

Schau mal!

Das Kundenmagazin der Ammerländer Wohnungsbau-Gesellschaft mbH

Bionik – abgeguckt von der Natur



- » **Mehr Lebensqualität:** Barrierefreies Wohnen im Herzen von Wiefelstede
- » **Mehr Klimaschutz:** Energetische Gebäudesanierung zahlt sich doppelt aus
- » **Mehr Gesundheit:** Starten Sie fit ins neue Jahr

Liebe Mieterinnen und Mieter, sehr geehrte Leserinnen und Leser,



am besten lässt es sich mit guten Nachrichten in das neue Jahr starten. Daher begrüßt Sie auch die neue Ausgabe der „Schau mal!“ mit einem abwechslungsreichen Informationspaket zu aktuellen Projekten Ihrer Ammerländer Wohnungsbau, Tipps rund ums Wohnen und Leben sowie Rätselvergnügen und Schmökervergnügen. Das gesamte Team der Ammerländer Wohnungsbau wünscht Ihnen ein gesundes, glückliches und erfülltes Jahr 2012, das Ihnen viel Freude und persönliche Zufriedenheit bringen möge.

Rückschau und neue Pläne prägen vielfach die besinnliche Zeit rund um den Jahreswechsel. Auch wir blicken gerne auf das vergangene Jahr zurück, denn 2011 stand ganz im Zeichen der gelungenen Feier zum

75. Jubiläum der Ammerländer Wohnungsbau. Unser herzlicher Dank gilt hier nochmals allen Mieterinnen und Mietern, die das Kinder- und Familienfest im „Park der Gärten“ in Bad Zwischenahn zu einem Fest der Gemeinschaftskultur und des Zusammenhalts gemacht haben. Besonders gefreut haben uns die zahlreichen Zuschriften und persönlichen Anrufe. Diese sind ein schönes Zeichen dafür, dass wir mit dem bunten Programm Ihren Geschmack getroffen haben. Neben gutem Wohnraum zu fairen Preisen ist es eben dieser Zusammenhalt, den die Ammerländer Wohnungsbau getreu ihrem Motto „Wohnen im Ammerland, mein Zuhause zwischen Himmel und Erde“ auch in Zukunft pflegen und fördern möchte.

Den Blick voraus richten wir in dieser Ausgabe auf eine Reihe von aktuellen Projekten, die uns im Sinne der Generationengerechtigkeit besonders wichtig sind. Energieeffizienz und Barrierefreiheit lauten die Schlüsselbegriffe für zwei zentrale Zukunftsaufgaben der Gesellschaft. Wohnungsunternehmen stehen hier in der Verantwortung, durch vorausschauendes Handeln und stetige Modernisierung den Herausforderungen des demografischen Wandels ebenso wie des Klimaschutzes gerecht zu werden.

Die Ammerländer Wohnungsbau hat in den vergangenen Jahren erheblich in die Barrierefreiheit ebenso wie in den energetischen Standard ihres Gebäudebestandes investiert. Welche Neubauprojekte im Bereich barrierefreies Wohnens umgesetzt wurden, zum Beispiel zwölf neue Seniorenwohnungen in Wiefelstede, und welche Möglichkeiten der barrierefreien Wohnraumanpassung bestehen, darüber berichten wir auf Seite 3. Wie die Ammerländer Wohnungsbau Klimaschutz dank energetischer Modernisierung betreibt, darüber können Sie mehr auf Seite 10 erfahren. Unser Titelthema entführt Sie dieses Mal in die spannende Welt der Erfindungen der Natur und wie diese unseren Alltag bereichern. Wussten Sie zum Beispiel, dass die Klette nicht nur Namens- sondern auch Ideengeber für das Prinzip des Klettverschlusses war?

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen spannendes Lesevergnügen mit Ihrer neuen „Schau mal!“. Freuen Sie sich schon einmal auf das nahende Frühjahr und bleiben Sie gesund!

Ihr

Armin Wilckens
Geschäftsführer



Malerbetrieb
ERNST HILLJEGERDES

- TAPETEN
- TEPPICHBODEN
- PVC-BELAG
- VERGLASUNG

Godensholter Straße 50 · 26689 Apen · Telefon 0 44 89 / 60 57

Gut und sicher leben: Barrierefreie Lebensqualität im Herzen von Wiefelstede

Der demografische Wandel verändert auch im Ammerland die Altersstruktur und damit die Wohnwünsche der Bevölkerung. Wohnqualität bedeutet Lebensqualität – das gilt besonders im Alter. Der verstärkten Nachfrage nach seniorengerechtem Wohnraum begegnet die Ammerländer Wohnungsbau bereits seit Jahren mit umfassenden Modernisierungsmaßnahmen ebenso wie Neubaukonzepten. „An der Försterei“ im Herzen von Wiefelstede wurde im Januar ein barrierefreier Neubau der Ammerländer Wohnungsbau eingeweiht.



Barrierefreien Wohnkomfort bietet der Neubau „An der Försterei“.



An der offiziellen Einweihungsfeier am 24.01.2012 nahmen die Gemeinde Wiefelstede, der Bürgermeister, seine Stellvertreter, Ratsmitglieder, Mieter/-innen der Ammerländer Wohnungsbau sowie deren Mitarbeiter/-innen teil.



Zwölf barrierefreie und zentral gelegene Wohnungen schaffen für Senioren ein erhebliches Plus an Wohnkomfort, der zugleich eine aktive Teilhabe am sozialen Leben ermöglicht. Denn die Ammerländer Wohnungsbau fühlt sich als größter Wohnungsanbieter der Region dieser gesellschaftlichen Zukunftsaufgabe besonders verpflichtet. Unser Neubauprojekt „An der Försterei“ trägt dem wachsenden Bedarf Rechnung und bietet mitten in Wiefelstede zwölf schöne und komfortable Mietwohnungen, die dank ihrer seniorengerechten Ausstattung ein selbstbestimmtes Leben bis ins hohe Alter

ermöglichen. Im Dezember wurden die Wohnungen an die neuen Mieterinnen und Mieter übergeben, so dass viele ihr erstes Weihnachtsfest bereits im neuen Zuhause verbringen konnten.

Zahlreiche Ausstattungsmerkmale sorgen dafür, dass die Bewohner rundum sicher und komfortabel leben können. Neben eigenem Balkon/Terrasse sowie freundlichen Wohnküchen verfügt jede Wohnung über besonders seniorengerechten Komfort wie beispielsweise schwellenlose Durchgänge und ebenerdige Duschwannen. Ein Fahrstuhl sichert

gerade auch bei sinkender Mobilität einen bequemen Zugang zur Wohnung. Um Platz für Gemeinsamkeit und einen gemütlichen Plausch zu schaffen, wurden Begegnungsräume angelegt. Denn neben einer guten Wohnqualität sind auch die Nachbarschafts- und Gemeinschaftskultur wichtige Wohlfühlfaktoren. Um dem zunehmenden Wohnraumbedarf auch in Zukunft gerecht zu werden, wird die seniorengerechte Ausstattung des Wohnungsbestandes weiterhin einen Schwerpunkt der Aktivitäten bei der Ammerländer Wohnungsbau bilden. ■

BORCHERS **b**

Hoch- u. Ingenieurbau · Baustoffe · Baumarkt

*Seit über 75 Jahren das Bauunternehmen
für jede Generation!*

– Wir sind tätig mit über 120 firmeneigenen Mitarbeitern –

Georg Borchers GmbH | 26689 Augustfehn | Saterlandstraße 2 | Tel.: 04489 92850 | www.borchers-bau.de

Faszinierende Bionik: Geniale Erfindungen der Natur

„Bionik“ - was ist das eigentlich, wird sich so mancher fragen. Als Schlagwort bereichert der Begriff die Wissenschafts- und Quizsendungen heutiger Tage und ist besonders im Bereich der Ingenieurwissenschaften und Technik das Thema der Zeit. Im Alltag begegnet uns die Bionik regelmäßig, aber meistens ohne dass wir etwas davon ahnen. So ist zum Beispiel der Klettverschluss eine echte „Erfindung“ der Natur. Die Klette war in diesem Fall der Ideengeber für einen Mechanismus, der ebenso praktisch wie genial ist. Auch die Fahrzeugtechnik ist dank natürlicher Vorbilder intelligenter geworden. Von Fledermäusen haben sich findige Ingenieure das Prinzip der Abstandsmessung mittels Ultraschall abgeschaut.

Aber was besagt der Begriff Bionik genau? Wenn man dieses Wort im Lexikon nachschlägt, erhält man folgende Erklärung: Die Bionik beschäftigt sich als Wissenschaft mit der Entschlüsselung von „Erfindungen der belebten Natur“ und ihrer innovativen Umsetzung in die Technik. Es geht also darum, vom „Genie“ der Natur zu lernen und daraus Problemlösungen oder Funktionsprinzipien für zukünftige Entwicklungen abzuleiten. Denn in der Natur liegt ein wunderbares Reservoir an natürlicher Intelligenz. Allerdings ist es nicht immer ganz einfach, diesen schlauen Prinzipien erstmal auf die Spur zu kommen. Auch wenn das Wort Bionik - zusammengesetzt aus Technik und Biologie - recht neu ist, so ist die Natur doch schon lange Vorbild für menschliche Erfindungen.

Konstruktionsgenie Natur

Fliegen wie ein Vogel, Schwimmen wie ein Delfin, Bauen wie Insekten - immer wieder waren es die Konstruktionen der Natur, die fasziniert und inspiriert haben. Von Flugapparaten nach dem Albatros-Prinzip bis hin zur Spinnennetz ähnlichen Dach-

konstruktion: Tüftler und Techniker haben der Natur oft weltbewegende Ideen zu verdanken. Als historischer Begründer der Bionik wird häufig Leonardo da Vinci angeführt, der jahrzehntelang den Vogelflug analysierte, um damit dem Traum der Menschheit vom Fliegen ein wenig näher zu kommen. Da Vinci erlangte als Maler Weltruhm, war aber auch als Ingenieur ein Pionier und seiner Zeit weit voraus. So skizzierte er anhand seiner Analysen Fluggeräte, die den heutigen Hubschraubern gleichen. Es muss irgendwas mit der Flügelform zu tun haben, warum Vögel so akrobatisch durch die Luft schwebten, stellte das Universalgenie schon vor rund 500 Jahren fest. Aber es sollte trotzdem noch weitere 400 Jahre dauern, ehe Otto Lilienthal den ersten bemannten Flugapparat baute und erfolgreich einen Hang hinunter segelte. Lilienthal war wie auch da Vinci ein guter Beobachter der Natur, der tagelang den Möwen und Störchen beim Flug zuschaute. Dank seines technischen, physikalischen und praktischen Geschicks konnte er seine Flugapparate ständig verbessern und viel zum Fortschritt beitragen.

Rund 50 Jahre später entstand das heute wohl bekannteste „Bionik-Produkt“, das täglich von vielen Millionen Menschen in aller Welt genutzt wird: der Klettverschluss. Im Jahre 1951 entdeckte der Schweizer Wissenschaftler George de Mestral das Prinzip für diesen Verschluss, und zwar ganz zufällig: Als der Erfinder mit seinem Hund in den Schweizer Bergen spazieren ging, hefteten sich eine Vielzahl von Kletten an seine Hosenbeine und vor allem in das Fell des Hundes. Die Neugier des Erfinders war geweckt und so entfernte er die Kletten vorsichtig und untersuchte sie unter seinem Mikroskop. Dabei entdeckte er das sogenannte „Häkchen-Prinzip“, nämlich dass die scheinbar gerade endenden Stacheln der Klette in Wirklichkeit an ihrer Spitze winzige elastische Häkchen tragen. Das Prinzip des Klettverschlusses war gefunden. Es dauerte allerdings noch rund zehn Jahre, bis er dieses nachahmte und die „Häkchen-Methode“ mechanisch herstellen konnte in der Form, wie wir sie heute auch kennen: Als zwei Nylonstreifen, wobei der eine Streifen Häkchen hat und der andere 15 mal so viele Schlaufen auf der Oberseite. Zusammengepresst ergeben die beiden Streifen einen praktischen Schnellverschluss. Heute finden sich Klettverschlüsse an Schuhen, Bekleidung, Babywindeln, aber auch in Autos und an den Raumanzügen der Astronauten.

Bionik als Antriebsfeder für Innovationen

Inzwischen haben sich die Bionik und Nanotechnologie längst zu einem



Wachstumsmotor der weltweiten Wirtschaft gemauert. Experten erwarten für Produkte in diesem Bereich ein überproportional steigendes Marktvolumen, Prognosen gehen von bis zu 2,5 Billionen US-Dollar an Wirtschaftsleistung aus. Denn hier werden Zukunftstechnologien entwickelt, die in vielen Bereichen des Lebens zum Einsatz kommen. Dank ihrer universellen Einsetzbarkeit sind die bionischen Innovationen auch unabhängig vom übrigen Wirtschaftsverlauf weltweit erfolgreich. Bestes Beispiel ist der Lotus-Effekt, der in verschiedensten Produkten



ein enormer Erfolg auf dem Weg, diesen „Wunderfaden“ für die verschiedensten Bereiche anwendbar zu machen. Denn Belastungstests haben ergeben, dass Spinnenseidefäden bis zu fünf Mal fester als Stahl, im Schnitt zehnmal dünner als ein menschliches Haar und dabei enorm reißfest sind. Gerade in der Medizin bieten diese faszinierenden Eigenschaften vielseitige Einsatzmöglichkeiten. Da die Spinnenfäden nicht vom Immunsystem des Körpers abgestoßen werden, eignen sie sich hervorragend zum Vernähen von Wunden. Sogar durchtrennte Nervenstränge lassen sich mit Spinnenseide reparieren.

Schwimmfarn nachempfundene Oberflächenstruktur verleiht den Frachtern unter Wasser ein wenige Millimeter dünnes Luftpolster. Dadurch wird die Reibung minimiert und der Kraftstoffverbrauch der Schiffe gesenkt - so wird natürliche Intelligenz gleichzeitig zur Ressourcenschonung eingesetzt.

Ebenso genial wie auch ökologisch sinnvoll sind Termitenbauten, die inzwischen als Vorbild zur nachhaltigen und ressourcenschonenden Bauweise dienen. Die Bauwerke der Krabbeltiere setzen seit Jahrtausenden den Grundsatz „Form follows function“ in Perfektion um. Termitenbauten verfügen über ein ausgeklügeltes Belüftungssystem, das eine nahezu konstante Temperatur und Luftfeuchtigkeit das ganze Jahr über ermöglicht. Dieses Konstruktionsprinzip haben Architekten im afrikanischen Harare für einen Bürokomplex umgesetzt. Da die Temperaturen dort tagsüber auf bis zu 40 Grad steigen, nachts dagegen

bis in Gefrierpunktnähe sinken, war ein gutes Ventilationsprinzip gefragt. Dies lieferte das System der Termitenbauten mit seinen Luftschächten in Form doppelter Wände, Decken und Fußböden. Ähnlich dem Termitenbau zirkuliert auch hier stetig ein Luftstrom durch zahlreiche Hohlräume. Ventilatoren pumpen regelmäßig kühle Luft aus dem Atrium ins Haus, der durch verschiedene Öffnungen in die einzelnen Räume gelangt. Der Effekt ist ebenso beeindruckend wie genial: Der Neubau „Eastgate“ in Harare kommt ohne Klimaanlage und nahezu ohne Heizung aus. ■



seine Wirkung entfaltet und eine jahrtausendalte Erfindung der Natur ist. In der zweiten Hälfte des 20. Jahrhunderts weckte die Lotusblume das Interesse der Forscher, die auf eine sonderbare Eigenschaft aufmerksam wurden: Die Pflanze wächst in recht schlammigen Gewässern, doch ihre Blätter sind immer makellos sauber. Mit dem Mikroskop konnten die Forscher das Rätsel lösen. Die Blätter der Lotus-Pflanze sind tatsächlich ein kleines Meisterwerk der Natur. Sie sind von winzigen Wachsspitzen überzogen, die gerade einmal 10 bis 20 tausendstel Millimeter groß sind. Über diese wasserabweisende, mikroskopisch fein strukturierte Oberfläche rollt jeder Wassertropfen sofort ab und nimmt praktischerweise auch gleich Schmutzpartikel, Schädlinge und Bakterien mit.

Der „Wunderfaden“ aus der Natur
Auch in der Materialforschung sind einzigartige Naturfasern Quelle für Innovation und Fortschritt: Vor einigen Jahren ist es Forschern erstmals gelungen, Spinnenseidefäden im Labor künstlich nachzubauen. Dies ist

„Haifischhaut“ für neue Weltrekorde

Aber auch im Bereich des Sports hält der Werkzeugkasten der Natur einige Innovationen bereit: Badeanzüge, die eine Struktur vergleichbar der einer Haifischhaut haben, verhalten



Hochleistungssportlern vor einigen Jahren zu neuen Weltrekorden. Dank eines geringeren Widerstands beim Schwimmen wurden ganz neue Spitzengeschwindigkeiten möglich. Aber nicht nur Schwimmer, auch Containerschiffe sollen künftig leichter durchs Wasser gleiten. Eine dem

Wohnen nach Maß: Individuelle Wohnraum- anpassung für barrierefreien Komfort

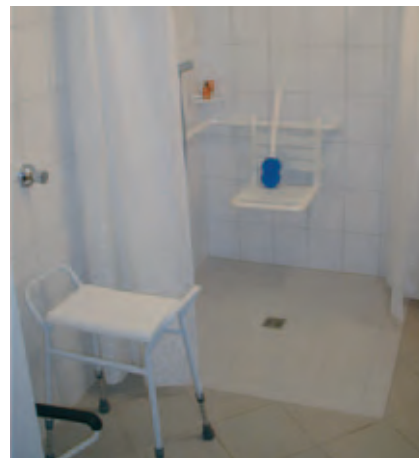
Neben dem Neubau seniorengerechten Wohnraums bietet die Ammerländer Wohnungsbau auch die Möglichkeit der individuellen Wohnraumanpassung. Denn häufig tragen schon kleine Maßnahmen zu einer erheblichen Verbesserung des Wohnkomforts und der Lebensqualität bei. So ist es vielen Menschen möglich, weiterhin gut und sicher in den lieb gewonnenen vier Wänden wohnen zu bleiben.

Damit trägt die Ammerländer Wohnungsbau den Veränderungen der Altersstruktur im Landkreis Rechnung. Denn zum Glück werden die Menschen immer älter und das häufig auch bei guter Gesundheit. Allerdings lässt mit steigendem Alter die Mobilität nach und die Ausstattung der Wohnung kann zum Problem werden. Gefahrenpunkte stellen unter anderem Türschwellen dar. Ebenso die Toilette oder Badewanne, wenn man sich nicht festhalten kann. Die Wohnwünsche und Wohnbedürfnisse älterer Menschen sind sehr vielfältig und hängen natürlich von den konkreten Gegebenheiten der einzelnen Wohnung ab. In der eigenen, vertrauten Umgebung alt zu werden, dieser Wunsch lässt sich mit einigen Anpassungen dennoch häufig umsetzen.

Welche Möglichkeiten und Maßnahmen zur Verfügung stehen, die auch



im hohen Alter ein bequemes Leben in der vertrauten Umgebung ermöglichen, können seit 2005 in einer Musterwohnung der Ammerländer Wohnungsbau am Mittelweg 12 in Bad Zwischenahn kostenlos besichtigt werden. Immer freitags zwischen 15.00 bis 16.30 Uhr freuen sich die



Wohnberater des Landkreises Ammerland auf Ihren Besuch. Gewissermaßen in einem „neutralen“ Raum können sich hier ältere Menschen, ihre Angehörigen aber auch Multiplikatoren aus der Seniorenarbeit rund um das Thema „Wohnen im Alter“ informieren und zugleich die ehrenamtlichen Wohnberater kennenlernen. Fachkundige Beratung gibt es unter anderem zu technischen Hilfsmitteln und Umbaumaßnahmen im Haus ebenso wie zur Vermittlung von Dienstleistungen wie Putzhilfen oder Essen auf Rädern.

Weitere Termine und Informationen bietet zudem die Koordinierungsstelle für Seniorenarbeit des Landkreises Ammerland unter der Telefonnummer 0 44 88 / 56 26 50. Auch wer eine aufsuchende Wohnberatung wünscht, findet bei den Wohnberatern des Landkreises kompetente Ansprechpartner zur Wohnraumanpassung und zum seniorengerechten Wohnen. Die Beratung wird von zwei ehrenamtlich tätigen Senioren durchgeführt, die vor Beginn der Aufnahme ihrer Tätigkeit Schulungen über die Niedersächsische Fachstelle für Wohnberatung besucht haben. Beide Berater sind verrentet und haben sich im Laufe ihrer Berufstätigkeit mit dem Thema Wohnen, Bauen und Sicherheit beschäftigt. Anfragen und Beratungswünsche richten Sie bitte an die Koordinierungsstelle für Seniorenarbeit des Landkreises Ammerland. ■



HEMKEN
SICHERHEITSTECHNIK

Langer Damm 60 • 26160 Bad Zwischenahn / Ohrwege
Tel. 0 44 03 - 6 49 19 • Fax 0 44 03 - 94 91 40
www.hemken-sicherheitstechnik.de

 Schlüsseldienst	 Schilder
 Tresore	 Stempel
 Pokale	 Gravuren

Kennen Sie eigentlich ...?

Technisch und fachlich versierte Ansprechpartnerin rund ums Wohnen: Ute Hinrichs

Ute Hinrichs ist mit der Wohnungs- und Immobilienwirtschaft von der Pike auf vertraut. Denn als gelernte Bauzeichnerin hat sie am Reißbrett an der Konstruktion und Entstehung zahlreicher Gebäude gearbeitet.



„Eine spannende Branche, schließlich geht es um die Gestaltung von Lebensräumen“, meint Ute Hinrichs. Wie viel Präzisionsarbeit und Liebe zum Detail dahinter steckt, hat sie im Rahmen ihrer Ausbildung zur Bauzeichnerin in einem Architekturbüro in Bad Zwischenahn kennengelernt. Dort hat sich die Mitarbeiterin der Ammerländer Wohnungsbau auch mit den technischen und fachspezifischen Anforderungen von Bauprojekten beschäftigt: vom Grundriss bis zu Bau- und Ausführungszeichnungen, Bauansichten und Detailzeichnungen. Da ist auch eine Menge mathematisches Verständnis und räumliches Vorstellungsvermögen gefragt.

Nach ihrer Ausbildung sammelte Ute Hinrichs einige Jahre Berufserfahrung in einem Bauunternehmen,

bevor sie 1985 schließlich zur Ammerländer Wohnungsbau wechselte. Ihr Wissen um die planerischen Abläufe von Bauvorhaben hat sie anfangs in der technischen Abteilung eingebracht. Eine Vielzahl verschiedener Bauzeichnungen zu ganz unterschiedlichen Projekten hat Ute Hinrichs in dieser Zeit erstellt. Denn die Ammerländer Wohnungsbau ist nicht nur in der Vermietung und Bewirtschaftung von Wohnraum tätig, sondern setzt auch zukunftsorientierte Bauprojekte um, die sich an den veränderten Wohnwünschen der Menschen im Ammerland orientieren.

Auch in anderen Bereichen, darunter Rechnungsprüfung, Instandhaltung und Buchhaltung, hat Frau Hinrichs im Laufe der letzten 26 Jahre gearbeitet und ist daher mit allen Tätigkeiten im Unternehmen bestens vertraut. Den schönen Nebeneffekt ihrer jetzigen Position sieht sie darin, dass regelmäßig die Gelegenheit für ein direktes Gespräch mit Kunden besteht. Als Ansprechpartnerin für die Anmeldung, Vermietung und Reparaturannahme hat sie stets ein offenes Ohr für alle Fragen und Anregungen, die sich rund ums Wohnen drehen. ■

Termine und Veranstaltungstipps für das Ammerland

29.01. - 19.02.2012, jeweils So. + Mi.

„Unser goldenes Rhodohospital“
Martin Miotk - überdimensionale
Collagen um den Ort Westerstede

24.02.2012, 20.00 - 22.00 Uhr

Der Gospelchor „Soul Inside“ tritt im Hof Kleiberg in Wiefelstede auf und wird viele tolle Lieder singen. Jeder ist herzlich willkommen.

25.02.2012

Rastede-LIVE startet in die nächste Runde mit vielen Live-Acts in unterschiedlichen Gastronomiebetrieben.

03.03.2012, 20.00 Uhr

Kabarett: Leipziger Pfeffermühle im Güterschuppen Westerstede.

13.03.2012, 20.00 - 22.00 Uhr

Beim Nutteler Kaminabend „An't open Fүүr“ berichten eingeladene plattdeutsche Autoren und andere Gäste in plattdeutscher Sprache aus ihrem Leben und lesen aus ihren eigenen oder anderen Werken der plattdeutschen Literatur am offenen Kaminfeuer in Claußens Gaststätte im Ortsteil Nuttel.

24.03.2012

Der Drum Corps Blue Lions Rastede e. V. lädt ein zu Musik, Show, Tanz und Spaß in den europäischen Frühling - ein buntes Programm mit verschiedenen Musikgruppen, Tanzformationen, Akrobatikgruppen und einiges mehr in der Mehrzweckhalle Felbreite.

30.03. - 01.04.2012

Rasteder Frühjahrsmarkt mit verkaufsoffenem Sonntag - buntes Fest zum Frühjahrsbeginn auf dem Rasteder Marktplatz mit verschiedenen Ausstellern wie z. B. Kinderkarussell, Schießwagen und verschiedenen Buden mit süßen wie auch herzhaften Köstlichkeiten.

17.05. - 20.5.2012

17. Mittelalterlich Phantasie Spectaculum - das größte reisende Mittelalter Kultur Festival der Welt gastiert wieder im Schlosspark zu Rastede.

FENSTER TÜREN

WINTERGÄRTEN

WEMKEN

HOLLENER STRASSE 4
26215 WIEFELSTEDE

TELEFON 0 44 02 - 6 04 93 - FAX 0 44 02 - 6 06 69 - www.wemken.de

Unsere Öffnungszeiten: Mo. - Fr. 9.00 - 18.00 Uhr • Sa. 9.30 - 12.00 Uhr

Stolze Flugbilanz: Gewinner-Luftballon flog ins 109 Kilometer entfernte Nordholz

Beim Jubiläumsfest der Ammerländer Wohnungsbau im Spätsommer vergangenen Jahres sorgte ein buntes Rahmenprogramm dafür, dass es ein abwechslungsreicher Nachmittag für Groß und Klein wurde. Neben einer Hüpfburg, die zum Austoben und Spielen einlud, gab es für die Kleinen unter anderem einen Luftballonweitflug-Wettbewerb.

Viele Kinder füllten begeistert die Adresskarten aus und ließen ihre Ballons in den Himmel aufsteigen. Die Kinder wurden darauf gebeten,

die Karten an den Absender zurückzuschicken. So ließ sich feststellen, welcher Ballon den weitesten Weg durch die Lüfte zurückgelegt hat.



Gewinner des Luftballonweitflug-Wettbewerbs: Len Schröder (rechts).



Freut sich über den 2. Platz: Evelyn Frank.

Stolze 109 Kilometer hat der Siegerluftballon von Len Schröder erflogen und ist damit sogar bis nach Nordholz gekommen. Als kleines Dankeschön erhielten alle Kinder, deren Karten zurückgesandt wurden, einen McDonalds-Gutschein in Höhe von zehn Euro. Allen Gewinnern gratulieren wir ganz herzlich und bedanken uns für die rege Teilnahme. ■



Der 3. Platz ging an Martin Antons für 58 erflogene Kilometer.

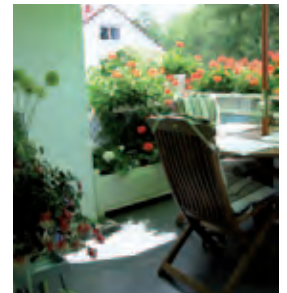
Aus der Nachbarschaft

Blüentraum in Rot – Gewinner des Pflanzwettbewerbs

So schön war der Sommer 2011 – zumindest wenn man die Bilder der blühenden Oase auf dem Balkon von Familie Küppers sieht.

Ein wahres Blütenmeer aus roten Geranien haben die Küppers auf ihrem Balkon zum Leuchten gebracht und damit den ersten Platz bei unserem Pflanzwettbewerb 2011 gewonnen. Auch das kleine Orangenbäumchen wächst und gedeiht offensichtlich ganz prächtig und setzt ein mediterranes I-Tüpfelchen inmitten der floralen Pracht. Die Vielzahl der kreativen und schönen Einsendungen hat uns sehr gefreut – ein herzliches Dankeschön an alle Hobbygärtner.

Wir freuen uns schon einmal auf den nächsten Pflanzwettbewerb, der uns sicher wieder viele Fotos der schönsten Kreationen unserer Mieterinnen und Mieter bringen wird. ■



Weg mit dem Winterspeck



Wenn Sie dauerhaft abnehmen wollen, müssen Sie es langsam und durchdacht angehen. Seien Sie vorsichtig mit den sogenannten Crash-Diäten. Diese führen bloß zu dem gefürchteten Jojo-Effekt, bei dem Sie wieder mehr zunehmen, als Sie eigentlich abgenommen haben. Hier finden Sie die besten Tipps, wie Sie schlank werden und es auch bleiben:

Analysieren Sie Ihr Essverhalten. So kommen Sie Ihrem persönlichen „Dickmacher“ auf die Spur. Probieren Sie, eine Woche lang ein Ernährungsprotokoll zu führen. Dort tragen Sie alles ein, was Sie wann und warum essen und trinken: aus Hunger, Langeweile, Gewohnheit, Stress oder vielleicht auch aus Frust?

Essen Sie nur, wenn Sie Hunger haben. Versuchen Sie Langeweile, Frust oder Stress anders zu bewältigen. Frust bauen Sie zum Beispiel ab, indem Sie sich eine kleine Freude mit einem Blumenstrauß oder einer CD machen. Ein Spaziergang um den Häuserblock kann Wunder wirken bei Stress, Ärger oder Langeweile.

Essen Sie nicht aus Gewohnheit oder weil Sie immer zur gleichen Zeit essen, sondern nur dann, wenn Sie wirklich Hunger haben.

Reduzieren Sie fettreiche Lebensmittel. Essen Sie mehr Kohlenhydrate wie beispielsweise Nudeln, Vollkornbrot, Reis oder Kartoffeln. Vorsicht bei Wurst, fettem Käse, Saucen, Sahne oder Gebäck. Diese haben einen hohen, jedoch unsichtbaren Fettanteil. Verkneifen Sie sich diese Nahrungsmittel allerdings nicht ganz, denn dies steigert nur das Verlangen danach. Genießen Sie sparsam und steigen Sie auf fettarme Varianten um. Kalorienzählgeräte aus der Apotheke sind am Anfang hilfreich für die Ernährungsumstellung. Übrigens: Alkohol hat auch viele Kalorien.

Essen Sie mit Genuss. Bereiten Sie Ihre Mahlzeiten mit Geduld und Liebe zu und nehmen Sie sich vor allem Zeit zum Essen, denn das Sättigungsgefühl setzt in der Regel erst nach ca. 20 Minuten ein. Wenn Sie merken, dass Sie satt sind, sollten Sie die Mahlzeit beenden und nicht aus Gewohnheit oder Erziehung den Teller leer essen.

Wenn Sie von Süßigkeiten gar nicht loskommen, dann dürfen Sie sich gelegentlich Schokolade gönnen. Bei Heißhunger lassen Sie ein Stückchen auf der Zunge zergehen, so vermeiden Sie, dass Sie sehr große Mengen davon zu sich nehmen.

Erhöhen Sie Ihren Energieverbrauch mit Sport und Bewegung. Dies ist das beste Mittel, um Pfunde loszuwerden. Ausdauer-sport über längere Zeit fördert die Fettverbrennung und erhöht das Körpergefühl. Das führt oft von selbst zu einem vernünftigeren Essverhalten.

Suchen Sie sich den optimalen Sport aus, der Ihnen Spaß macht und Sie nicht überlastet. Langsames Ausdauertraining wie Rad fahren, Joggen oder Schwimmen hilft Fettpolster abzubauen - Rennen und kurzzeitige Höchstleistung verbrennen Kohlenhydrate. Die Faustformel für die richtige Belastung: Sie sollten sich nebenbei noch unterhalten können. Bauen Sie mehr Bewegung in den Alltag ein: Treppen steigen, mit dem Fahrrad zum Einkaufen oder steigen Sie eine Haltestelle früher aus dem Bus und laufen zu Fuß. ■

<p>Holz ist unser Handwerk.</p>	 <p>NEUHAUS TREPPENBAU MÖBEL INNENAUSBAU</p>
	
<p>Als Spezialist im Treppenbau planen und fertigen wir Treppen genau nach Ihren Wünschen. Im Innenausbau liefern wir maßgeschneiderte Lösungen für Möblierungen, Einbauschränke in sämtlichen Bereichen, massive Innentüren sowie Trockenbauarbeiten und Akustikdecken.</p>	<p>TISCHLEREI NEUHAUS GmbH Metjendorfer Landstraße 11 26215 Metjendorf/Oldenburg Telefon 04 41 / 6 26 98 Telefax 04 41 / 6 26 78</p>

Gut für die Umwelt und den Geldbeutel: Energetische Modernisierung

Die energetische Sanierung von Gebäuden bietet große Chancen für den Klimaschutz und entlastet angesichts drastisch gestiegener Energiekosten auch die Haushaltskasse. Die Ammerländer Wohnungsbau hat in den vergangenen zehn Jahren erheblich in den energetischen Standard ihrer Wohnungsbestände investiert. Denn ein nachhaltiger und verantwortungsvoller Umgang mit Ressourcen ist vor allem mit Blick auf die Generationengerechtigkeit eine zentrale Aufgabe.

Das Energiekonzept der Bundesregierung hat sich ehrgeizige Ziele gesetzt: Bis zum Jahr 2020 sollen insgesamt 40 Prozent der Treibhausgasemissionen im Gebäudebereich gegenüber 1990 eingespart werden. Bis 2050 soll der CO₂-Ausstoß aller Wohnungen sogar um 80 Prozent gesenkt werden. Der Wärmebedarf des Gebäudebestands wird bis 2020 um 20 Prozent reduziert. Vor dem Hintergrund weltweit steigender CO₂-Emissionen und allgemeiner Ressourcenknappheit ist sich die Wohnungswirtschaft ihrer Verantwortung für den Klimaschutz bewusst: Die energetische Sanierung von Gebäuden ist ein wesentlicher Pfeiler zur Erreichung der Klimaschutzziele. Die Ammerländer Wohnungsbau möchte im Sinne von Generationengerechtigkeit und Umweltschutz wirkungsvoll an der Erreichung der Kyoto-Ziele mitarbeiten. Daher investieren wir gerne in energieeffiziente Lösungen und Techniken zur Emissionsreduzierung.

Die Ammerländer Wohnungsbau investiert in den Klimaschutz

Vor allem durch energetische Fassadensanierung und den Einbau neuer



Energetisch modernisiert und mehr Wohnkomfort: Mehrfamilienhaus der Ammerländer Wohnungsbau in der Goethestraße in Westerstede.

und verbrauchsarmer Heizungsanlagen lassen sich der individuelle Energieverbrauch und die Treibhausgasemissionen deutlich senken. Und das zahlt sich nicht nur für die Umwelt aus: Die Energiekosten für unsere Mieterinnen und Mieter lassen sich so spürbar und nachhaltig senken. Die Ammerländer Wohnungsbau hat daher in den vergangenen 10 Jahren intensiv in den energetischen Standard ihrer Gebäude im gesamten Ammerland investiert. Primäre Ziele der Modernisierungsoffensive waren vor allem eine gute Wärmeisolierung und moderne, verbrauchsarme Heizungsanlagen.

So haben wir vor zwei Jahren unser Mehrfamilienhaus in Edewecht, an der Waldesruh, energetisch modernisiert. Dank einer neuen Heizungsanlage und mittels Wärmedämmung sowie einem aufgesetzten Spitzdach konnten wir die Energiebilanz deutlich verbessern. Daneben können sich die Mieterinnen und Mieter auch über ein Plus an Wohnqualität freuen: Neue Balkone schaffen gemütliche Plätze im Freien. Ein ganz ähnliches Projekt wurde ein Jahr später in der Goethestraße in Westerstede in Angriff genommen. Komfortable Balkone, ein neues Dach, eine verbesserte Wärmeisolierung und eine

neue, moderne Heizungsanlage waren Teil des Modernisierungspakets. Diese Zukunftsaufgabe steht auch künftig bei der Ammerländer Wohnungsbau ganz oben auf der Agenda - für Sie ebenso wie für die Umwelt. Die nächsten Projekte sind bereits in Planung, über die wir Sie selbstverständlich rechtzeitig informieren werden. ■

**sanitär
heizung
klima**

Krüger Apen

Sanitär · Heizung · Elektro · Solartechnik
Dachdeckerei · Kranarbeiten

 **(0 44 89) 53 59**

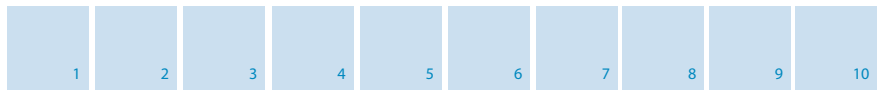
An der Wiek 15 · 26689 Apen

www.krueger-apen.de

Mitmachen und gewinnen...

... ist nicht immer einfach, aber einfach aufgeben ist natürlich auch keine Lösung. In diesem Sinne wünschen wir Ihnen viel Spaß mit unserem Kreuzworträtsel, das Ihnen hoffentlich nicht allzu großes Kopfzerbrechen bereiten wird. Also, nichts wie ran an den Kugelschreiber und mitgemacht. Unter allen Einsendern mit der richtigen Lösung verlosen wir einen Douglas-Geschenkgutschein im Wert von 50 Euro.

Schulter	Spaßmacher im Zirkus	Lärm, freudige Aufregung	Treib-, Gärungsmittel	mit dem Flugzeug ankommen	Nagetier	Nebenmeer des Atlantiks	Tierpflege	lange, schmale Vertiefung
den Wunsch haben		beinahe			Speisemuschel	Menge	Ausflug (englisch)	
Blüte vor der Entfaltung		Ärgernis, Eklat	veraltet: Hausangestellter		fühlen, berühren			Heiligen-erzählung
ungefähr, annähernd	Stoß mit dem Fuß	Staat in Nordamerika			Freiheitsentzug, Haft	waagerechte Reihe	längeres Prosawerk	aufhören
Verkaufschlager		zeitliche Länge	Sinnesorgan	hohler Rundkörper		Anerkennung aussprechen	vielfarbig	
Landkartenwerk				Unehre, Schmach		Gesichtsteil		
Begaubung					in der Tiefe			



Damit Ihre Teilnahme auch reibungslos klappt, schicken Sie bitte eine Postkarte mit dem Lösungswort an: Ammerländer Wohnungsbau-Gesellschaft mbH, Bahnhofstraße 7, 26655 Westerstede oder eine E-Mail unter dem Stichwort Kreuzworträtsel an: info@ammerlaender-wohnungsbau.de. Der Rechtsweg und die Teilnahme von Mitarbeitern der Ammerländer Wohnungsbau-Gesellschaft mbH sind ausgeschlossen. Einsendeschluss ist der 15. März 2012.

Herzlicher Dank für 55 Jahre Mietertreue

Langjährige Mietertreue ist nicht selbstverständlich. Umso schöner ist es für die Ammerländer Wohnungsbau, wenn sie ihren Mieterinnen und Mietern ein echtes Zuhause geben kann, mit dem sich Lebensgeschichte und -geschichten verbinden. Wir freuen uns sehr, dass sich Elise Hoffmann seit 55 Jahren bei der Ammerländer Wohnungsbau wohl fühlt und gratulieren herzlich zu diesem Mietjubiläum. Das ist für uns ein schönes Zeichen, dass bei der Ammerländer Wohnungsbau Gemeinschaftsgefühl und Zusammenhalt gelebt wird.

Wir sind für Sie da:

Technische Abteilung

- Frau Bunge 0 44 88 / 84 64 - 23
- Herr Scholtalbers 0 44 88 / 84 64 - 18
- Herr Grimm 0 44 88 / 84 64 - 20
- Notdienst, Handy 015 20 / 773 23 87

Vermietungsabteilung

- Frau Grimm 0 44 88 / 84 64 - 14
- Frau Hinrichs 0 44 88 / 84 64 - 32

Buchhaltung/Betriebskosten

- Herr Hinrichs 0 44 88 / 84 64 - 13
- Frau Albrecht 0 44 88 / 84 64 - 16
- Frau Helms 0 44 88 / 84 64 - 24
- Herr Groenewold 0 44 88 / 84 64 - 33

- Frau Janssen 0 44 88 / 84 64 - 17
- Frau Julius 0 44 88 / 84 64 - 21

Geschäftszeiten:

montags bis freitags:
8.00 bis 12.30 Uhr
dienstags zusätzlich:
14.00 bis 16.30 Uhr
oder nach Absprache

Impressum

Das Kundenmagazin der Ammerländer Wohnungsbau-Gesellschaft mbH

Herausgeber:
Ammerländer Wohnungsbau-Gesellschaft mbH
Bahnhofstraße 7, 26655 Westerstede
Tel. 0 44 88 / 84 64 - 0
Fax 0 44 88 / 84 64 - 25
info@ammerlaender-wohnungsbau.de
www.ammerlaender-wohnungsbau.de

Ausgabe: Februar 2012
Erscheinungsweise: 3 x jährlich
Auflage: 2.200 Stück
Verantwortlich für den Inhalt:
Armin Wilckens

Konzept, Gestaltung, Text und Realisation:
Stolp und Friends
Marketing-Gesellschaft mbH
Fon 05 41 / 800 493 - 0
info@stolpundfriends.de
www.stolpundfriends.de