# nah

Das Mietermagazin der DüBS | 01 – 2021

**nachbarschaftlich**
**authentisch**
**herzlich**

## FIT & GESUND

Tipps und Tricks für einen gesunden Alltag

Seite 12

## STEIN AUF STEIN

Baustart im Sonnenblumenfeld

Seite 6

DüBS
Düsseldorfer Bau- und Spargenossenschaft eG

DüBS nah 01|2021

**Liebe Leserinnen,
liebe Leser,**

manchmal braucht man einen langen Atem, um ans Ziel zu kommen. Und langen Atem müssen wir wirklich alle haben während dieser Pandemie, die sich als Marathon entpuppt hat. Der Preis, der hinter der Ziellinie wartet, ist für jeden anders. Für den einen ist es ein gedeckter Kaffeetisch mit der großen Familie. Für den anderen ist es eine Sommerparty mit Gegrilltem, kühlem Bier und mit allen Freunden. Oder es ist eine Mittagspause in der Büroküche, bei der mit den Kollegen geklönt und gelacht wird. Ein bisschen brauchen wir ihn wohl noch, den langen Atem bis wir die Ziellinie überqueren – aber wir werden dort ankommen!

Einen langen Atem brauchten wir auch, bis es mit unserer neuen Wohnanlage im Sonnenblumenfeld losgehen konnte. Doch nachdem Ende letzten Jahres die Baugenehmigung kam, geht die Arbeit jetzt mit Riesenschritten voran; die Ziellinie ist schon von weitem zu erkennen.

Ich wünsche Ihnen, dass auch Sie die Ziellinie nicht aus den Augen verlieren.

Herzliche Grüße Niels Klein


**IMPRESSUM**

**HERAUSGEBER:**
Düsseldorfer Bau- und Spargenossenschaft eG
Am Turnisch 11, 40231 Düsseldorf
Tel.: 0211 90 316-0, Fax: 0211 90 316-99
www.duebs.de

**VERANTWORTLICH:**
Vorstand: Frank Adolphs, Helmut Draber, Niels Klein (Sprecher des Vorstands)

**REDAKTION:**
Cornelia Kleine-Birkenheuer

**BILDNACHWEIS:**
Düsseldorfer Bau- und Spargenossenschaft eG; Stephan Wieland, Düsseldorf
Kiril Damyanov; 3dkad Visualisierungsgesellschaft; iStock: luplupme (S. 18/19)
Shutterstock: Maxim Aksutin (Titel), Paladin12 (S. 2, 11), LightField Studios (S. 12), Vips_s (S. 13), APword (S. 13), Auttapon Wongtakeaw (S. 13), Mariia Korneeva (S. 17), Anastasiia Malinich (S. 17)

Stand: Mai 2021

**08** **DüBS ... baut** Modernisierungen in den Quartieren

**11** **DüBS ... Service** Komfortablere Wohnungssuche

Neu im Team ..... 3
Aktion Hoppel ..... 4
Flori – frisch getauft ..... 4
Gutes Raumklima & Lüften ..... 5
Baustart im Sonnenblumenfeld ..... 6
Modernisierungen in den Quartieren ..... 8
Schließanlagen-Modernisierung ..... 10
Komfortablere Wohnungssuche ..... 11
Gut bewegt & lecker gegessen ..... 12
Feste & Treffen ..... 16
Schmidt to go ..... 16
Geburtstage ..... 17
Tüten, multifunktional ..... 18
Traum-Nachbarn ..... 20




# Neu im Team

Auf dem Schild neben **Patrick Webers** Bürotür steht „Projektmanager Digitalisierung". Was das bedeutet, wissen die Kollegen im DüBS-Team ziemlich genau, denn inzwischen hat fast jeder mit ihm kleine oder große Projekte verwirklicht: Von der Einführung des Mieterportals Immomio (s. S. 11) bis zur Realisierung des papierlosen Büros gibt es zahlreiche Abläufe, an deren Umsetzung der gelernte Fachinformatiker beteiligt ist.

**Patrick Weber treibt die Digitalisierung voran.**

Abseits von der Implementierung und Optimierung digitaler Prozesse sind die Interessen des 33-Jährigen eher anolog. Mit seiner Partnerin zu verreisen, zu wandern und viel Zeit in der Natur zu verbringen, ist ihm wichtig. Außerdem kocht er gerne und amüsiert sich über die Kapriolen von Katzendame Dina. Obwohl sein Einstieg bei der DüBS pandemiebedingt von vielen Homeoffice-Zeiten geprägt war, hat sich Patrick Weber schnell heimisch gefühlt. Seit seinem ersten Tag im Juli 2020 kann er auf vieles, das realisiert wurde, blicken – und auf vieles, das noch vor ihm liegt: „Ich freue mich, die DüBS bei ihrem weiteren Weg ins digitale Zeitalter zu begleiten."

**Unterstützung am Empfang: Michaela Ziermann**

Bei **Michaela Ziermann** und Nancy Terhorst war es Sympathie auf den ersten Blick: Als sie sich im Juni 2020 im Empfangsbereich der DüBS das erste Mal begegneten, merkten beide, dass die Chemie zwischen ihnen einfach stimmt. Das machte die Einarbeitung leicht und angenehm – was gerade in Corona-Zeiten hilfreich war. Denn die Phasen, in denen die Fallzahlen ein direktes Nebeneinander am Empfang erlaubten, waren kurz und mussten optimal genutzt werden. Dass das gelungen ist, wird deutlich, wenn man die gelernte Bürokauffrau bei den täglichen To Do's erlebt, die sie schon bald nach ihrem Einstieg alleine an der Front erledigen musste. „Ich fühle mich sehr wohl und schätze es sehr, dass die DüBS schon früh dieses Vertrauen in mich setzte."

Die 39-Jährige, die mit ihren zwei Katzen und ihrer Hündin eine Vierer-WG bildet, ist eine große Tier- und Gartenfreundin. Den Frühling nutzt sie deshalb, um ein Gartenprojekt mit Gemüseanbau und Selbstkompost zu verwirklichen. Und sonst? „Tanzsport war über viele Jahre hinweg mein Ausgleich zur Arbeit und zum Alltag. Sobald es möglich ist, möchte ich wieder mit dem Tanzen anfangen."

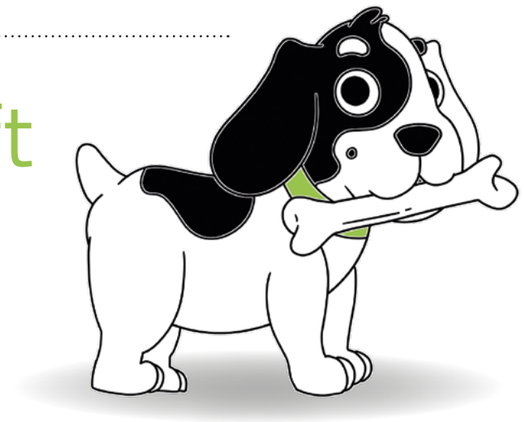
**Die DüBS heißt die neuen Kollegen herzlich willkommen und wünscht viel Schwung für Kochlöffel und Tanzbein!**

# Aktion Hoppel

...nannte Ulrike Nöldner die Idee, für Osterschmunzeln statt für Ostereier zu sorgen. Für einen augenzwinkernden Feiertagsgruß setzte sich das DüBS-Team Hasenohren auf.

Die Nachrichten animieren seit etwas über einem Jahr oft nicht gerade zum Lächeln. Grund genug für uns, über Facebook und Instagram die Osterfeiertage zum Anlass für einen Schmunzel-Gruß zu nutzen. Mit Plüschohren ausgestattet lächelte Nancy Terhorst mit Möhre in der Hand hinter einem Busch hervor, während Michaela Ziermann einen kecken Knick in eins der Öhrchen fummelte. Helmut Draber wusste fast nicht, wie ihm geschah, als er ahnungslos Niels Kleins Büro betrat – und zack! den tierischen Kopfschmuck in die Hand gedrückt bekam. Selbst der beste Freund des Menschen blieb nicht verschont, denn Vanessa Schulz organisierte für ihren Hund Lino gleich ein Extrapaar Ohren, um ihn für ein gemeinsames Bild perfekt auszustatten. Beim Blick auf die Ohren-Parade lautet das Urteil: Ihr könnt alles tragen, liebe Kollegen ;-)!

# Flori, frisch getauft

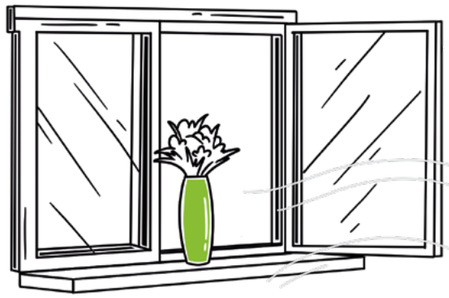


Stetig wächst das Personal, mit dem Broschüren, nah, Flyer und Website der DüBS illustriert werden. Während im Erklärfilm auf der duebs.de-Startseite Jan und Sarah nach einer Wohnung suchen und bei der DüBS fündig werden, hat der DüBS-Hund jetzt ebenfalls einen Namen bekommen. In nah 2.2020 hieß es „Her mit Namensvorschlägen!" und Michael Heybecks „Flori" machte das Rennen: Florian ist der Schutzpatron der Häuser, er soll über sie wachen und sie vor Bränden schützen. Frecher Name, schöne Bedeutung, fand das DüBS-Team und prämierte die Idee mit 50 €.

Michael Heybeck, der sich ehrenamtlich für die Flüchtlingshilfe engagiert, bat darum, den Betrag dem Verein Flüchtlinge Willkommen in Düsseldorf e. V. zu spenden. Das hat die DüBS gerne getan und den Betrag wegen des uneigennützigen Verwendungszwecks verdoppelt.







Ihre DüBS-Broschüre Gutes Raumklima & Lüften

# Gutes Raumklima & Lüften

Gutes Raumklima ist für das eigene Wohlbefinden gut, für Schimmelpilzsporen jedoch ungemütlich. Aber was ist eigentlich ein gutes Raumklima? Und was kann ich dafür tun?

Das Fenster stets auf Kippe zu stellen, selten zu lüften, damit im Winter keine warme Luft verlorengeht oder Wäsche in der Wohnung zu trocknen – das sind typische „Dont's", wenn es um gute Luft in Innenräumen geht. Auch Räume nicht zu heizen, die selten genutzt werden, ist heikel: Auf kalten Wänden und Bauteilen kann sich Feuchtigkeit niederschlagen, was Schimmelbildung begünstigt. Wer ein gutes Klima im eigenen Zuhause schaffen möchte, sollte auf diese Faktoren achten:

**Raumtemperatur.** Am besten mit einem Raumthermometer messen: Die Temperatur sollte in allen Räumen stets zwischen 18 und 22°C liegen.

**Eine Luftfeuchtigkeit von 40–60 %.** Eine vierköpfige Familie produziert an einem Tag 18–20 Liter Wasserdampf durch Duschen, Baden, Kochen und Putzen. Das ist viel Feuchtigkeit, mit der die Luft angereichert wird. Im Blick behält man die Luftfeuchtigkeit mithilfe eines Hygrometers, das für wenig Geld im Baumarkt oder in Onlineshops zu erwerben ist.

**Richtig und häufig genug lüften.** Richtig lüften heißt vor allem: Kein Dauerlüften mit gekippten Fenstern. Das ist vergleichsweise ineffizient und kühlt umliegende Bauteile aus.

Zu empfehlen ist das Stoßlüften in Kombination mit Querlüften. Das heißt: Lüften durch weit geöffnete Fenster in mehreren Räumen mit offenen Zimmertüren. Diese Art des Lüftens sorgt für eine sehr hohe Luftwechselrate – feuchte Luft wird nach außen transportiert. Und durch die begrenzte Lüftungszeit kühlen Räumlichkeiten und Bauteile nicht so stark aus. Wie lange die Fenster offenbleiben sollten, hängt von verschiedenen, auch jahreszeitlich bedingten Faktoren ab. Das Schaubild in der Broschüre „Gutes Raumklima & Lüften" zeigt auf einen Blick, wann man im Jahresverlauf wie lange lüften sollte.

## Ihre Sicherheit ist uns wichtig

Ihre DüBS-Broschüre zur Verkehrssicherung. Zum Download **Code scannen** oder hier ansehen: go.duebs.de/Sicherheit

# Baustart im Sonnenblumenfeld

Was lange währt… wird endlich gut! Nachdem Ende des Jahres die Baugenehmigung für das Sonnenblumenfeld kam, auf die man mit „scharrenden Hufen“ gewartet hatte, rollten sofort die Bagger an. Ende April war bereits die spätere Bodenplatte für Haus 1 erkennbar, sukzessive werden die Bodenplatten für die weiteren Häuser betoniert. „Wir sind sehr gut in der Zeit. Derzeit liegen wir trotz des späten Schnees sogar vor Plan“, meint Nina Reiß, die das Projektmanagement leitet.

Eine große Baustelle, ein großes Projekt – zu dem es natürlich viele Fragen gibt. Hier haben wir daher die wichtigsten Fakten und Informationen kurz zusammengefasst.

## Idee

Barrierefreie Ein- bis Fünf-Raum-Wohnungen schaffen passende Angebote für verschiedene Altersgruppen und Lebenssituationen. So werden die insgesamt 96 Wohneinheiten kein reines „Familiendorf“, kein Single- oder Seniorenwohnblock, sondern eine Anlage mit guter Mischung von Jung und Alt, Alleinlebenden, Paaren und Familien. Ein grüner Innenhof mit Spiel- und Sitzgelegenheiten sowie die Räumlichkeiten des Quartierstreffpunkts mit großer Terrasse laden zum Zusammenkommen und zum Austausch ein. Außerdem wird ein weitläufiger Dachgarten mit verschiedenen Nutzungsbereichen angelegt.

Viel Stahl wird verbaut und sorgt für Stabilität

Weitere Informationen gibt die Broschüre „Herzlich Willkommen im Wiesenviertel“
**go.duebs.de/WVBroschuere**

Der erste Kran steht, ein zweiter wird folgen

Der etwas kleinere Wohnblock neben dem zusammenhängenden Großkorpus beherbergt ausschließlich 2-Zimmer-Wohnungen und liegt direkt an einer Bushaltestelle. Die Linien, die hier halten, stellen die Verbindung her zur Innenstadt und zu anderen Stadtteilen Düsseldorfs.

## Grüner Innenhof & Dachgarten

Nahe der Wiese am Einbrunger Weg gelegen und mit dem großzügigen Innenhof ist zu ebener Erde viel Grün rundum vorhanden. Eine Grünfläche erstreckt sich über das Dach des Hauptgebäudes, in dessen Zentrum ein Dachgarten liegt. Sinnespfade, Hochbeete und reichlich Sitzgelegenheiten mit Ausblick über und in das Wiesenviertel erschließen einen Raum für Erholung und Entspannung.

## Ausgestaltung

Alle Einheiten verfügen über große Balkone, Loggien oder über Mietergärten mit Terrassen. Die Grundrisse sind großzügig; die Größe und Anzahl der Fenster sorgt für viel Helligkeit.

Der gesamte Bau wird energetisch optimiert sein und erhält eine moderne Heizungs- sowie Photovoltaikanlage auf dem höchsten Dach. Aus der Tiefgarage mit über 90 Stellplätzen und Kellern für alle Wohneinheiten führt ein Aufzug bis zum Dachgarten. In der Tiefgarage und vor dem Gebäude wird es Ladestationen für E-Bikes und E-Kfz geben. Ein Pool an Lastenfahrrädern wird den Bewohnern bereitgestellt.

## Quartierstreff & Quartiersbüro

Ein schöner Quartierstreff gibt den nötigen Raum für eine lebendige Nachbarschaft. Im Hauptgebäude des Sonnenblumenfelds wird es daher Räumlichkeiten für die Nutzung durch die Mieter im Wiesenviertel geben. Neben hellen und gemütlichen Aufenthaltsräumen werden eine Küche, WCs und eine geräumige Terrasse mit Sitzgelegenheiten eingerichtet – damit (Frei-) Raum für Nachbarschaft in jeder Jahreszeit da ist.

# Modernisierungen in den Quartieren

Instandhaltung und Erneuerung sind wichtig, wenn es um Immobilien geht – gerade bei Gebäuden älterer Baujahre. Deshalb werden in den Liegenschaften der DüBS kontinuierlich größere und kleiner Modernisierungs- und Instandhaltungsmaßnahmen durchgeführt.

## Garath

**Stettiner Str. 7–13 & 21 und Prenzlauer Str. 2:**

In Garath tut sich was! Die Häuser mit ihren insgesamt 115 Wohneinheiten wurden 1966/67 erbaut. 2016 wurden die Fassaden der Häuser Prenzlauer Straße 2 und Stettiner Straße 21 modernisiert. Sie erhielten an den östlichen Giebelseiten ein neues Wärmedämmverbundsystem und einen sonnig-gelben Anstrich. Jetzt sind Türen und Treppenhäuser an der Reihe: Die Wohnungstüren und die Türen zu den Laubengängen werden durch moderne Türen mit verbesserter Geräuschdämmung und größerem Einbruchschutz ersetzt. Außerdem ersetzt ein Fachunternehmen die schadhaften Elemente der Glasbaustein-Wände in den Treppenhäusern durch neue Steine. Die Arbeiten sollen Anfang Mai beginnen und voraussichtlich nach vier Wochen beendet sein.

## Flingern

**Eythstraße:**

**Neue Zuwegungen, ein Blühstreifen & Fahrradstellplätze**

An der Eythstraße in Flingern gibt es gleich mehrere „Baustellen“: Neue Zuwegungen auf Rasenflächen sorgen für bessere Begehbarkeit des Areals, gepflasterte Fahrradstellplätze schaffen mehr Raum vor den Eingängen. Mit einer weiteren Neuerung wird auch an die gedacht, die sich per Flügelschlag oder auf acht Beinen fortbewegen: Ein Blühstreifen nahe den Garagen schafft zukünftig einen Lebensraum für die Insektenwelt.

## Eller

**Am Turnisch 5–9:**

Wenig einheitlich: Der ältere Gebäudeteil des Gesamtkomplexes Am Turnisch 5–15 hebt sich mit seinem gelblichen Anstrich, dessen Optik nach vielen Jahren an verkehrsreichem Standort gelitten hat, stark vom neueren Trakt ab. Ein neuer Anstrich, der im Laufe des Sommers eingeplant ist, wird für ein einheitliches Erscheinungsbild sorgen.

## Lierenfeld

**Posener Straße 90–106:**

Die Balkone der 1967/68 entstandenen Häuser weisen Altersschäden auf: Abplatzungen am Putz und Risse sollen beseitigt werden. Voraussichtlich im Laufe des Sommers werden die Häuser daher eingerüstet und alle Balkone gründlich erneuert: Undichtigkeiten werden beseitigt, es wird neu verputzt und angestrichen.

DüBS ... BAUT

## Alle Quartiere

**Verbesserte Mülltonnenstandorte**

Damit überall die Mülltonnen ausreichend Platz auf gepflasterten Aufstellflächen finden, werden in den kommenden Monaten bei zahlreichen Liegenschaften entsprechende Erweiterungen und Verbesserungen vorgenommen. So sollen Mülltonnen, die wegen Platzmangels auf einem Rasenstück oder nicht optimal zugänglich sind, der Vergangenheit angehören. Wo zu wenige Möglichkeiten zur Entsorgung der Abfälle da sind, werden außerdem Standorte für Sammel-Abfallbehälter geschaffen. Wo immer es möglich und sinnvoll ist, werden die Aufstellflächen von einer abschließbaren Umzäunung eingefasst.

**Beispiel für eine neue, gepflasterte Abstellfläche auf der Lürmannstraße**

# Schließanlagen-Modernisierung bald beendet

Nach Hause kommen, die Arme voller Einkaufstüten, und dabei den Schlüssel ins Schlüsselloch bekommen – dabei ist schon so manches Ei zu Bruch gegangen. Vor DüBS-Haustüren jedenfalls führt keine Schlüssel-Fummelei mehr zu purzelnden Äpfeln und zerbrochenen Eiern: Ein Schließanlagensystem mit Transponder und Lesegerät vereinfacht das Öffnen.

Einfacher und effizienter werden auch die Abläufe zur Verwaltung aller Häuser dank des neuen Schließsystems, auf das seit 2018 alle Liegenschaften umgerüstet wurden. So können beauftragte Handwerker für die Zeit ihrer Tätigkeit im Haus mit einem entsprechend freigeschalteten Transponder („Dongel") die Gemeinschaftsflächen verschiedener Häuser betreten, ohne dass mehrere Schlüssel ausgehändigt und wieder zurückgegeben werden müssen. Ging früher der Haustürschlüssel verloren, waren der Austausch des Schlosses und die Neuausgabe von Schlüsseln notwendig. Jetzt dagegen wird einfach der verloren gegangene Transponder gesperrt und ein neuer an den Mieter ausgegeben. Zudem ist die Ausgabe weiterer auf die entsprechende Haustür programmierter Transponder weitaus weniger aufwändig als das Duplizieren der bisherigen Schlüssel. Zum Einsatz kamen bzw. kommen die Schließsysteme von Salto Systems, weltweit Marktführer für elektronische Zutrittslösungen. Der Einbau erfolgte durch die Firma Klever Sicherheitstechnik, einem Düsseldorfer Familienunternehmen, das seit vielen Jahren durch die DüBS in Sachen Schließ- und Sicherheitstechnik beauftragt wird. Sukzessive wurden die Quartiere mit den neuen Systemen ausgestattet, bald aber ist das große Umrüsten abgeschlossen: Voraussichtlich im Juni wird an die letzte Haustür Hand angelegt.

Und wie haben die Mieter auf den Abschied vom Schlüssel reagiert? „Die Resonanz ist sehr positiv", meint Ulrike Nöldner. „Besonders ältere Menschen empfinden das unkomplizierte Öffnen – Dongel vorhalten, Summton abwarten und Tür aufdrücken – als angenehm." Geschätzt wird auch das geringere Gewicht am Schlüsselbund, denn der Transponder ist aus Plastik und wiegt damit deutlich weniger als die ehemaligen Hausschlüssel. Dongel statt Schlüssel: In doppelter Hinsicht eine Erleichterung im Alltag.

**Das neue Schließsystem sorgt für Erleichterung im Alltag.**

Der neue Service ist hier verfügbar:
**go.duebs.de/mietangebote**

# Komfortablere Wohnungssuche

Immer wieder aktuelle Angebote durchsehen, auf verschiedenen Internetportalen täglich schauen, ob endlich die passenden vier Wände frei sind – das kostet Zeit und Nerven. Auch wer sich für eine Wohnung bei der DüBS interessiert, musste bisher regelmäßig die aktuellen Angebote auf duebs.de prüfen, um die Wunschwohnung nicht zu verpassen. Seit Anfang des Jahres ist das einfacher geworden. Mit Immomio wurde ein Partner für die Vermittlung zwischen Wohnung und Interessent ins Boot geholt, der auf Anbieter- und Nachfragerseite gleichermaßen für Erleichterung sorgt.

Das Prinzip ist denkbar einfach. Der Suchende gibt in Form eines Gesuchs an, welche Art von Wohnung er gerne hätte: Quadratmeterzahl, Anzahl der Zimmer, Balkon oder Terrasse, Preis und sogar der Wunsch-Stadtteil. Über sich selbst macht der Interessent ebenfalls Angaben, z. B. den frühestmöglichen Einzugstermin oder die Anzahl der einziehenden Personen. Noch ein paar weitere Klicks und dem „perfect match" von Wohnung und Mieter steht nicht mehr viel im Weg – höchstens die Tatsache, dass wie überall in Düsseldorf auch bei der DüBS die Wohnungsangebote knapp sind. Wird bei der DüBS eine Wohnung frei, bei der Wohnungs- und Interessentenprofil zusammenpassen, erhält der Suchende eine E-Mail mit einem Angebot, auf das er sich melden kann. Auch die Vereinbarung eines Besichtigungstermins kann über das Online-Portal erfolgen.

Die Möglichkeit, ein digitales Gesuch abzugeben, wurde auf der DüBS-Website in die Wohnungs-Angebotsseite integriert. Wer unter den aktuell freien Objekten nicht das richtige für sich findet, klickt auf den Link „Gesuch aufgeben" und wird auf die Seite unseres Partners Immomio weitergeleitet. Hier trägt er alle erforderlichen Angaben ein, um zu seinem ganz persönlichen „perfect match" zu kommen.

Nur die Daten, die vom Interessenten für den jeweiligen Vermittlungsschritt freigegeben wurden, können durch die Mitarbeiter der DüBS im Zuge der Wohnungsvergabe eingesehen werden. Selbstverständlich werden die Angaben der Interessenten nicht bei der DüBS gespeichert, sondern ausschließlich von Immomio verwaltet, das alle Datenschutzbestimmungen erfüllt. „Uns ist wichtig, sowohl für Mietinteressenten als auch für uns als DüBS ein effizientes und zugleich sicheres Verfahren zur Wohnungsvermittlung nutzbar zu machen. Das ist mit der Integration von Immomio gelungen", meint Verwaltungsleiterin Marcia Janda.

# Gut bewegt & lecker gegessen...

## ...ist besser als faul rumgesessen!

Megatrend Gesundheit – bewusst und unbewusst beschäftigen wir uns aktuell sehr mit diesem Thema. Gute Ernährung, mentale Fitness, ein niedriger Stresslevel, ausreichend Schlaf und natürlich Bewegung: Theoretisch wissen wir sehr wohl, was uns guttut. Mit der Umsetzung jedoch hapert es oft. Warum das so ist und wie es tatsächlich gelingt, gesunde Elemente in den Alltag einzuschleusen? nah zeigt Tipps & Tricks!

### IN BEWEGUNG BLEIBEN

„Jeder Gang... macht schlank!" Und fitter, sollte man ergänzen. Daher:

- Wo immer es möglich ist: Fahrradfahren oder Gehen statt mit dem Auto fahren.
- Eine Station früher aus der Bahn steigen und den Rest der Wegstrecke zu Fuß zurücklegen.
- Konsequent Treppe steigen statt Fahrstuhl-Nehmen: Bei Knieproblemen abwärts ruhig den Aufzug nutzen, treppauf geht's ehrlicherweise meist zu Fuß sehr gut.
- Schrittzähler anschaffen: Für kleines Geld ist er ein Bewegungs-Dauermotivator. 10.000 tägliche Schritte sind bis 65 Jahre die Ziellinie, ab 65 sind es 7.000.

**Realistische Ziele setzen.** Sich regelmäßig zu motivieren, Sport zu treiben, ist nicht immer leicht. „Mindestens dreimal wöchentlich ein bis zwei Stunden" – bei dieser Vorgabe lässt mancher schon entmutigt die Arme sinken, bevor er auch nur angefangen hat. Wer sich angesprochen fühlt, sei beruhigt, denn es müssen nur regelmäßig ein paar Minuten Zeit investiert werden, um fit zu bleiben. Unsere Empfehlung daher: Setzen Sie sich kleinere, konkrete Ziele. So bleiben Sie motiviert und können sich immer wieder über Fortschritte freuen.

**Spaßfaktor beachten.** Im Vordergrund sollte beim „Sporteln" auf jeden Fall der Spaß stehen. Wer macht schon freiwillig etwas, das ihm keine Freude bereitet? Gruppensport bzw. Teamsport ist daher besonders geeignet, um aktiv zu werden. Man motiviert sich gegenseitig, tauscht sich aus und hat oft jede Menge Spaß miteinander. Wenn es (wieder) möglich ist, laden von Ballsport bis Tanzen viele Sportarten zum Sporttreiben in der Gruppe ein. Alternativen, die man sehr gut zu zweit oder in kleiner Personenzahl ausüben kann: Walken, Joggen, Federball und Workouts, die man zu zweit zuhause durchführt.

Damit der Einstieg leichter wird, haben wir auf der nächsten Seite ein paar Trainingsübungen* für zuhause zusammengestellt.

**Also: Runter von der Couch – und loslegen!**

*Wenn Sie sich unsicher sind, ob sie die geschilderten Übungen durchführen können bzw. sollten, bitten wir Sie, Ihren Arzt zu fragen.





# nah-H.I.I.T.

Unser Workout* ist nach dem H.I.I.T.-Prinzip (High Intensity Interval Training) aufgebaut. Das bedeutet: Jede Übung 30 Sekunden am Stück ausführen, anschließend 30 Sekunden pausieren. Dann geht's mit der nächsten Übung weiter. Sind alle Übungen absolviert, wieder von vorne anfangen. Nach 20–30 Minuten das Workout beenden. Anfänger sollten mit zwei Workouts wöchentlich starten, später kann die Häufigkeit erhöht werden. Wichtig: Immer einen Tag Pause einlegen – das ist gut für's Muskelwachstum.

**Knieheben:** Knie zügig abwechselnd bis zum 90-Grad-Winkel anheben und wieder senken. Wichtig ist es, die Übung möglichst kontrolliert auszuführen, um nicht das Gleichgewicht zu verlieren.

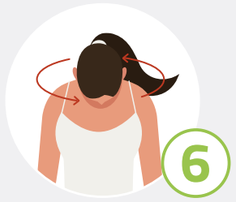
**Air Press:** Bei dieser Übung drücken Sie mit beiden Armen nach oben als würden Sie ein schweres Gewicht stemmen und bringen dann die Arme wieder auf Schulterhöhe zurück.

**Wanddrücken:** Mit gestreckten Armen leicht schräg gegen die Hauswand stellen und beide Handflächen gegen die Wand pressen. Die Arme bis zu einem 90-Grad-Winkel beugen und anschließend wieder von der Wand wegdrücken.

**Arme kreisen:** Beide Arme seitlich ausstrecken und in einer kleinen Kreisbewegung drehen lassen.

**Sitzen & Aufstehen:** Für diese Übung benötigen Sie einen Stuhl. Hier sollten Sie sich einfach hinsetzen und kontrolliert wieder aufstehen. So wird die Beinmuskulatur gestärkt.

**Nacken kreisen:** Den Kopf in beide Richtungen leicht auf den Schultern kreisen lassen.



**Sit-up:** Legen Sie sich mit dem Rücken auf den Boden, stellen die Füße auf und winkeln die Knie an. Anschließend richten Sie sich mit der Kraft aus dem Bauch heraus bis in Knienähe auf.

**Wichtiger Hinweis:** Dehnen nicht vergessen! Nach dem Workout sollten Sie sich fünf bis zehn Minuten lang dehnen. Das beugt Verletzungen vor und schenkt ein besseres Körpergefühl nach dem Sport.

# Lecker & gesund essen

Ausgewogene Ernährung sorgt dafür, dass wir uns gesünder und fitter fühlen. „Die Vielfalt der Lebensmittel genießen" lautet daher auch die erste der zehn goldenen Ernährungsregeln der Deutschen Gesellschaft für Ernährung. Vielfalt heißt jedoch nicht, nur zwischen Banane, Kopfsalat und magerem Rindfleisch zu wählen. Zur Vielfalt gehören auch Zucker, Fette und Lebensmittel, die mancher schon fast panisch meidet. „Die Dosis macht das Gift", sagte Paracelsus – und das trifft auch auf die als ungesund geltenden Lebensmitteln zu. Ab und zu Pommes oder Currywurst? Ja. Ständig Fastfood, viel Zucker, jeden Tag viel Fleisch? Nein, wenn man in Summe gesund, ausgewogen und abwechslungsreich essen möchte.

Weshalb wir dazu neigen, zu viel an eher ungesunden Lebensmitteln zu uns zu nehmen, hat vor allem zwei Gründe. Zeitnot/Bequemlichkeit und das „Es schmeckt aber doch so gut"-Syndrom. Die Lösung lautet also, Rezepte für gesunde Mahlzeiten zu finden, die keine lange Vorbereitungszeit benötigen – und schmecken! Um die Suche ein wenig zu erleichtern, haben wir ein paar leckere Rezepte zusammengestellt. Sie haben einen hohen Anteil an pflanzlichen Nahrungsmitteln, denn wir tendieren dazu, zu wenig Pflanzliches, vor allem Gemüse, zu uns zu nehmen. Gemeinsam mit dem, was Otto Normalverbraucher sonst zu sich nimmt, ist so die Wahrscheinlichkeit hoch, dass ein gesunder Ernährungs-Mix entsteht.

Um sicher zu sein, dass die Rezepte auch wirklich leicht zuzubereiten und lecker sind, gab's den nah-Praxistest: Wir haben für Sie gekocht – so können Sie genau sehen, was auf Sie zukommt, wenn das Essen fertig ist ;-). Wir wünschen viel Spaß beim Zubereiten und guten Appetit.

## Asiatischer Glasnudelsalat

**Zutaten (für 2 Personen):**
300 g Glasnudeln ▪ 2 Möhren
1/2 Salatgurke ▪ 12–15 Kirschtomaten
**Dressing:** 2–3 Knoblauchzehen
1 Stück Ingwer (ca. 3–4 cm) ▪ 1 rote oder grüne Chilischote ▪ Minzblätter (etwa 2–3 Stiele) ▪ 5–6 EL Tamari (Sojasauce)
5–6 EL Apfel- oder Weißweinessig
2–3 EL Agavendicksaft ▪ 2–3 Prisen frischer schwarzer Pfeffer aus der Mühle
evtl. 1–2 EL Shoyu (süße Sojasauce)

**Zubereitung:**
Karotten putzen, in feine Streifen schneiden. Die Salatgurke waschen und halbieren, ggf. Kerne entfernen und in feine Scheiben schneiden. Kirschtomaten waschen und halbieren. Zwischenzeitlich die Glasnudeln kurz abwaschen, mit kochendem, leicht gesalzenem Wasser übergießen und anschließend nach 3–4 Minuten abgießen.

Für das Dressing die Knoblauchzehen, Ingwer und Chilischoten putzen/waschen und grob hacken (Chilischote entkernen). Minzblätter abzupfen und waschen. Zutaten mit der Sojasauce und dem Essig sowie dem gemahlenen Pfeffer in einer Küchenmaschine zu einer Paste zerkleinern. In eine Schüssel umfüllen und zusammen mit dem Agavendicksaft und dem Wasser vermischen. Abschmecken und nach Geschmack nachwürzen.

Zum Schluss sämtliche Zutaten in einer großen Schüssel vermischen, das Dressing hinzufügen und nochmals gut mischen.





## Erbsen-Minz-Suppe

**Zutaten (für 2 Personen):**
400 g tiefgekühlte (junge) Erbsen ▪ 1 Zwiebel
2–3 Stiele Minze ▪ 1–2 EL frisch gepresster Zitronen- oder Limettensaft ▪ Sojasahne
Oliven- oder Bratöl ▪ 350 ml Gemüsebrühe
Kräutersalz ▪ schwarzer Pfeffer aus der Mühle
optional 1 Prise Chiliflocken

**Zubereitung:**
Die Zwiebel schälen und grob hacken. Oliven- oder Bratöl in einem Topf erhitzen, die gehackte Zwiebel hinzugeben und einige Minuten andünsten. Die Erbsen zufügen und kurz mit anschwitzen. Gemüsebrühe hinzugeben und das Ganze auf mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren einige Minuten köcheln lassen. Die gewaschenen Minzblätter hinzugeben und kurz mitkochen. Danach die Suppe in einen Hochleistungsmixer oder eine Küchenmaschine umfüllen (alternativ mit einem Stabmixer pürieren), die Gewürze und den Zitronensaft hinzugeben und alles bis zur gewünschten Konsistenz pürieren. Suppe wieder in den Topf füllen, abschmecken und Sojasahne nach Belieben hinzugeben. Abschließend nochmals ganz kurz aufkochen. Dazu passt getoastetes Vollkornbrot mit selbst gemachtem Humus und Sesam.

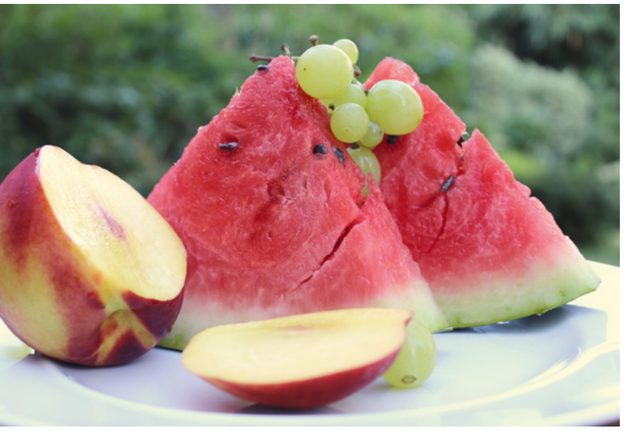
## Chia-Pudding

**Zutaten (für 4–6 Personen):**
150 g Chia-Samen ▪ 800 ml Hafermilch (oder andere pflanzliche Alternative)
1 TL gemahlene Bourbon-Vanille oder Tonka-Bohne ▪ Agavendicksaft ▪ 2–3 Mango
Früchte nach Wahl, z. B. Erdbeeren ▪ Himbeeren
gehackte Pistazien (ungesalzen)/Cashew-Nüsse/Walnüsse/geröstete Pinienkerne

**Zubereitung:**
Chia-Samen, die Hafermilch, den Agavendicksaft und die Vanille/Tonka in einer Schüssel mit einem Schneebesen verrühren, damit keine Klumpen entstehen. Die Schüssel mind. 1–2 Stunden, am besten aber über Nacht, kaltstellen. Die Mangos schälen, das Fruchtfleisch abtrennen und pürieren. Eine Schicht des pürierten Obstes in Gläser geben, eine Schicht der Chia-Samen darauf geben. Eine weitere Obstschicht einfüllen und anschließend mit den gehackten Nüssen garnieren. Kalt servieren. Eignet sich nicht nur als gesunde Nachspeise, sondern auch als gesunde Frühstücksalternative zum (zuckerhaltigen) Müsli.

Feste & Treffen

# Pause-Taste bleibt gedrückt



Wir vermissen die Kaffee-Nachmittage auf schattiger Wiese am Hackenbruch, die Meet & Greets in den Kastanienhöfen, die kleinen Nachbarschaftstreffs und das große DüBS-Sommerfest! Corona macht uns leider bisher einen Strich durch den Veranstaltungskalender, den wir hoffnungsvoll ausgetüftelt hatten. Bei Redaktionsschluss dieser nah-Ausgabe war die Situation so, dass wir weiterhin die Pause-Taste gedrückt halten müssen, was die Organisation von Feiern in größerem, aber auch in kleinerem Rahmen angeht. Sobald es die Pandemie-Lage zulässt und wenn die Behörden dies erlauben, werden wir jedoch zu Treffen einladen – bei denen natürlich die dann geltenden Hygieneregeln eingehalten werden.

Solange der Play-Button noch nicht betätigt werden kann, schauen wir deshalb zurück auf schöne Feste und Treffen, die wir in den letzten Jahren hatten: Sommer- und Wir-Gefühl garantiert!

**DüBS-Sommerfest: Marcia Janda & Vertreterin Anita Leukel**

## Schmidt to go

Coffee to go, Obst to go… und jetzt auch Schmidt to go. Keine Sorge, Katrin Schmidt wird ab jetzt nicht in umweltfeindliches Zellophan verpackt und mitgegeben. Die originelle Bezeichnung gilt den kleinen Mitnahme-Zettelchen, die von der DüBS-Quartiersmanagerin und Sozialarbeiterin seit einiger Zeit an die Türen der Quartiersbüros geheftet werden. Weil sie im Moment geschlossen bleiben, hat die Sozialarbeiterin sich die Idee der Abreiß-Zetteln von den Schwarzen Brettern im Supermarkt abgeschaut. Katrin Schmidt erklärt: „Ich dachte: Wer zum Quartiersbüro kommt und enttäuscht ist, weil aktuell keine Sprechzeiten stattfinden können, soll nicht ganz umsonst gekommen sein. Er kann zumindest meine Kontaktdaten direkt mitnehmen. So wird der Griff zum Telefon, um mich anzurufen nochmal ein Stück leichter gemacht."

Anne-Katrin Schmidt
Quartiersmanagerin,
Sozialarbeiterin
Tel.: 0211/90 316-63
E-Mail: akschmidt@duebs.de

# Geburtstag in „C"-Zeiten

Feiern, Treffen – was erlaubt und verantwortbar ist während der Corona-Pandemie und was nicht, ändert sich derzeit häufig. Geburtstag hat man aber nun mal, Pandemie hin oder her. Und diesen besonderen Tag sollte jeder für sich so schön gestalten wie es nur möglich ist, finden wir. Wie also begeht man seinen Geburtstag coronakonform und so, dass man Freude dabei hat?

**Gäste empfangen.** Wer seinen Geburtstag nicht alleine verbringen möchte, sollte die aktuellen Vorgaben für Treffen mit Personen aus anderen Haushalten beachten. Sie sind unter **corona.duesseldorf.de** immer aktuell zu finden. Tests, die in Testzentren kostenlos durchgeführt werden können oder Selbsttests, die in Apotheken und Discountern erhältlich sind, lassen bei negativem Ergebnis mehr Unbefangenheit beim Geburtstagskaffee entstehen. Findet das Treffen im Freien statt, senkt das zusätzlich das Infektionsrisiko. Sofern das Wetter es erlaubt, also raus an die Luft mit Geburtstagskuchen und Gästen!

**Alleine oder nur zu zweit:** Für den, der sonst groß feiert und reduzierte Varianten nicht umsetzen möchte, gilt die Devise: Sich das gönnen, was Genuss und Spaß bereitet. Zum Beispiel:

- Ein besonderes Essen aus dem Restaurant bestellen.
- Sich selbst schon rechtzeitig vor dem Tag X ein Geschenk besorgen, das man sich schon lange wünscht.
- Ein Ausflug zum Wohlfühlort: Am Rhein, im Wald, im Park oder auf einem Feldweg, jeder hat seinen eigenen „place to be". Hinfahren oder -gehen – und wohlfühlen.

# Happy Birthday, Happy Zero

Wir gratulieren zum runden Geburtstag und wünschen Glück, Gesundheit und Fröhlichkeit im neuen Lebensjahr! Vom 1. Januar bis 31. Mai 2021 feierten diese Mitglieder die Null:

**9er-Zero: 90 Jahre**
Maria Katzwinkel, Gundula Krämer, Waltrauda Gerda Müller, Albert Nohl, Annerose Paulus, Margot Petsch

**8er-Zero: 80 Jahre**
Adeltraude Böringer, Heinz Braun, Gisela Büttner, Helga Dziewior, Karl-Heinz Dreßen, Gerhard Dykmanns, Edeltraut Gyrnich, Bernd Kroll, Marika Ibrahim, Wilhelm Junker, Ismail Kosal, Ingeborg Löber, Hannelore Munkelt, Christa Schenkel, Frank Sohlich, Hans-Jürgen Thiede, Karl-Heinz Zimmer

**7er-Zero: 70 Jahre**
Monika Angenendt, Hubert Balk, Manfred Brümmer, Ana Erdelji, Josefa Panhaus, Elisabeth Josek, Klaus-Dieter Jozwiak, Marika Kostic, Yanina Kotlyar, Gunda Krull, Maria Küster, Heidrun Oschwald, Gisela Faßhauer, Lieselotte Golembski, Rolf Ritter, Petra Schütze, Agnes Thieme, Wolfgang Ullrich, Angelika Wohlert, Janusz Wozniak, Josip Zeljak

**6er-Zero: 60 Jahre**
Frank Adolphs, Suren Babachanjan, Peter Bellroth, Ayse Cökelekci, Burkhard Dorobeck, Rosemarie Fröhlich, Ruth Gersbeck, Beate Gesse, Monika Growe, Dietmar Hermanns, Charalampos Kiopidis, Bettina Köther, Bernhard Korkisch, Viktor Krieger, Birgit Kristo, Marion Lähn, Brigitte Lange, Uwe Lange, Corinna Mechmann, Wolfgang Meyer, Ute Ntalianis, Lutz Ohlenschlager, Ayse Öz, Van Tu Pham, Ilona Quest, Sabine Rellensmann, Armin Ringel, Annette Saint-Rose, Susanne Schaaf, Aleksandr Schandrakov, Michael Schaumann-Ehret, Evelyne Solidoro, Martin Hugo Wetzka

DüBS ... FAMILIE

# Tüten, multifunktional

*von Nancy Terhorst*

Man könnte ja meinen, wir seien mit vier Kindern und unserem Hundemädchen ausgelastet, aber nein, da ist noch Platz, und so fassten Sven und ich den Entschluss, zwei Kätzchen ein liebevolles, wenn auch nicht unbedingt ruhiges Zuhause zu gebe. Am Morgen, bevor wir ins Tierheim unseres Vertrauens fuhren, verzögerte sich unser Aufbruch. Tine hatte ihren „absoluten Lieblingstextmarker" gesucht und als ich beim Durchsuchen ihres Tonis half, entdeckte ich – das Grauen. Nicht nur in Tines, auch in den anschließend inspizierten Tonis ihrer Geschwister fanden sich Unmengen an Brotdosen. Es ist unfassbar, wie voll mein Tupperschrank anschließend wieder war. Allerdings kostete die Reinigung der gefühlt seit Monaten in vier Tonis spazieren getragenen Brotdosen viel Zeit, Spüli und Einsatz der kleinen Büffelherde.

Noch unter dem Eindruck der unappetitlichen Brotdosen stehend, war es eine Wohltat, im Tierheim zwei flauschige – und saubere!– Kätzchen vorzufinden, die unsere Herzen im Sturm eroberten. Zuhause angekommen war die Freude groß und während die Damen ihr Entzücken mit spitzen Schreien kundtaten und abwechselnd „Sind die süüüüüß!" und „die schläft aber bei miiiiiiihhhiiiiiiir" quietschten, war es für die Herren am wichtigsten, dass doch hoffentlich MINDESTENS eine der Katzen ein Kater sei. War es, denn natürlich hatten wir uns für ein gemischtes Geschwisterpärchen entschieden.

Nachdem sich die Welle der Aufregung etwas gelegt hatte, ging's an die Namenssuche. Es flogen Namen wie Söckchen und Stella durch den Raum, jedoch auch Pikachu, Rattikarl, Götze und Manuel Neuer. Ich glaube, es ist klar, welche Namen den Herrenhirnen entsprangen und welche sich die Damen ausdachten. Bald stand fest, die Katze wird auf den Namen Summer hören, schnurrte sie doch zu diesem Zeitpunkt schon wie ein kleines Hummelchen auf Mias Arm. Dem kleinen Kater wurde wegen seiner leicht hervorstehenden Augen (und eventuell wegen Tines Schwärmerei) der Name Özil verpasst. Sven hatte mal wieder den einfachen Weg gewählt und war – während ich das Ringen um die Namen beaufsichtigte und nebenbei dafür Sorge trug, dass keine Katze vor lauter Liebe erdrückt wurde – zum Tiermarkt gefahren und hatte von Futter und Näpfen bis Spielzeug und zwei Toiletten alles Katzennötige besorgt.

Getreu dem Motto „first things first" drückte ich Mia zwei Pakete Frühstückstütchen in die Hand und bat sie, diese in der Nähe der Katzentoiletten zu verstauen. Neugierig wollte Fräulein Naseweis wissen, wozu wir diese denn brauchen und ich erklärte ihr, dass wir die Hinterlassenschaften von Summer und Özil jeden Tag mit einer kleinen Schaufel in einem Tütchen verstauen würden, das umgehend in die Mülltonne wandert. „Das mache ich!" erklärte Mia mir wichtig.

An diesem Abend war es nicht leicht, die Büffelherde in die Betten zu verfrachten und es wurde noch lange aufgeregt geflüstert und immer wieder aufgestanden, es kann ja doch sein, dass ein Kätzchen ins Zimmer tapst und im Bett schlafen möchte. Mia kontrollierte auch noch fünfmal die Katzentoiletten, damit ja kein nasses Körnchen darin zu finden sei.

Nach einer kurzen Nacht waren schon sehr früh barfuß tippelnde kleine Menschen im Haus unterwegs und suchten die Samtpfoten, um überschwänglich ihre Liebe zu den beiden kundzutun. Es dauerte tatsächlich nicht lange und Summer rollte sich auf Robins Schoß zusammen, während Paul Özil mit einer aufziehbaren Maus und lautstarkem Gejohle vergnügte.

Als wir bald darauf zusammen am Frühstückstisch saßen, fiel mir wieder unsere Tornister-Ausräumaktion ein. Wie verhindere ich in Zukunft, dass all mein Tupper in den Tonis untergeht, fragte ich mich und überlegte. Schließlich kam mir eine nervenschonende Idee. Frühstückstüten! Na klar! Man kann sie ja auch für ihren eigentlichen Zweck benutzen. Als ich das meinem Chaos-Kleeblatt sagte, blickten mich vier große Augenpaare fragend an: „Was sind denn Frühstücktüten?" fragte Robin. Etwas verwundert erklärte ich: „Na, das sind die kleinen Tüten, die wir auch für die Katzenhäufchen benutzen". Da ertönte ein spitzer Schrei und Mia erklärte völlig entrüstet: „Die benutze ich nicht! Dann esse ich in der Schule nichts mehr!" „Warum?" fragte ich erstaunt und wurde schnaubend zurechtgewiesen: „Ich esse doch nichts aus Kacktüten!"

Alles erklären half nicht, Mia war davon überzeugt, ich wollte ihr Essen in Tüten packen, die einen völlig anderen Zweck haben. Tina und Paul waren sofort auf der Seite ihrer Schwester und mindestens ebenso entrüstet. Nur Robin blieb gelassen und warf stattdessen die Idee ein, er könne ja Geld zum Frühstückskauf am Schulkiosk mitnehmen. „Ist eh einfacher". Nun ja, das ließ ich an dieser Stelle einfach mal unkommentiert.

Zum Glück gibt es ja noch kein schnelles Zurück zur Schule, so dass sich die Wogen bis dahin hoffentlich wieder glätten, sage ich am Abend auf der Couch zu Sven, während ich ihm glucksend von meinem Gespräch mit den Kindern erzähle und proste ihm mit meinem Rotwein zu. DEN hab ich mir heute redlich verdient.

# Ein Nachbar, der sich kümmert

Kaum zu glauben, aber das gibt's: Einen Nachbarn, der Einkäufe erledigt, wenn man es selbst nicht kann. Der immer ein offenes Ohr hat und der bei Kummer, Sorgen oder einfach zum Klönen da ist. Der berät, zum Arzt begleitet und ab und zu ein kleines Geschenk vor die Türe legt. Dieser Traum-Nachbar ist das zentrum plus der AWO in Lierenfeld, Mieter der DüBS.

Die Gesichter des zentrums plus sind **Anne Kühl** und **Suzana Salmen**. Die beiden Sozialarbeiterinnen planen, organisieren und setzen gefühlt 1.000 Aktionen für die Seniorinnen und Senioren im Stadtteil um. Ein Ort, um Nachbarn zu treffen, kennen zu lernen und gemeinsam aktiv zu werden ist das Zentrum – normalerweise. Doch was ist schon normal seit etwas über einem Jahr? Statt Tanztreffs, Gymnastikstunden oder gemeinsamem Malen standen Balkonkonzerte, ein „rollendes Adventsmärktchen" und der Aufbau von Plauderpatenschaften am Telefon auf dem Programm. „Wir haben Ideen entwickelt, um Aktivitäten und Kontakt auch unter den geänderten Bedingungen möglich zu machen. Da wurden Gespräche, weil es anders nicht ging, eine Zeitlang am Fenster geführt: Wir im Gebäude, der Besucher draußen", erzählt Anne Kühl.

**Anne Kühl und Suzana Salmen leiten das zentrum plus.**

Einen Schwerpunkt, besonders während der ersten Phase der Pandemie, bildete die Versorgung der älteren Anwohner. So wurden durch die Haupt- und Ehrenamtlichen Rezepte beim Arzt abgeholt, Arztbesuche begleitet oder Einkäufe erledigt. Während der ersten Welle wurden Hunderte Einkäufe für Lierenfelder Senioren und zahlreiche Gassi-Gänge mit Hunden übernommen, deren Besitzer in Quarantäne waren: „Was macht man, wenn man einen Hund hat und selbst nicht aus dem Haus darf? Irgendjemand musste das übernehmen, da sind wir eben auch hier eingesprungen."

**Osterüberraschung für die Nachbarn**

Und was war und ist für die Älteren das Wichtigste an den Aktionen des zentrums plus? Anne Kühls Antwort kommt prompt: „Dass die Menschen merken, wir denken an euch. Die Freude über unsere Briefe, Newsletter oder Anrufe zeigt, wie wesentlich es ist zu spüren: Ich bin nicht vergessen. Eine ehrenamtliche Mitarbeiterin, Birgit Brunnenkant, hat für unsere 150 Stammbesucher zu Ostern, im Herbst und zu Weihnachten selbstgebastelte kleine Schachteln aufwändig verziert und mit einer Praline gefüllt. Diese Gesten haben keinen hohen materiellen, aber einen wichtigen ideellen Wert für die Beschenkten." Wir finden: Note eins plus für's zentrum plus!

**AWO zentrum plus**
Leuthenstraße 36
40231 Düsseldorf
Tel. 0211/60025-576
E-Mail: anne.kuehl@awo-duesseldorf.de