefon 0531 2506760
info@arbor-bestattungen.de
www.arbor-bestattungen.de

Lincolnstraße 46 / 47
38112 Braunschweig

kontakt@trauerbeistand-ev.de
www.trauerbeistand-ev.de

Workshop zur Schmuckherstellung

In diesem Kurs haben Sie die Möglichkeit handwerklich aktiv zu werden und einzigartige Schmuckstücke aus Draht, Leinenfaden und anderen Elementen selbst herzustellen. Vor Ort erlernen sie die Gestaltung und den Gebrauch der benötigten Werkzeuge, Vorkenntnisse sind somit nicht notwendig. Nach Möglichkeit bringen Sie bitte Häkelnadel 3 mm mit.

Der Workshop findet am Dienstag, den 11. August, von 10.00 bis 12.30 Uhr, im AWO-Nachbarschaftsladen Heidelberg, Erfurtplatz 3, unter der Leitung von Frau Lucia Adler statt. Eigenanteil beträgt 5 Euro.

Die Anmeldung ist bis zum 7. August erforderlich, unter der Tel. 0531-86 67 00 53 oder per Mail: nachbarschaftsladen-heidelberg@awo-bs.de.



Bingo im Nachbarschaftsladen

In Kooperation mit dem Bürgerverein »Offener Heidelberg« und dem AWO-Nachbarschaftsladen Heidelberg findet alle zwei Monate ein Bingo-Vormittag statt. Neben dem Spaß am Bingo stehen Unterhaltung und Geselligkeit bei Kaffee und Tee im Vordergrund. Für Gewinner sind kleine Preise vorgesehen. Das Bingo Spiel findet an den folgenden Samstagen im AWO-Nachbarschaftsladen Heidelberg statt: 11. Juli und 12. September von 10.00 bis 12.00 Uhr. Anmeldung und weitere Informationen bekommen Sie unter 0531-86 67 00 53.

Menschen fühlen sich besser, wenn sie Dinge verstehen Depression in der Corona-Krise.

Marga S. ist 72 Jahre alt, ihr Mann ist vor einigen Jahren verstorben, Kinder hat sie keine. Sie lebt in einer kleinen Zwei-Zimmer-Wohnung. Seit letztem Jahr leidet sie unter Schlafstörungen, diffusen Schmerzen und macht sich Sorgen über ihre Zukunft. Was ist zum Beispiel, wenn sie pflegebedürftig wird, wenn sie am Knie operiert werden muss? Wer kümmert sich um alles, wenn sie stirbt? Dann kam die Pandemie, und es ging ihr zunehmend schlechter.

Die Krise ist eine Bedrohung für alle Menschen, jedoch ist der Umgang damit sehr unterschiedlich. Bei Gefahr funktioniert unser Gehirn ähnlich wie vor tausend Jahren, als der Säbelzahniger zum Angriff ansetzte. Denkstrukturen, die es uns ermöglichen, komplexe Situationen zu analysieren, werden in einer Krisensituation erst mal ausgeschaltet. Das Gehirn entscheidet nur noch zwischen zwei Optionen: Flucht oder Angriff. Wichtig ist dabei, dass das Feindbild klar ist. Diese Tatsache machen sich die Verschwörungstheoretiker zunutze. Sie beschreiben ein klares Feindbild, welches für die Krise verantwortlich sein soll. Menschen fühlen sich besser, wenn sie Dinge verstehen, es verschafft ihnen das Erleben, die Kontrolle zu haben und nicht hilflos zu sein. Dies ist jedoch keine Antwort auf eine so komplexe Bedrohung, wie sie die Corona-Krise darstellt.

Derzeit untersuchen Wissenschaftler des Saarlandes, inwieweit die lange Kontaktsperre auch Ängste und psychische Störungen in der Bevölkerung befördert hat. In älteren Langzeitstudien zeigte sich

nach Situationen mit Quarantäne, dass eine erhöhte Anfälligkeit für posttraumatische Belastungsstörungen, Depressionen und Alkoholabhängigkeit vorlag. Es scheint stark davon abzuhängen, wie der Einzelne die Krise wahrnimmt und auf sie reagiert.

Marga S. hat vor der Corona-Krise unter einer leichten Depression gelitten, die weder diagnostiziert noch behandelt wurde. Sie gehört deshalb zu den Menschen, bei denen die Kontaktsperre und der Lockdown eine besondere Herausforderung darstellen.

Depression ist eine ernst zu nehmende Erkrankung, die den Menschen in seiner Gesamtheit in Bezug auf Lebensführung und Lebensqualität beeinträchtigt. Depression ist auf keinen Fall ein persönliches Versagen, wie es manche Menschen für sich bewerten, sich schämen und deshalb keine Hilfe in Anspruch nehmen. Die Depression wird durch eine Veränderung des Hirn-Stoffwechsels hervorgerufen. Die Hauptsymptome sind Antriebsschwäche, Schlafstörungen, Niedergeschlagenheit und Desinteresse.

Die gute Nachricht: Eine Depression ist behandelbar! Neben der medizinischen Diagnostik und Behandlung gibt es – abhängig vom Schweregrad



der Erkrankung – auch andere Möglichkeiten, aus der Depression herauszufinden und eine eventuell nächste Episode lange herauszuzögern: Psychotherapie, Gruppenangebote, Beratungsstellen und Selbsthilfegruppen (siehe nebenstehende Anlaufstellen).

Marga S. hat sich an eine Beratungsstelle gewandt und angefangen zu lernen, das Krankheitsgeschehen besser zu verstehen. Dabei ist es wichtig für sie, den Zusammenhang zwischen Handeln, Fühlen und Denken wahrzunehmen. Damit wird sich nach einiger Zeit ihre gedrückte Stimmung verbessern. Außerdem hilft es ihr, Techniken und Strategien zur Stärkung der inneren Balance und Selbstsicherheit kennen zu lernen und zu erproben. Auch regelmäßige körperliche Bewegung verbessert ihre belastenden Symptome erheblich.

Der wichtigste Schritt war für sie aber der erste: sich jemandem anzuvertrauen.

Gertrud Terhürne, Diplom Psychologin

»Einfach mal reden« Beratung in schwierigen Lebenssituationen Schwerpunkt Heidelberg

AWO-Nachbarschaftsladen Heidelberg

0531 - 86 67 00 53
nachbarschaftsladen-heidelberg@awo-bs.de
Di. 13.00 - 15.00 Uhr, Do. 15.00 - 17.00 Uhr, Fr. 9.00 - 12.00 Uhr

Nachbarschaftshilfe Süd

0531 - 69 67 67
Mo. bis Fr. 9.00 - 12.00 Uhr
nbshilfe-bs-sued@gmx.de

Ev. Kirchengemeinde St. Thomas

Pfarrer Eckehard Binder
Tel. 0531 - 69 10 57
Pfarrer Detlef Gottwald
Tel. 0531 - 69 10 56

Sozialstation des Caritasverbandes Braunschweig e.V.

0531 - 26 26 66
Mo. bis Do. 8.30 - 16.00 Uhr und
Fr. 08.30 - 14.00 Uhr
betreutes.wohnen@caritas-bs.de

TelefonSeelsorge

0800 - 111 0 111 oder 0800 - 111 0 222
Rund um die Uhr
www.telefonseelsorge.de

Silbernetz – Gemeinsam gegen Einsamkeit im Alter

0800 - 4 70 80 90
Täglich 8.00 bis 22.00 Uhr

Gerontopsychiatrische Beratungsstelle ambet e.V.

0531 - 2 56 57 40, gb@ambet.de

Seniorenbüro

0531 - 4 70 33 85 oder
4 70 82 16
Mo., Mi., Do. 9.00 - 16.00 Uhr,
Di. 13.00 - 16.00 Uhr,
Fr. 9.00 - 13.00 Uhr

Evangelische Ehe-, Lebens- und Krisenberatung

0531 - 220 33 - 0
Mo. 8.00 - 18.00 Uhr,
Di. - Do. 8.00 - 16.00 Uhr,
Fr. 8.00 - 14.00 Uhr
www.lebensberatung-braunschweig.de
Eine Mail können Sie direkt über
die Homepage (unter »Kontakt«)
schreiben.
Parkstraße 8a, 38102 Braunschweig



Kurzmeldungen

Für mehr Gesundheit und Sicherheit

Am Freitag, den 18. September findet der siebte Gesundheits- und Sicherheitstag im Heidelberg statt. Obwohl man dieses Jahr nichts verlässlich planen kann, lädt das Netzwerk »Gesund älter werden im Heidelberg« im kommenden Herbst wieder zu einem Gesundheits- und Sicherheitstag im Heidelberg ein. Ort und Uhrzeit des diesjährigen Aktionstages für Seniorinnen und Senioren werden rechtzeitig bekanntgegeben – sofern es die Situation um den Coronavirus zulässt.

Wie jedes Jahr werden die Anbieter von Dienstleistungen aus dem gesundheitlichen sowie Vertreter von Vereinen, Wohnungsbaunternahmen, Kirchengemeinden usw. über ihre Angebote informieren. Das Präventionsteam der Polizeiinspektion Braunschweig wird zusätzlich zum Infostand einen Vortrag zum Thema »Betrugsdelikte« halten. Nähere Informationen über den Gesundheits- und Sicherheitstag erhalten Sie über Flyer und Aushänge.



Ecki's  **kleine Fahrrad-Welt**

WIR STEHEN IHNEN MIT RAD UND TAT ZUR SEITE

Oststraße 2c · 38122 Braunschweig-Broitzem · Telefon 0531/8667451 · www.fahrrad38.de

Kurzmeldungen

Pastoreneinführung in der Stephanus-Gemeinde

Am 30. August wird die Stephanus-Gemeinde, um 10.00 Uhr, mit einem Festgottesdienst ihren neuen Pastor Frank Wegen in sein neues Amt einführen. Pastor Wegen wechselt nach langjähriger Tätigkeit in Erlangen und Neubrandenburg mit seiner Frau Christine in den Heidelberg. Die Stephanus-Gemeinde freut sich nach einer kurzen Übergangszeit wieder einen neuen Pastor begrüßen zu dürfen. Die Predigt wird Carsten Claußen aus Elstal halten.

Die Kirchengemeinde freut sich alle Gläubigen zum Einführungsgottesdienst zu begrüßen, möchte aber auf ihr Hygienekonzept in Corona-Zeiten hinweisen und bittet daher alle Teilnehmer sich unter ihrer E-Mailadresse anzumelden: pastor@stephanus-online.de



Saison-Abbruch mit Quotientenregelung

Der Niedersächsische Fußball-Verband hat sich am 20. Mai auf einer Videokonferenz mit den 33 Kreisverbänden über die Zukunft der laufenden Spielzeit im Amateurbereich beraten. Dabei standen vier Varianten zur Diskussion:

1. Abbruch und Annullierung der Saison.
2. Abbruch und eine Wertung der Spielzeit unter Berücksichtigung der Quotientenregelung mit Auf- und Absteigern.

3. Abbruch und eine Wertung der Spielzeit unter Berücksichtigung der Quotientenregelung ohne Absteiger.

4. Fortsetzung der Saison.

Die große Mehrheit stimmte dabei für einen Saison-Abbruch unter Berücksichtigung der Quotientenregelung – mit Aufsteigern, aber ohne Absteiger.

Für die beiden Traditionsvereine HSC Leu 06 und SV Melverode-Heidelberg kommt der Abbruch der Saison 2019/2020 einem Glücksfall gleich, denn beide standen kurz vor dem Abstieg.

»Wir können also froh sein, dass wir mit neuem Schwung und wohl größerem Kader auch in der kommenden Saison 2020/2021 in der Kreisliga spielen dürfen und glauben fest daran, dass es dann bald wieder häufiger etwas Interessantes zu berichten geben wird«, verkündete der HSC Leu optimistisch auf seiner Facebook-Seite.

»Wir können also froh sein, dass wir mit neuem Schwung und wohl größerem Kader auch in der kommenden Saison 2020/2021 in der Kreisliga spielen dürfen und glauben fest daran, dass es dann bald wieder häufiger etwas Interessantes zu berichten geben wird«, verkündete der HSC Leu optimistisch auf seiner Facebook-Seite.

Gedächtnistraining in Form einer Videokonferenz!

Bekanntlich nimmt das Erinnerungs- und Konzentrationsvermögen im Alter ab. Ältere Menschen, die aktiv etwas für ihre mentale Fitness tun wollen, können mit Gedächtnistraining den Geist in Schwung halten. Wissenschaftliche Studien bestätigen: Wer täglich 15 Minuten übt, bleibt lange fit. Die Trainerin Frau Kerstin Hasselbach vom Verein LERNEN-sinnvoll-spielend-bewegend bringt Ihnen einfache Übungen bei, die im Sitzen und sogar im Liegen zu Hause ausgeführt werden können. In das Training kann jeder Zeit eingestiegen werden.

Das Live Online Training findet in Form einer Videokonferenz an jedem Dienstag von 10.00 bis 12.00 Uhr statt. Eine 5er-Karte kostet 25 Euro; die 10er-Karte 45 Euro.

Beratung und Anmeldung unter: kerstin.hasselbach@web.de oder per Telefon 0531 - 88 93 96 9



ANDREAS GÜNTER BESTATTUNGEN

Zuhören,
verstehen und
angemessen reagieren

Hauptsitz
Trautenastraße 16, Braunschweig
Groß Schwülper und Gifhorn
auch in BS-Melverode



Unser Andachtsraum in der Trautenastraße



Unser Trauerkaffee in der Trautenastraße

Tag & Nacht: 0531 - 88 69 24 00

www.guenter-bestattungen.de

Fordern sie unsere kostenlose Broschüre an!



„WIR WOLLEN KEINEN SCHNICKSCHNACK. WIR WOLLEN EIN ZUHAUSE!“

Faire Miete. Gesundes Umfeld.
Kompetente Beratung.

... UND WAS WILLST DU?



Passende Wohnungsangebote für
starke Zweier-Teams in Groß und Klein
gibt's auf www.nibelungen24.de



Unabhängig sein, sich trotzdem
sicher und geborgen fühlen in einem
lebendigen Wohnumfeld – das bietet
Euch die Nibelungen. Wohnungen
zu fairen Mieten und eine gute, per-
sönliche Beratung. Also, was will
man mehr?

Mehr Infos und aktuelle Angebote
gibt's auf www.nibelungen24.de!



Nibelungen
Wohnbau GmbH

Nibelungen-Wohnbau-GmbH Braunschweig
Freystraße 10 Telefon 0531 30003-0
38106 Braunschweig info@nibelungen24.de