Nr. 1/20 Das Magazin der WWS Herford www.wws-herford.de

WWS Herford

zusammenleben
in Herford

03 **Modernisierung**
WWS investiert an der Birkenstraße

06 **Haus Lukas**
Neue Kita wurde bezogen

11 **Corona-Krise**
Herforder zeigen Zusammenhalt

Liebe Mieterinnen und Mieter,

das Corona-Virus hat in den vergangenen Wochen unser aller Leben völlig auf den Kopf gestellt. Soziale Kontakte mussten auf ein Minimum reduziert werden, Geschäfte und Restaurants, Kirchen und Begegnungszentren, Schulen und Kindergärten, Freizeit- und Sportstätten wurden geschlossen. In vielen Branchen herrscht Kurzarbeit, während in anderen Bereichen, allen voran das Gesundheitswesen, die Arbeitsbelastung immens ist. Und noch ist längst nicht abzusehen, wie das Virus unsere Welt gesellschaftlich ebenso wie wirtschaftlich in letzter Konsequenz verändern wird.

Der Ausnahmezustand, in dem wir uns seit dem Ausbruch von Covid-19 befinden, macht aber auch eins deutlich: In einer Zeit, in der die Menschen weltweit von einer solchen Krankheit bedroht sind, ist es umso wichtiger zusammenzuhalten. Dass ein Zusammenhalt auch trotz des vorgeschriebenen Sicherheitsabstands möglich ist, zeigt eine ganze Reihe von alltäglichen Beispielen in unserer Stadt. Da erledigen Herforderinnen und Herforder für ihre Nachbarn, die in Quarantäne sind, zur Corona-Risikogruppe gehören oder aus anderen Gründen ihre Wohnung nicht verlassen können, die notwendigen Einkäufe, gehen mit dem Hund des Nachbarn Gassi oder übernehmen die Betreuung von Kindern. Da kocht Marc Höhne vom Elsbach-Restaurant jeden Tag für bedürftige Mitmenschen, und da sorgt die WWS-Mieterin Emmy Necke mit ihrem abendlichen Gesang für einen kurzen Glücksmoment in schweren Zeiten.

Wir alle hoffen, dass die Corona-Krise ein baldiges Ende nimmt und sich die Welt von ihren Folgen erholen kann. Es bleibt aber auch zu hoffen, dass Solidarität und Mitmenschlichkeit unser Handeln auch dann noch bestimmen, wenn in unser Leben wieder Normalität eingekehrt ist.

Herzlichst!

Magnus Kasner *Heinz-Dieter Klein*

Inhalt

Seite 03
WWS hat Modernisierung an der Birkenstraße gestartet

Seite 04/05
Kita Kunterbunt: Bewegungsraum lädt zum Klettern und Turnen ein

Seite 06/07
Das neue Haus Lukas bietet Platz für 85 Kinder

WWS baut eine weitere Kita am Frieda-Nadig-Weg

Seite 08/09
Luftaufnahmen dokumentieren Solarstromprojekt in der Nordstadt

Seite 10
WWS will Qualität der Dienstleistungen optimieren

Seite 11
WWS-Mieterin Emmy Necke singt gegen die Angst vor dem Corona-Virus

Seite 12
Restaurantchef Marc Höhne kocht für Bedürftige

Kostenloser Einkaufsdienst

Seite 13
Staatliche Zuschüsse helfen in der Not

Seite 14
Ernährungstreff fand im Nordstern statt

Seite 15
Elke Eisenburger macht musikalische Angebote für Senioren

Dirk Strehls Buchtipp

Seite 16
Ausflugstipp:
Radeln entlang der Weser

Öffnungszeiten

Impressum

WWS hat Modernisierung in einem weiteren Quartier gestartet

Verjüngungskur für die Häuser an der Birkenstraße und im Erlenweg

In der Nordstadt und an der Bauvereinstraße schließt die WWS Herford in diesem Jahr die Komplettmodernisierung zweier Quartiere ab. Gleichzeitig hat sie bereits 2019 damit begonnen, ihre Gebäude in einem weiteren großen Wohngebiet technisch, energetisch und optisch auf den neuesten Stand zu bringen: Im Bereich Birkenstraße und Erlenweg im Herforder Osten wird sie in den kommenden Jahren insgesamt 22 Wohnhäuser, die Ende der 1950er Jahre errichtet worden sind, einer umfassenden Verjüngungskur unterziehen. Der Start erfolgte im vergangenen Jahr an der Birkenstraße 1; fortgeführt werden die Arbeiten aktuell an der Birkenstraße 3. Nachdem bereits auf dem Dach des Hauses Birkenstraße 1 durch das Berliner Unternehmen Solarimo eine Photovoltaikanlage installiert worden ist, wird künftig auch auf den Gebäuden Birkenstraße 3-19 Solarenergie erzeugt.

Für die Fassaden hat die Diplom-Designerin Petra Breuer ein ebenso dezentes wie elegantes Farbkonzept entworfen. Alle Gebäude erhalten als einheitliche Grundfarben einen silbrigen Grauton und ein helles Weiß. Durch ein Streifenmuster, das wie ein geflochtenes Band wirkt, bekommt jedes Haus darüber hinaus eine individuelle Farbgebung, die auch bei den Hausnummern an den Giebelseiten auftaucht. Um den eleganten Charakter der Fassadengestaltung zu unterstreichen, hat sich die WWS erstmals für Fensterrahmen und Haustüren in einem hellgrauen Ton entschieden.

Illustrationen: Petra Breuer

Bewegungsraum wurde exklusiv für die Kita Kunterbunt entworfen

Eine bunte Landschaft zum Klettern und Turnen

Hanna hat sofort den Schwebebarren für sich entdeckt: Geschickt balanciert sie Schritt für Schritt auf den schwingenden Holzbalken. Ihre Freundin Sofia erklimmt derweil die Kletterwand und hat fast schon den höchsten Punkt im Gipfel eines Baumes erreicht. Die beiden Mädchen besuchen die Kita Kunterbunt an der Eichenstraße, die den Kindern seit Anfang des Jahres noch mehr Spiel- und Sportmöglichkeiten bietet – und das auch bei schlechtem Wetter. Denn in der von der WWS Herford errichteten Kita wurde ein ganzes Zimmer in eine bunte Landschaft zum Turnen und Klettern, Rutschen und Schaukeln verwandelt.

„Die Kita Kunterbunt ist als Bewegungskita zertifiziert. (...) Unser Raum ist in der Region einmalig. Und für die Kinder ist er das absolute Highlight“, erläutert Ralf Hoffmann, Geschäftsführer des DRK Kreisverbandes und Betreiber der Kita Kunterbunt

„Die Kita Kunterbunt ist als Bewegungskita zertifiziert. Um die Kinder entsprechend zu fördern und auch zu fordern, wollen wir unabhängig vom Außengelände attraktive Bewegungsangebote schaffen“, erläutert Ralf Hoffmann, Geschäftsführer des DRK Kreisverbandes Herford Stadt, der die Kita Kunterbunt betreibt. Exklusiv für die neue Kita hat die Firma Finke Ideen in Holz aus Hüllhorst in Zusammenarbeit mit den Erzieherinnen und Erziehern einen Indoor-Spielplatz mit Podesten und Spielgeräten, einem Baumhaus und Kletterwänden entworfen – alles aus Buchenholz und in wunderschönen Farben. Durch die vielfältigen Angebote können sich die kleinen ebenso wie die größeren Kinder immer wieder neue Bewegungs- und Erfahrungsräume erschließen. „Unser Raum ist in der Region einmalig. Und für die Kinder ist er das absolute Highlight“, freut sich Ralf Hoffmann.

Neue Kita an der Amselstraße wurde bezogen

Haus Lukas bietet Platz für 85 Kinder

Sieben Monate nach dem Richtfest ist am 1. Februar die Kindertagesstätte an der Amselstraße bezogen worden: Im Haus Lukas können 85 Mädchen und Jungen in fünf Gruppen betreut werden. Drei Gruppen sind bereits eingerichtet worden. „Besonders nachgefragt sind die Plätze für Kinder unter drei Jahren, die wir in zwei Gruppen betreuen", berichtet Marion Gottschlich, die das Haus Lukas und den benachbarten Markus-Kindergarten an der Landsberger Straße leitet. Beide Einrichtungen befinden sich in Trägerschaft des Evangelischen Kirchenkreises Herford.

Zum Spielen und Toben steht den Kindern ein großes Außengelände zur Verfügung, das naturnah mit Spielgeräten aus Holz und Sandflächen gestaltet ist. Über einen kleinen Weg gelangt man in kürzester Zeit von einer Kita zur anderen, so dass man sich ohne großen Aufwand gegenseitig besuchen kann. Jeder Gruppenraum hat einen eigenen Ausgang in den Garten, in dessen Mittelpunkt ein stattlicher alter Ahornbaum steht. „Die Kinder können hier die Natur unmittelbar erleben", sagt Marion Gottschlich.

In einer Ecke des Gartens sind Kräuter angepflanzt worden, die nicht nur schön aussehen, sondern auch verwendet werden. „Bei uns wird jeden Tag frisch gekocht. Und Geburtstagskinder dürfen sich an ihrem Ehrentag ihr Lieblingsessen wünschen", so die Kita-Leiterin. Bei der pädagogischen Ausrichtung spielt die musikalische Frühförderung eine ebenso große Rolle wie die Sprachförderung etwa durch Theaterspiel.

Nach der AWO-Kita an der Schwarzenmoorstraße und der DRK-Kita Kunterbunt an der Eichenstraße hat die WWS Herford auch das Haus Lukas in Holzrahmenbauweise errichtet. Das winkelförmige Gebäude mit einer Nutzfläche von 875 Quadratmetern, das mit einer Photovoltaikanlage ausgestattet wurde, fügt sich durch eine attraktive Fassadengestaltung in warmen, freund-

lichen Farben harmonisch in die Umgebung ein. Auch innerhalb der Kita wurde viel Holz eingesetzt und beispielsweise im Eingangsbereich eine Sitzecke mit Naturmöbeln eingerichtet, die als Treffpunkt für die Eltern genutzt werden kann.

Ihren Namen hat die neue Kita von dem Apostel Lukas bekommen, der in seinem Evangelium die Emmaus-Geschichte erzählt: Auf dem Weg von Jerusalem nach Emmaus begegnen die Jünger dem auferstandenen Jesus, ohne ihn zu erkennen. Marion Gottschlich: „Da das Haus Lukas zur evangelischen Emmaus-Kirchengemeinde gehört, bot sich uns dieser Name geradezu an."

Freie Plätze

Noch sind einige Plätze in der neuen Kindertagesstätte frei. Anmeldungen werden unter den Rufnummern 21933 und 6264707 entgegengenommen.

Am Frieda-Nadig-Weg entsteht eine weitere Kita

Die WWS Herford schafft weitere Betreuungsplätze für Kinder: Im März hat sie mit der Errichtung einer Kindertagesstätte am Frieda-Nadig-Weg begonnen.

Auf einem knapp 3.700 Quadratmeter großen, bisher unbebauten WWS-Grundstück wird eine dreigruppige Kita entstehen, die über eine Nutzfläche von 586 Quadratmetern verfügt. Träger ist die AWO, die die neue Kita als Dependance der bereits bestehenden Einrichtung an der Heidestraße betreiben wird. In Zusammenarbeit mit der Firma Holzbau Grübbel aus Bad Oeynhausen, die bereits die Kita Schwarzenmoorstraße, die Kita Kunterbunt und das Haus Lukas realisiert hat, wird auch das Gebäude am Frieda-Nadig-Weg in Holzbauweise errichtet. Die Außenanlagen werden mit naturnahen und bewegungsorientierten Spielgeräten gestaltet.

Die Fertigstellung der neuen Kita ist für Anfang 2021 vorgesehen.

Der Himmel von Miro

Luftaufnahmen dokumentieren Solarstromprojekt

Drohnenflug über der Nordstadt

Im Sommer 2019 hat die WWS Herford ihr erstes Mieterstromprojekt gestartet: Knapp 260 Solarmodule auf den Dächern der Häuser an der Halberstädter Straße 13-21 nutzen die Kraft der Sonne zur Energieerzeugung von jährlich mehr als 63 Megawattstunden. Dadurch werden pro Jahr fast 33 Tonnen CO2 eingespart. Davon profitiert nicht nur die Umwelt, sondern auch die Mieterinnen und Mieter der WWS: Sie können Solarstrom vom eigenen Dach bekommen – und der ist mindestens 10 Prozent günstiger als der Grundpreis des örtlichen Energieversorgers.

Um das Solarprojekt zu dokumentieren, hat die Firma Solarimo, die die Dachflächen mit den Photovoltaikanlagen ausgestattet hat, Fotos der Dachflächen erstellen lassen. Die Luftaufnahmen wurden mittels einer Drohne gemacht, die am 29. November 2019 von dem freiberuflichen Drohnenpiloten Dominic Pflügge in der Nordstadt gesteuert wurde. Nachdem er den Auftrag dazu erhielt, hat sich Pflügge, der hauptberuflich als Feuerwehrmann in Vechta arbeitet, zunächst eingehend über den Standort der WWS-Häuser informiert, denn: „In der Nähe von öffentlichen Gebäuden und Bahnschienen sind Drohnenflüge beispielsweise untersagt.“ Entscheidend war zudem die Wettervorhersage: Drohnen dürfen nur bei trockenem und nicht zu windigem Wetter zum Einsatz kommen. Darüber hinaus hat Dominic Pflügge die Herforder Polizei im Vorfeld von der geplanten Aktion unterrichtet. „Dabei wurde ich gebeten, auf meinem Weg die Genehmigung der WWS auf dem Revier kurz vorzuzeigen, was ich selbstverständlich getan habe“, berichtet er.

Etwa eine Stunde war der Drohnenpilot vor Ort, um die Häuser aus verschiedenen Perspektiven aufzunehmen. Die Luftaufnahmen dokumentieren nicht nur die Photovoltaikanlagen an der Halberstädter Straße, sondern veranschaulichen auch die attraktive Fassadengestaltung des gesamten Quartiers. Als sehr positiv hat Dominic Pflügge die Kooperationsbereitschaft der Mieterinnen und Mieter erlebt. „Die WWS hat ihre Mieter vorab über den geplanten Drohnenflug informiert, so dass alle darüber Bescheid wussten und sich niemand in seiner Privatsphäre gestört fühlte“, sagt er.

Aktuell wird das zweite Mieterstromprojekt in der Nordstadt an der Halberstädter Str. 23-31 realisiert. Projektpartner der WWS Herford ist auch bei diesem Gebäude das Berliner Unternehmen Solarimo.

Drohnenaufnahmen: Solarimo/Dominic Pflügge

lokal produziert lokal verbraucht

WWS will Qualität der Dienstleistungen optimieren

Ihr Feedback ist uns wichtig!

In verschiedenen Bereichen arbeitet die WWS Herford mit externen Dienstleistern zusammen. So vergibt sie beispielsweise Aufträge an Unternehmen, die Außenanlagen pflegen, den Winterdienst übernehmen, sich um die Abfallbeseitigung kümmern und Dachflächen und Treppenhäuser reinigen.

Für jedes dieser Unternehmen hat die WWS einen Qualitätskatalog erstellt, in dem genau festgeschrieben ist, welche Leistungen erbracht werden müssen. Um sicher zu stellen, dass die vertraglich geregelten Aufgaben tatsächlich erfüllt werden, ist die WWS auf die Mithilfe ihrer Mieterinnen und Mieter angewiesen.

- **Haben Sie wiederholt festgestellt, dass Ihr Treppenhaus nicht ordnungsgemäß gereinigt worden ist?**
- **Ist versäumt worden, die Mülleimer an die Straße zu stellen?**
- **Befreit der Winterdienst die Bürgersteige nicht zeitnah von Schnee und Eis?**

Dann geben Sie uns bitte Bescheid.
Für Ihre Mitteilungen haben wir jetzt eine zentrale Telefonnummer und Mail-Adresse eingerichtet (s. Infokasten). Ihr Feedback ist uns wichtig! Denn nur so können wir die Qualität unserer Dienstleister und damit auch unseren Service für unsere Mieterinnen und Mieter verbessern.

Ihr Feedback ...

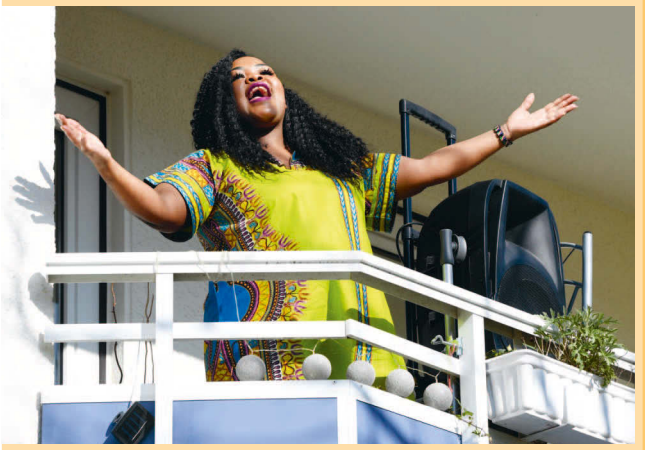
... geben Sie uns bitte per:
Telefon 5994-30
oder E-Mail:
dl-qualitaet@wws-herford.de

Corona Care: Jetzt Nachbar sein!

Während der Corona-Krise halten auch die Herforderinnen und Herforder den vorgeschriebenen Abstand – und halten dennoch zusammen. Nachbarschaftshilfe ist in diesen Zeiten wichtiger denn je.

Singen gegen die Angst vor dem Corona-Virus

WWS-Mieterin Emmy Necke macht mit beim „Flashmob auf Sicherheitsabstand“



„Meine Nachbarn gehen auch auf ihren Balkon, bedanken sich bei mir und applaudieren.“

Als die Evangelische Kirche in Deutschland (EKD) angesichts der Corona-Epidemie zum „Flashmob auf Sicherheitsabstand“ aufrief, stand für die Gospelsängerin Emmy Necke sofort fest: „Als gläubige Christin bin ich bei dieser Aktion dabei!“ Seit dem 19. März stellt sie sich um 19 Uhr auf den Balkon ihrer Wohnung an der Langenbergstraße und singt das bekannte Abendlied „Der Mond ist aufgegangen“. Die Reaktion ihres Umfeldes haben die WWS-Mieterin mehr als überrascht. „Meine Nachbarn gehen auch auf ihren Balkon, bedanken sich bei mir und applaudieren. Und bisweilen bleibt sogar ein Spaziergänger auf dem Bürgersteig stehen und singt mit“, berichtet die 43-Jährige überwältigt.

Als Matthias Claudius den Liedtext 1779 schrieb, waren Krankheit und Tod allgegenwärtig. Das Jahrzehnt war von Hungerkatastrophen und neuen, tödlichen Infektionskrankheiten in vielen Regionen Deutschlands geprägt.

Der Dichter Matthias Claudius hatte selbst viel Krankheit und Tod und Leid in seiner Familie erlebt – und verfasste mit „Der Mond ist aufgegangen“ dennoch einen Text voller Zuversicht und Vertrauen. 241 Jahre später hat die EKD dazu aufgerufen, während der Corona-Krise eben dieses Lied anzustimmen: zu Hause am Fenster, auf dem Balkon oder im Garten, als Zeichen der Hoffnung und des Sich-Verbunden-Fühlens in einer Zeit der erzwungenen sozialen Isolation. Und so tritt Emmy Necke wie viele ihrer Mitmenschen Abend für Abend auf ihren Balkon und stimmt das Lied an. Denn: „Singen hilft gegen Angst und Unsicherheiten. Es macht Mut und verbindet Menschen, vor allem in schwierigen Zeiten.“

Corona Care: Jetzt Nachbar sein!

Warme Mahlzeiten für bedürftige Menschen

Marc Höhne startete beispielhafte Hilfsaktion

„Ich bin am 27. März mit 55 Mahlzeiten gestartet, in der Woche vor Ostern waren es bereits 150 pro Tag."

Auch das Elsbach-Restaurant musste vom 23. März an bis auf Weiteres schließen – die Küche blieb dort dennoch nicht kalt. Jeden Morgen hat Inhaber Marc Höhne gekocht: für seine Stammgäste, die sich die Gerichte abholen konnten, aber auch für bedürftige Menschen. „Ich bin am 27. März mit 55 Mahlzeiten gestartet, in der Woche vor Ostern waren es bereits 150 pro Tag", berichtet Marc Höhne.

Schon einen Tag nach der verordneten Schließung seines Restaurants kam dem 46-Jährigen die Idee zu seiner Hilfsaktion. „Da ich in der Vergangenheit zusammen mit anderen Gastronomen einmal jährlich für den Herforder Mittagstisch gekocht hatte, habe ich überlegt, was ich für die Menschen tun kann, die auf dieses Angebot, das ja wegen der Infektionsgefahr eingestellt wurde, angewiesen sind", sagt er. Er nahm Kontakt zu Adrian Möller, Sozialarbeiter und Presbyter der Petri-Kirchengemeinde, auf, der eine Liste mit bedürftigen Personen zusammenstellte und auch gemeinsam mit weiteren ehrenamtlichen Kräften das Essen auslieferte. Mit im Boot waren die Caritas, das Diakonische Werk, die Diakoniestiftung und der Herforder Mittagstisch.

„Herford hilft"

Kostenloser Einkaufsdienst

„Herford hilft" – unter diesem Motto steht eine gemeinsame Aktion von Stadt, Wohlfahrtsträgern und Ehrenamtlichen, durch die die Grundversorgung für die Corona-Risikogruppe und für isolierte Personen sicher gestellt werden soll. Alle, die selbst nicht oder nur erschwert einkaufen gehen können, können einen kostenlosen Einkaufsdienst in Anspruch nehmen. Er bezieht sich zunächst auf Lebensmittel und andere Waren des täglichen Bedarfs sowie auf Medikamente.

Wer Hilfe beim Einkaufen benötigt, kann sich an folgende Stadtteilzentren wenden:

- **Boeckmanns Laden**
  Oetinghauser Weg 6
  Tel.: 56034
- **Begegnungszentrum Kastanienallee**
  Kastanienallee 29
  Tel.: 82051
- **Bürgertreff Nordstern**
  Magdeburger Straße 21
  Tel.: 174655
- **Mehrgenerationenhaus Ottelau**
  Marienburger Straße 10
  Tel.: 2758679
- **Bürgerzentrum HudL**
  Unter den Linden 12
  Tel.: 1891013 und 1891012

Die Stadtteilzentren sind montags, dienstags und donnerstags von 9 bis 12 Uhr zu erreichen.

Staatliche Zuschüsse helfen in der Not

Bei drohenden Mietschulden Wohngeld beantragen

Mieterinnen und Mieter, die wegen der Corona-Krise Einkommensverluste hinnehmen müssen und deshalb von April bis Juni ihre Miete nicht zahlen können, erhalten nach einem vom Deutschen Bundestag eigens verabschiedeten Gesetz keine Kündigung ihrer Wohnung. Die Pflicht zur Zahlung der Miete bleibt jedoch bestehen: Mietschulden aus dem Zeitraum vom 1. April bis zum 30. Juni 2020 müssen bis zum 30. Juni 2022 beglichen werden. Der bessere Weg für den Mieter ist es jedoch, Wohngeld oder Grundsicherung zu beantragen. Denn dabei handelt es sich um staatliche Zuschüsse, die der Mieter nicht zurückzahlen muss. Durch die aktuelle Gesetzgebung wurde der Zugang zu diesen Zuschüssen erheblich erleichtert. So findet u.a. zeitlich begrenzt keine Vermögens- und Angemessenheitsprüfung statt.

Wer kann Wohngeld beantragen?
Wohngeldberechtigt sind alle Personen, die zur Miete wohnen und deren monatliches Haushaltsgesamteinkommen unter einer bestimmten Einkommensgrenze liegt. Keinen Anspruch auf Wohngeld haben Bezieher von Sozialhilfe, Arbeitslosengeld II oder BAföG, da ihre Wohnkosten im Rahmen dieser Leistungen bereits berücksichtigt werden.

Wo kann man in Herford Wohngeld beantragen?
Anträge können gestellt werden bei der:
Wohngeldstelle der Hansestadt Herford
Rathausplatz 1
32052 Herford
Für Rückfragen und Terminvereinbarungen:
Tel.: 189-777
E-Mail: termine@herford.de
Dort können Sie Ihr Anliegen mitteilen und werden von einem zuständigen Mitarbeiter zurückgerufen.

Wann hat ein Mieter Anspruch auf Grundsicherung?
Haushalte, die kein eigenes Einkommen erzielen und kein Arbeitslosengeld I erhalten, haben Anspruch auf Grundsicherung. In der aktuellen Situation kann dies auch Selbstständige betreffen, die wegen der Corona-Pandemie kein Einkommen haben.

Wo kann man die Grundsicherung beantragen?
Den Antrag auf Grundsicherung und Übernahme der vollen Wohnkosten kann gestellt werden beim:
Jobcenter
Hansastraße 33
32049 Herford
Tel.: 985-333

Illustration: breuer-illustration.de

Gesunde Gazpacho

Zutaten (für sechs Portionen):
1 Gurke
3 Paprikaschoten, gelb/rot
2 Scheiben Toastbrot
7 Tomaten
3 EL Olivenöl
1 EL Essig
1 kleine Zehe Kurkuma (oder Kurkumapulver)
3 EL Zitronensaft
Salz
Pfeffer
Currypulver
Basilikum
Thymian

Zubereitung:
Die Gurke in grobe Stücke schneiden, Paprika und Tomaten putzen und grob würfeln. Das Toastbrot in etwas Wasser einweichen. Die Zutaten in den Mixer geben und gut pürieren. Dann das Olivenöl, Essig, Zitronensaft und die Gewürze dazugeben und so lange pürieren, bis alles eine homogene Masse geworden ist.
Achtung: Die Gewürze lieber vorsichtig verwenden, falls die Gazpacho erhitzt werden soll. Die Gewürze entfalten sich nämlich bei Hitze noch besser und sind kräftiger. Nachwürzen kann man immer noch.

Treff im Nordstern mit der Oecotrophologin Stefanie Deppe

Gesund bleiben – mit der richtigen Ernährung

An diesem regnerischen Tag dreht sich im Bürgertreff Nordstern alles um Vitamine und Mineralstoffe. „Weil heute so ein ungemütliches Wetter ist, kochen wir uns eine Suppe“, kündigt Stefanie Deppe an und nimmt Tomaten, Paprikaschoten, eine Kurkumawurzel und Gewürze aus ihrem Korb. Eine Gazpacho soll es an diesem Tag geben, eine spanische Gemüsesuppe, die üblicherweise kalt gegessen wird.

„Gazpacho schmeckt aber auch heiß und ist zudem eine wahre Vitaminbombe“, erläutert Stefanie Deppe. Die Oecotrophologin leitet die Praxis für Ernährungsmedizin im Familienarztzentrum in Kirchlengern. Vom 11. November bis zum 16. Dezember 2019 hat sie im Nordstern einen kostenlosen Treff zum Thema Ernährung angeboten: Dabei ging es darum, wie man vielen Erkrankungen durch eine richtige, ausgewogene Ernährung vorbeugen kann. Die Idee für dieses Angebot ist bei einem Treffen zwischen Mitarbeitern der Hansestadt Herford, der WWS Herford und der BKK HMR entstanden. Die BKK HMR hat ihren Hauptsitz in Herford und freut sich über die Zusammenarbeit: „Es ist schön, dass wir einen Teil zur Gesundheitsförderung im Kreis Herford beitragen können.

Als regionaler Partner leisten wir gern unseren Beitrag und engagieren uns auch zukünftig in solchen Projekten“, so Patrik Kasparak, Stellvertreter des Vorstandes der BKK HMR. Für jeden der insgesamt sechs Termine hat Stefanie Deppe einen anderen inhaltlichen Schwerpunkt ausgewählt. So hat sie etwa die Risikofaktoren für Bluthochdruck und Diabetes dargestellt und ist auf Nahrungsmittelunverträglichkeiten wie Lactose- und Fructose-Intoleranz eingegangen. Die Informationen, die den Zusammenhang zwischen Gesundheit und Ernährung verdeutlichten, wurden stets durch praktische Anleitungen ergänzt. So wird an diesem Montagmittag im Nordstern gemeinschaftlich gekocht: Paprika und Tomaten werden im Mixer zu einer Suppe püriert und auf dem Herd erhitzt, während aus Joghurt und tiefgekühlten Waldbeeren eine ebenso vitaminreiche wie leckere Süßspeise entsteht. „Ich habe Gerichte ausgesucht, die nicht nur gut für die Gesundheit sind, sondern die sich zudem schnell zubereiten lassen. Denn auch Menschen, die nur wenig Zeit zum Kochen haben, können sich gesund ernähren“, sagt Stefanie Deppe.

Unter der Anleitung der Oecotrophologin Stefanie Deppe (kl. Foto) wurde im Bürgertreff Nordstern gemeinsam eine spanische Gemüsesuppe gekocht.

Elke Eisenburger macht musikalische Angebote für Senioren

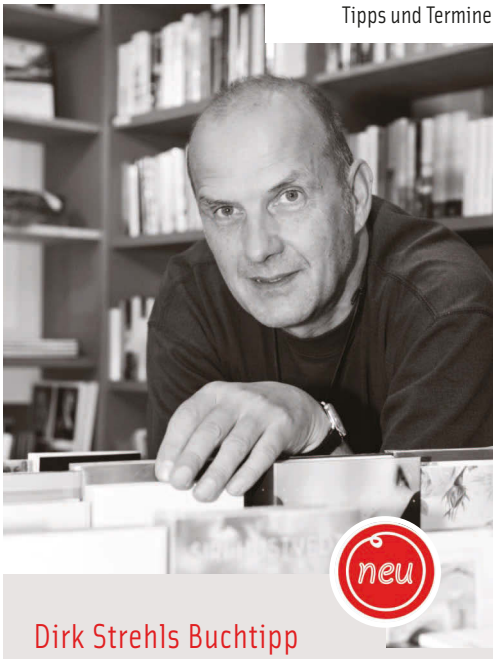
Singen macht Spaß – und beugt der Einsamkeit vor

Für die Sängerinnen und Sänger, die an diesem Nachmittag im Gemeinschaftsraum der WWS-Seniorenwohnanlage an der Hermannstraße zusammengekommen sind, hat Elke Eisenburger ein dickes Lob. „Sie sind ein toller Chor mit einem sehr guten Gespür für Rhythmus“, sagt sie.

Vor drei Jahren hat sie an der Fachhochschule Münster eine Ausbildung zur Musikgeragogin gemacht. Seitdem hat die Leiterin des AWO-Begegnungszentrums an der Kastanienallee unterschiedliche musikalische Angebote für ältere Menschen entwickelt und lud – noch vor Ausbruch der Corona-Pandemie – an der Hermannstraße zum zweiten Mal zum Singen und Musizieren ein.

„Viele ältere Menschen leben allein und fühlen sich einsam. Das gemeinsame Singen hilft gegen die Einsamkeit und stärkt nicht zuletzt das Selbstwertgefühl“, sagt Elke Eisenburger. Auch für Personen, die durch eine Demenzerkrankung eingeschränkt sind oder nach einem Schlaganfall das Sprachvermögen verloren haben, hat das Singen positive Effekte. So berichtet die Musikgeragogin von einer Schlaganfallpatientin, die nur noch wenige Worte artikulieren kann, aber alle Strophen des Liedes „Auf, du junger Wandersmann“ auswendig singt.

„Im Märzen der Bauer“, „Im Frühtau zu Berge“, „Horch, was kommt von draußen rein“ und „Die Gedanken sind frei“ – es sind vor allem die alten Volkslieder, die man seit der Kindheit kennt, die an diesem Nachmittag in der WWS-Seniorenwohnanlage angestimmt werden. Damit verbunden sind kleine Bewegungsübungen. So recken die sangeslustigen Seniorinnen und Senioren beim Lied „Die Sternenfänger“ die Arme hoch, um die Sterne einzufangen, und winken sich bei dem Begrüßungslied mit bunten Tüchern zu. Neben ihrer Gitarre hat Elke Eisenburger zudem Holzstäbe und Rasseln mitgebracht, mit denen der Rhythmus geschlagen wird. Auch WWS-Mieterin Ulla Rullmann ist mit Begeisterung dabei. „Ich singe gern – wenn auch nicht besonders schön“, sagt sie lachend. „Kein Problem“, meint Elke Eisenburger, denn: „Das Singen soll in erster Linie Spaß machen!“



Dirk Strehls Buchtipp

Dirk Strehl ist Inhaber der Buchhandlung Auslese im Elsbach Haus. Für unsere Mieterinnen und Mieter stellt er in jeder Ausgabe des Magazins zusammenleben einen Buchtipp vor. Dieses Mal:

„Alexandra und Jobst Schlennstedt: „111 Orte in Ostwestfalen-Lippe, die man gesehen haben muss“ Emons Verlag, 240 Seiten, 16,95 Euro

Bei dem schönen, frühlingshaften Wetter zieht es uns Menschen nach draußen. Und wo wollen wir dann hin? Hier in der direkten Umgebung kennen wir ja schon das eine oder andere. Aber jetzt mal raus mit der Familie aus der Bude und was Neues entdecken! Wie wäre es denn mit dem Holzhandwerksmuseum in Hiddenhausen? Hier kann man sozusagen die Ursprünge der Herforder Küchenindustrie bewundern. Wie wurden früher Möbel hergestellt, und was macht eigentlich ein Drechsler? Oder die Ziegelei in Lage – da kann man man selber Ziegel herstellen. Oder die Aqua Magica in Bad Oeynhausen mit der herrlichen 30 Meter hochschießenden Wasserfontäne. Oder, oder, oder... Wenn Sie jetzt neugierig geworden sind, kann ich Ihnen das Buch „111 Orte in Ostwestfalen-Lippe, die man gesehen haben muss“ empfehlen.

Wir verlosen drei Exemplare dieses Buches. Wer es gern haben möchte, wendet sich an: Vanessa Hannover, Telefon: 5994-68, E-Mail: hannover@wws-herford.de.

WWS-Mitarbeiter geben Ausflugstipps

Radeln entlang der Weser

„Warum in die Ferne schweifen? Sieh, das Gute liegt so nah!", wusste schon Johann Wolfgang von Goethe. Für die Region Ostwestfalen-Lippe gilt die Erkenntnis in besonderer Weise. Denn zwischen Rahden und Warburg, Versmold und dem Extertal gibt es viele reizvolle Landstriche, interessante Museen, Sehenswürdigkeiten und Kulturstätten zu entdecken, die man schnell erreichen kann. Wir stellen Ihnen in unserer Serie Ihre Lieblingsorte in OWL vor. Und wer weiß: Vielleicht ist ja auch für Sie ein Ausflugstipp dabei!

Unser Vorschlag: eine Fahrradtour auf dem Weser-Radweg

Foto: www.solling-vogler-region.de

Er ist 520 Kilometer lang und führt durch die vier Bundesländer Bremen, Niedersachsen, Nordrhein-Westfalen und Hessen: Der Weser-Radweg ist einer der schönsten und beliebtesten Radfernwege Deutschlands. Er beginnt in Hannoversch Münden, dort, wo „Werra sich und Fulda küssen" und die Weser entsteht. Zielpunkt ist Cuxhaven: Hier fließt die Weser in die Nordsee. Man kann sich gut einzelne Etappen vornehmen. Von Höxter bis Hameln sind es beispielsweise knapp 70 Kilometer. Entlang des Flusses fährt man durch unberührte Natur und reizvolle Landschaften und kann sich immer wieder an traumhaften Ausblicken erfreuen. An der Strecke liegen beschauliche Fachwerkstädte wie Hameln, Höxter und Rinteln sowie zahlreiche Sehenswürdigkeiten wie etwa das Unesco-Weltkulturerbe Schloss Corvey in Höxter und das Kaiser Wilhelm-Denkmal in Porta Westfalica. Ein kleiner Hinweis für untrainierte Radfahrer: Aufgrund des ebenen Streckenverlaufs mit geringen Steigungen lässt es sich auf dem gut ausgeschilderten Weser-Radweg entspannt radeln, ohne aus der Puste zu kommen.

www.weserradweg-info.de

Öffnungszeiten

Zentrale Goebenstraße 3–7 (im Elsbach Haus)

Montag	10–17 Uhr
Dienstag	10–17 Uhr
Mittwoch	10–17 Uhr
Donnerstag	10–18 Uhr
Freitag	10–14 Uhr

Bei technischen Notfällen ...

... ist die WWS Herford für Sie da –
auch am Wochenende, außerhalb der Öffnungszeiten!
In dringenden Fällen rufen Sie bitte an unter Telefon 05221 59940.
Zum Beispiel bei

- Schäden durch Wohnungs- und Hausbrand
- Gasgeruch
- Rohrbruch
- Stromausfall
- Heizungsausfall
- Wasserausfall
- erheblichen Schäden bei Unwetter
- Verstopfung im Sanitärbereich
- Schäden an Haus- und Wohnungstüren bei Einbruch
- Schäden an Haus- und Wohnungstürfenstern (Notverglasung)
- defekten Türschlössern
- Verlust von Schlüsseln
- defektem/feststeckendem Fahrstuhl

Impressum

zusammenleben in Herford
Das Magazin der WWS Herford
Ausgabe: Nr. 1/20
Auflage: 4.200 Stück
Herausgeber
WWS Wohn- und Wirtschafts-Service Herford GmbH
Goebenstraße 3–7
32052 Herford
Telefon 05221 5994-0
Telefax 05221 5994-36
info@wws-herford.de
www.wws-herford.de
Datenschutzhinweis
www.wws-herford.de
Verantwortlich für den Inhalt
Claudia Gelhard, Magnus Kasner, Heinz-Dieter Klein
Redaktion
Regina Doblies
Layout
Patricia Ludwig
Fotografie
Susanne Freitag, Tamara Pribaten (sofern nicht anders benannt)
Produktion
Druck Center Drake + Huber GmbH
gedruckt auf FSC-zertifiziertem Papier