

WOHN



lebenswert	Achtsamkeit – so bleiben Sie entspannt	S. 06
aktuell	Energiesparen: Das tut die SÜDHEIDE eG	S. 14
wohnen & leben	Kennen Sie Mood Food?	S. 20

IDEE

Kundenmagazin der SÜDHEIDE eG
Wohnungsbaugenossenschaft

Liebe Mieter*innen, Partner*innen, Freunde und Freundinnen der SÜDHEIDE eG



Kürzlich fand auf Hawaii eines der härtesten Rennen der Welt statt: der Ironman. Die Teilnehmenden starten ihren Tag mit einer Schwimmstrecke von fast vier Kilometern, steigen danach aufs Rennrad, um 180 Kilometer zu absolvieren und laufen abschließend einen Marathon, also 42,2 Kilometer. Bei diesem extremen Pensum müssen sie nicht nur herausragende Ausdauersportler sein, sondern auch Fachleute für das Meistern von Krisen.

Was können wir Normalsterbliche von ihnen für unseren Alltag lernen? Dass es möglich ist, auch ehrgeizige Ziele zu erreichen, klar. Aber auch, dass wir mit der richtigen Einstellung Krisen besser überstehen. Ein Beispiel: Wer beim Ironman eine Fahrradpanne hat, darf keine fremde Hilfe beanspruchen. Er könnte nun wutentbrannt sein Rad in die Ecke schleudern und die Welt für diese Ungerechtigkeit verfluchen. Aber das kostet am Ende nur Zeit und bringt ihn keinen Meter weiter. Deshalb tut er etwas anderes: Er flickt konzentriert seinen Reifen, steigt wieder auf und radelt zum Ziel.

Bitte nicht falsch verstehen. Bei der SÜDHEIDE eG wollen wir uns die immensen Herausforderungen nicht schönreden. Auch uns treibt die Sorge um, wenn wir an die Entwicklung der Energiepreise denken. Aber wir wollen uns trotzdem auch ein Beispiel an den Triathleten nehmen, jede Panik vermeiden und mit kühlem Kopf die Entscheidungen fällen, die uns sicher weiterbringen.

Und Energie ist dabei immer schon ein wichtiges Thema gewesen. Bei unseren Neubauten und unseren Sanierungsmaßnahmen im Bestand ist uns ein besonderes Anliegen, energieeffiziente und nachhaltige Lösungen zu schaffen. Die Rechnung ist einfach: Wo wenig Energie verbraucht wird, muss auch weniger Energie bezahlt werden.

Darüber hinaus können wir alle unsere kleinen Beiträge leisten, um Gas und Strom zu sparen. Etwas weniger heizen, richtig lüften, die Dusche der Badewanne vorziehen. Kleine Verhaltensänderungen, die in Summer aber große Wirkung zeigen.

Wir wünschen Ihnen schöne Feiertage und einen guten Rutsch in ein neues Jahr, das uns hoffentlich alle mit der einen oder anderen Entspannung überrascht.

Ihre SÜDHEIDE eG

Unser Notdienstservice

Leider kann es immer mal vorkommen, dass ein technischer Notfall schnelles Handeln erfordert. Für solche Fälle gibt es rund um die Uhr die Notdienst-Nummer der SÜDHEIDE eG:

0179 - 39 56 140

Nutzen Sie diesen Service aber bitte nur, wenn ein echter Notfall vorliegt. Andernfalls müssen wir Ihnen die entstandenen Kosten in Rechnung stellen.

Notfälle sind

- > Totalausfall der Heizung bei Minustemperaturen
- > Rohrbruch
- > Stromausfall in der gesamten Wohnung oder im gesamten Haus
- > Rohrverstopfung mit Überschwemmungsgefahr

Die Verstopfung eines Waschbeken-, Bade- oder Duschwannenabflusses sowie die laute Musik des Nachbarn stellen keinen Notfall dar.

Bei Nichterreichen des Mitarbeiters sprechen Sie bitte Ihr Anliegen auf den Anrufbeantworter. Dieser wird ständig abgehört.

Alle anderen Mängel können nach wie vor während der Geschäftszeiten per Telefon, E-Mail oder persönlich in unseren Geschäftsräumen besprochen werden.

Öffnungszeiten

Mo. - Do. 9 - 12 & 14 - 16 Uhr
Freitag 9 - 12 Uhr
(oder nach Vereinbarung)

Bei Ausfällen/Störungen Ihres Rauchmelders rufen Sie bitte die Techem 24-Stunden Hotline an: 0800/200 12 64 *

*(kostenlos aus dem dt. Festnetz)



INHALT



aktuell

Rückblick 2022 - Beispielhafte Bauprojekte	04
Vertreterwahl 2023	07
Energiesparen: Das tut die SÜDHEIDE eG!	14
Ein Dankeschön an Hartmut Kynast	26
Auszubildende im Porträt: Zoe Hempel	26



wohnen & leben

WohnIdee - Warme Tipps für kühle Wintertage	08
Kennen Sie Mood Food?	20



service

Energiesparen: Das können Sie tun!	16
Balkonkraftwerke: Was Sie beachten müssen	24



lebenswert

Achtsamkeit – so bleiben Sie entspannt	06
Basteln Sie sich etwas Glück!	12
Der Januar der guten Vorsätze	18
Omas Abenteuer - Oma und die Außerirdischen	25
Rätselspaß zum Jahresende	27

Impressum

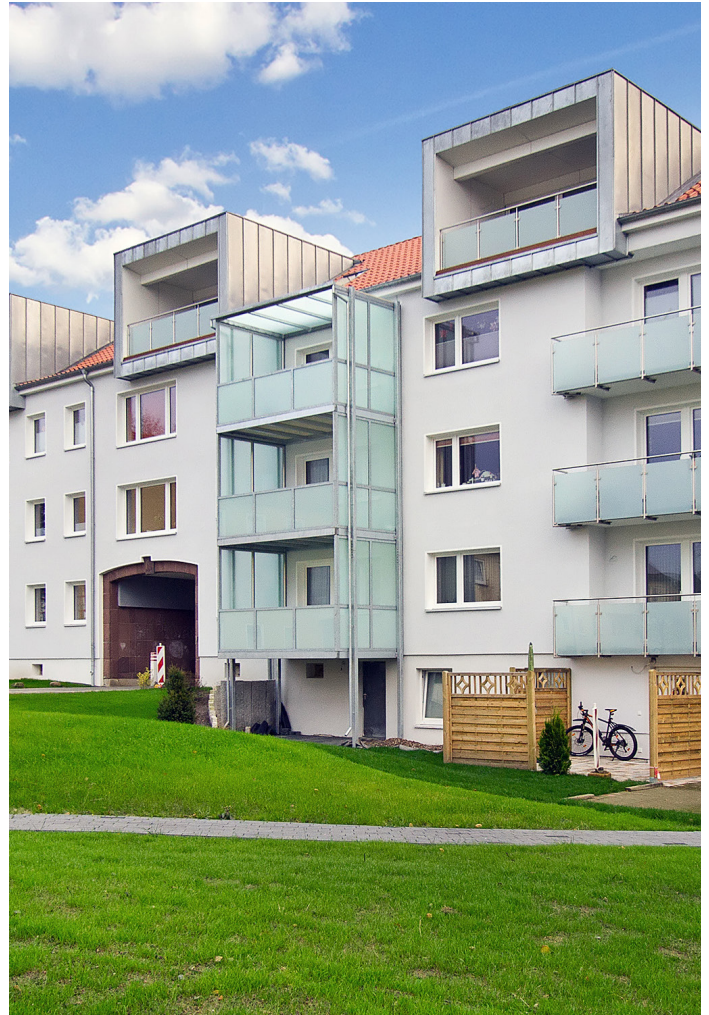
Herausgeber:
SÜDHEIDE eG Wohnungsbaugenossenschaft
Groß-Hehlener-Kirchweg 5 | 29223 Celle
Telefon: 05141/594-0 | Telefax: 05141/594-11
www.suedheide.de | E-Mail: info@suedheide.de
Ausgabe: November 2022

Auflage: 2.800 Stück
Verantwortlich für den Inhalt:
Michaela Gehl, Hartmut Kynast
Konzept, Text, Gestaltung, Realisation:
Media Verlag Celle GmbH & Co. KG
Fuhrberger Str. 111 | 29225 Celle



Rückblick 2022

Beispielhafte Bauprojekte



Das wichtigste Ziel der SÜDHEIDE eG hat sich in den vielen, ereignisreichen Jahren ihrer Geschichte nicht verändert: Wir verfolgen konsequent das Anliegen, Mieterinnen und Mietern attraktiven Wohnraum zu fairen Konditionen anzubieten. Dieser Anspruch hat übrigens dafür gesorgt, dass das Prinzip „Wohnungsbaugenossenschaft“ heute wieder wachsende Beliebtheit gewinnt – kein Wunder, wenn man sich anschaut, wie irrwitzig sich in vielen Orten die Preise auf dem Wohnungsmarkt hochgeschaukelt haben.

Um unser Ziel kontinuierlich zu erreichen, sind wir auf zwei Arten von Baustellen tätig. Zum einen vergrößern wir unseren Be-

stand und unser Angebot durch Neubauten, wo immer sich die Gelegenheit ergibt, sie umzusetzen. Zum anderen gilt unsere Aufmerksamkeit den vielen Gebäuden, die sich bereits in unserem Bestand befinden. In ihnen bringen wir durch konsequente Sanierungs- und Modernisierungsmaßnahmen Bausubstanz und Haustechnik, Wohnqualität und energetische Eigenschaften auf einen aktuellen Stand. Drei Beispiele, die wir 2022 angepackt haben:

ESCHEDE: SANIERUNG OSTERSTR. 4 A-D

In dieser Wohnanlage haben wir eine umfassende Modernisierung durchgeführt, zu der eine Erneuerung der Elektroinstalltionen ebenso gehörte wie die Umsetzung eines Vollwärmeschut-



zes, um die Dämmeigenschaften des Gebäudes zu optimieren. Außerdem wurde in Nr. 4b eine neue Aufzugsanlage ergänzt und die Chance genutzt, durch den Ausbau des Dachgeschosses zwei neue Wohneinheiten zu schaffen.

BAD FALLINGBOSTEL, AM WIETHOP 12 & 14

Auch in der Wohnanlage in Bad Fallingbostel stand die Optimierung der energetischen Eigenschaften auf dem Aufgabenzettel, die durch eine Sanierung der Fassade realisiert wurde. Zusätzlich ging es darum, die Wohnqualität der Mieterinnen und Mieter zu steigern: Zusätzlich zu einem Fahrstuhl dürfen sie sich künftig über unbeschwerte Stunden im Freien freuen – auf den neuen

Balkons, die im Rahmen der Baumaßnahme errichtet worden sind.

CELLE, ITALIENISCHER GARTEN 15

Eine Baumaßnahme, die wir für die Volkshilfe Celle eG betreuen, zu deren Bestand diese historische Wohnanlage gehört. Auch hier kam die Mischung aus energetischer Ertüchtigung und Steigerung der Wohnqualität zum Tragen. Die Wohnungen des Gebäudes wurden umfangreich renoviert und in ein zeitgemäßes Niveau versetzt. Die Fassadensanierung sorgt für eine deutlich verbesserte Dämmung, eine neue Wärmepumpe versorgt die Mieterinnen und Mieter mit nachhaltiger Heizenergie, die auf fossile Brennstoffe verzichtet.



Achtsamkeit – so bleiben Sie entspannt

Achtsamkeit ist ein geistiger Zustand, in dem uns sowohl unsere Umgebung als auch unser körperliches Befinden bewusst sind, wir also in einem aufmerksamen Umgang mit der Welt sind. So lassen sich Stress und das Gefühl, getrieben zu sein, abbauen – und die Sinne bleiben geschärft für die vielen kleinen Dinge des Tages, die uns Freude machen können. Das Tolle daran: Achtsamkeit kann trainiert werden – wir stellen fünf Übungen vor.

Achtsamer Tagesstart

Viele von uns nutzen das Smartphone als Wecker. Und wenn sie es dann nach dem Aufwachen schon mal in der Hand haben, lassen sie es nicht gleich wieder los. Ein achtsamer Tagesstart funktioniert anders: Ein paar Minuten auf der Bettkante sitzenbleiben, sich klarmachen, worauf man sich an diesem Tag freut und ganz entspannt in ihm ankommen.

Achtsame Mahlzeit

Zu den Momenten, die uns jeden Tag viel Genuss verschaffen können, zählt die Zeit, die wir mit Essen verbringen. Vorausgesetzt natürlich, man isst achtsam, konzentriert sich darauf, wie die Zutaten schmecken und harmonisieren und nimmt jeden Bissen genussvoll und bewusst wahr. So wird die Mahlzeit zur verdienten Auszeit!

Achtsam atmen

Eine schöne Auszeit für zwischendurch. Suchen Sie einen ruhigen, ungestörten Ort auf, setzen Sie sich bequem hin und

schließen Sie die Augen. Achten Sie für drei bis fünf Minuten auf nichts anderes als Ihren Atem. Spüren Sie, wie er durch Nase und Mund ein- und ausströmt und beruhigen Sie seinen Rhythmus.

Achtsam spüren

Wir berühren jeden Tag dutzende Gegenstände, allerdings meistens im Rahmen von eingespielten Routinen. Oder könnten Sie sagen, wie Ihre Zahnbürste sich in der Hand anfühlt? Eine schöne Achtsamkeitsübung ist es, möglichst viele Gegenstände ganz bewusst zu fühlen, ihre Form, ihre Oberfläche, ihre Textur.

Achtsam verändern

Unsere Tage sind geprägt von vielen Routinen, Gewohnheiten, über die wir nicht länger nachdenken. Ein schöner Schritt in Richtung Achtsamkeit ist es, sich an bestimmten Tagen mal eine dieser Routinen zu nehmen und bewusst zu verändern, sich also zum Beispiel mal mit links statt mit rechts zu kämmen.





VERTRETERWAHL 2023

VERTRETERINNEN UND VERTRETER GESUCHT!

Genossenschaften, die mehr als 3.000 Mitglieder haben, halten keine Vollversammlungen ab, um ihre Beschlüsse zu verabschieden. Stattdessen wählen ihre Mitglieder Vertreterinnen und Vertreter, die dann einmal im Jahr zusammenkommen, um wichtige Beschlüsse wie zum Beispiel die Ausschüttung der Dividenden zu fassen.

Vertreter sind gefragt!

Es ist wichtig, dass sich Mitglieder der SÜDHEIDE eG zur Wahl als Vertreterinnen und Vertreter aufstellen lassen. Denn nur so stellen wir sicher, dass unsere Genossenschaft wirklich demokratisch funktioniert und die Mitglieder ein Mitspracherecht über wichtige Entscheidungen haben. Wenn Sie sich als Vertreterin oder Vertreter aufstellen lassen, vertreten Sie die Interessen der Mitglieder – und damit auch Ihre eigenen!

So werden Sie Vertreter

Mögliche Vertreterinnen und Vertreter werden von anderen Mitgliedern der Genossenschaft vorgeschlagen. Im Vorfeld der nächsten Vertreterwahl schicken wir allen ein Formular, mit dem dieser Vorschlag gemacht kann. Die vorgeschlagene Person

legt ihr Einverständnis bei und bestätigt damit die Bereitschaft, Vertreterin oder Vertreter zu werden.

Wählen ist wichtig!

Die Wahl der Vertreterinnen und Vertreter kostet kaum Zeit und Aufwand. Alle Mitglieder wählen per Brief (Freiumschiß). Aber Wählen sollte Ehrensache sein – denn jedes Mitglied der Genossenschaft hat eine Stimme, die zählt!

Die Aufgabe von Vertretern

Zunächst mal ein paar Worte da-

rüber, was Vertreterinnen und Vertreter NICHT tun müssen. Sie sind auf keinen Fall Ersatz-Hauswarte und zuständig für alltägliche Abläufe in den Gebäuden. Ihre einzige Aufgabe ist es, einmal im Jahr zur Vertreterversammlung zu kommen und dort im Interesse der Mitglieder Beschlüsse zu verabschieden. Im Anschluss bietet sich ihnen bei einem gemeinsamen Essen die Gelegenheit, sich untereinander und mit dem Team und dem Vorstand der SÜDHEIDE eG auszutauschen.



*Unser Wunsch:
Schauen Sie in den Spiegel
und sagen Sie sich:
„Ich werde Vertreter,
weil meine Stimme gefragt ist!“*

WOHNIDEE





WARMER TIPPS FÜR KÜHLE WINTERTAGE

In diesem Winter sind wir alle angehalten, so sparsam wie möglich zu heizen. Dabei soll natürlich keine eiskalte Wohnung rauskommen, in der wir Tiefkühlpizzas auf dem Wohnzimmertisch lagern können, ohne dass sie tauen. Aber ein wenig kühler als in vergangenen Jahren wird es in vielen Zimmern schon zugehen. Deshalb möchten wir hier ein paar Tipps geben, wie Räumlichkeiten winterfest gemacht werden können.

Ein wichtiger gleich vorab: Verzichten Sie auf keinen Fall vollständig aufs Heizen, weil dann die Gefahr von gesundheitsschädlichem Schimmelbefall in Ihrer Wohnung steigt.




Vorhänge & Teppiche

Textilien und Teppiche sind gut geeignet, die vorhandene Wärme besser drinnen zu halten. Das Prinzip kennen wir von unseren Winterjacken: Etwas dicker eingepolstert wird auch der winterliche Spaziergang zum Genuss und nicht zur Zitterpartie. In der Wohnung können deshalb leichte Vorhänge gegen dickere Varianten ausgetauscht werden. Außerdem ist es sinnvoll, Teppiche dort zu platzieren, wo es sonst zu fußkalt wird, also zum Beispiel auf Kacheln oder Fliesen.

Abstand zu Außenwänden

Auch wenn die Gebäude der SÜDHEIDE eG bestmöglich gedämmt sind, ist es sinnvoll, Sitzmöbel, auf denen man viel Zeit verbringt, auf Abstand zu Außenwänden zu bringen. Denn normalerweise sind die Temperaturen in der Raummitte oder an Innenwänden etwas höher als in der Nähe von Außenwänden.



Sonnenstrahlen herzlich willkommen!

Auch wenn dickere Vorhänge besser dämmen, empfiehlt es sich immer, sie aufzuziehen, wenn draußen die Sonne scheint. Denn überall, wo ihre Strahlen in die Wohnung fallen, tragen sie zur warmen Raumtemperatur bei.



Bewegung hilft immer!

Wie gesagt, es geht nicht darum, vollständig auf Heizung zu verzichten. Im Gegenteil: Achten Sie auf jeden Fall darauf, dass Ihre Wohnung nicht komplett auskühlt. An etwas niedrigere Raumtemperaturen kann man sich allerdings gewöhnen. Regelmäßige Bewegung und ein bisschen Zeit an der frischen Luft trainiert den Körper, sich auch bei 19 bis 20 Grad rundum wohlfühlen und nicht zu frieren.



Keine Experimente

Leider kursieren im Internet schon die ersten Ideen, wie man sich zu Hause alternative Feuerstellen und Kamine bauen kann. Davor müssen wir dringend warnen! Offenes Feuer in der Wohnung ist nicht nur eine gefährliche Brandquelle, es kann auch zu lebensgefährlichen Vergiftungen mit Kohlenmonoxid führen.



Basteln Sie sich etwas Glück!

Egal, ob wir nun ganz fest an sie glauben oder nicht: Einen Glücksbringer in der Tasche oder auf dem Schreibtisch zu haben, kann garantiert nicht schaden. Und wenn er dann noch selbst gebastelt ist, werden wir ihm mit besonderer Innigkeit verbunden sein.

Hier drei Beispiele für selbstgemachtes Glück.

Gips-Marienkäfer

Marienkäfer sind nach der Jungfrau Maria benannt, was schon ein Zeichen dafür ist, dass sie als ausgesprochene Glücksbringer gelten, gewissermaßen ein Geschenk des Himmels. Sehr wahrscheinlich wurde ihnen die Fähigkeit, Glück zu bringen, ursprünglich von Landwirten zugesprochen, weil sie auf deren Feldern nützliche Dienste leisten.

Mit dieser Anleitung basteln Sie sich gleich einen ganzen Schwarm und können so nicht nur sich selbst, sondern auch befreundeten Menschen eine kleine Portion Glück zuschustern.

Sie brauchen: 1 Packung Toffifee, mineralischen Gips, rote und schwarze Acrylfarbe.

Der Anfang macht schon richtig viel Spaß, denn zuerst müssen Sie die Toffifees essen. Wir brauchen das leere Plastikteil mit den runden Vertiefungen. Mischen Sie nun die Gipsmasse nach den Angaben auf der Verpackung an und füllen Sie die Vertiefungen mit feuchtem Gips. Dann die ganze Palette austrocknen lassen und aus den Rohlingen kleine Käferchen machen: zunächst einmal komplett rot bemalen, trocknen lassen, dann die schwarzen Punkte aufpinseln. **Viel Glück!**



Glückssteine

Steine gelten in vielen Kulturen als Glücksbringer, weil sie Formen haben können, die an Tiere oder Gegenstände erinnern und sozusagen deren Energie weitergeben können. Auch in den Orakeln vieler frühen Kulturen spielen Steine eine wichtige Rolle.

Sie können sich aus gefundenen Steinen ganz einfach Ihre Glücksbringer machen, indem Sie sie bemalen.

Sie brauchen: einen möglichst flachen Stein, Acrylfarben nach Wunsch und Vorliebe.

Reinigen Sie zunächst den Stein sorgfältig mit Wasser und Seife und lassen Sie ihn gut trocknen. Dann grundieren Sie die flache Seite mit schwarzer Acrylfarbe und lassen diese vollständig trocken werden. Auf diese Fläche können Sie nun in einer anderen Farbe Ihr Glücksbringer-Symbol aufbringen, zum Beispiel das japanische Schriftzeichen für „Mond“ oder ein Mandala (s. Abbildung).

Lesezeichen aus Schrumpffolie

Manche sagen ja, Lesen bringt immer Glück. Auf jeden Fall trifft das zu, wenn man dabei ein selbstgebasteltes Lesezeichen aus Schrumpffolie verwendet. Es herzustellen, ist übrigens ganz einfach.

Sie brauchen: Schrumpffolie (Bastelladen oder Internet), Permanentmarker, Backpapier

Überlegen Sie sich zunächst ein längliches Motiv, das später das Lesezeichen zieren soll. Tragen Sie es mit dem Permanentmarker auf die raue Seite der Schrumpffolie auf und schneiden Sie es dann aus, wobei sie Spitzen und Ecken vermeiden sollten.





Aus aktuellem Anlass

Energiesparen: Das tut die SÜDHEIDE eG!

Verantwortungsvoll mit Energie umzugehen, ist für die SÜDHEIDE eG kein wirklich neues Thema. Im Gegenteil: Es gehört zu unseren wichtigsten Aufgaben, unseren Wohnungsbestand auch energetisch auf Stand zu halten und mit Modernisierungen dafür zu sorgen, dass beim Wohnen möglichst wenig Energie verbraucht wird.

Energetische Sanierung

Im Bereich der energetischen Sanierung dürfen wir uns selbstbewusst als Vorreiter bezeichnen. Schon vor 30 Jahren haben wir auf Systeme der Fassadendämmung gesetzt, die heute Standard sind. Wir bleiben dran!

Fassaden in Schuss

Die Fassade ist die Haut des Gebäudes. Wo immer wir es können, machen wir sie stark – und schützen den Innenraum mit effizienter Dämmung.

Böden, Dachböden, Fenster

Gebäude haben viele Berührungspunkte nach außen. Deshalb gehen wir im Rahmen von Sanierungen nicht nur die Fassade an, sondern kümmern uns auch um eine gute Däm-

mung von Fenstern und Böden. Auch Dachböden nehmen wir immer kritisch unter die Lupe.

Zentralheizungsanlagen

Überall dort, wo Gebäude unseres Bestands mit Zentralheizungen betrieben werden, schauen wir uns diese Anlagen regelmäßig an und erneuern sie bei Bedarf oder optimieren die Einstellungen.

Abschied von fossilen Energieträgern

Gas, Kohle und Öl sind Auslaufmodelle. Allerdings heißt das nicht, dass wir sie für eine Übergangszeit nicht noch brauchen. Bei vielen Sanierungsprojekten – und bei den allermeisten Neubauprojekten – denken wir inzwischen schon einen Schritt weiter:



Wärmepumpen

Eine Wärmepumpe gewinnt ihre Energie aus Temperaturunterschieden, zum Beispiel weil es ein paar Meter unter der Erde wärmer ist als an der Erdoberfläche. Diese manchmal kleinen Unterschiede werden durch die Pumpe komprimiert, also verstärkt, und dann als Wärme weitergegeben. Diese Technologie nutzen wir in unseren Neubauten und in vielen Modernisierungen.

Pellet-Anlagen

Auch das Heizen mit Pellets ist eine Alternative, die dem Klima weniger schadet. Denn Holz lässt beim Verbrennen nur so viel Kohlendioxid frei wie beim Nachwachsen wieder gespeichert wird.

Konsequente Wartung

Heizungsanlagen, die nicht in Wohnungen, sondern zentral untergebracht sind, werden von uns regelmäßig und sorgfältig gewartet, um optimal und effizient zu laufen.

Weitere Maßnahmen

Wir schauen uns genau an, mit welchen Maßnahmen wir in welchen Gebäuden den Energieverbrauch senken können. Manchmal sind es auch die kleinen Eingriffe, die dabei in Summe große Wirkung zeigen. Und eins ist ja sowieso klar: Wenn Sie Fragen zu Ihrem Energieverbrauch haben, sind wir gerne für Sie da!

LED im Treppenhaus

In jedem Gebäude, das wir sanieren und modernisieren, stellen wir die Beleuchtung des Treppenhauses um auf LED-Leuchtmittel und sparen so viel Strom.

Nachtsenkung

In allen Häusern, die über eine Zentralheizung versorgt werden, aktivieren wir die sogenannte Nachtsenkung. Das bedeutet: Die Leistung der gesamten Anlage wird in den Nachtstunden automatisch reduziert und ihr Verbrauch gesenkt.

Immer da für Tipps

Wenn Sie Fragen haben, wie Sie in Ihrer Wohnung Energie und Kosten sparen können, sind wir gerne für Sie da. Nehmen Sie einfach Kontakt zur SÜDHEIDE eG auf!





Aus aktuellem Anlass

Energiesparen: Das können Sie tun!

Auch wenn die Politik bemüht ist, die Auswirkungen der Energiekrise für einzelne Bürgerinnen und Bürger abzuschwächen, dürften die Preise für Gas und Strom hoch bleiben oder sogar weiter steigen. Und über die Zukunft lässt sich schwerlich spekulieren, denn die weltpolitischen Entwicklungen sind äußerst unberechenbar.

Trotzdem muss niemand den Kopf in den Sand stecken. Wir alle haben es in der Hand, unseren Energieverbrauch zu reduzieren. Damit tragen wir dann ein wenig zur Entspannung der gesamten Lage bei. Aber vor allem sorgen wir so dafür, dass unsere eigenen Kosten nicht allzu drastisch in die Höhe schnellen.

Hier ein paar Tipps, wie sich auch im kalten Winter Energie sparen lässt.

Heizung

Die Heizung ist der wichtigste Faktor beim Energiesparen. Es geht nicht darum, in der Kälte zu sitzen und zu zittern. Es geht darum, die Temperaturen im Blick zu behalten und vernünftig zu heizen.

Wartung ist wichtig!

Wenn Sie nicht über Fernwärme oder eine zentrale Heizungsanlage versorgt werden, sind Sie für die Wartung Ihrer Therme selbst zuständig. Lassen Sie sie unbedingt überprüfen, denn ein fehlerhafter Betrieb ist nicht nur teuer, sondern kann Ihre Gesundheit gefährden.

Raumtemperatur minus 1

Eine Faustregel, die wir alle schaffen können: Die Temperatur in unseren Räumen um ein Grad verringern. Das spart ca. 6%

Energie. Außerdem können ungenutzte Räume kühler bleiben – nur eiskalt auskühlen sollten sie nie.

Richtig lüften

Ein Fenster auf Kipp zu stellen, ist keine gute Idee. 3 Minuten Stoßlüftung (offene Fenster mit Durchzug) tauscht die Luft aus, ohne die Wärme komplett mitzunehmen.

Warmwasser

Oft genügt es, sich die Hände mit kaltem Wasser zu waschen. Und da liegt auch schon der ganze Tipp: Überlegen Sie immer, wenn Sie Wasser anstellen, wie warm Sie es wirklich brauchen – und wieviele Liter Sie verbrauchen müssen.

Duschkopf mit Köpfchen

Sparduschköpfe kosten nicht viel Geld, reduzieren aber den Wasserverbrauch bei jedem Brausebad um bis zu 50 Prozent.

Pause für die Badewanne

Grundsätzlich empfiehlt sich, eher zu duschen als zu baden. Denn eine Badewanne benötigt stolze 160 Liter warmes Wasser, ungefähr so viel wie 18 Kästen Mineralwasser.

Geschirrspüler statt Abwasch

Ein Handabwasch im Waschbecken verbraucht mehr Wasser,

als ein Geschirrspüler. Wenn dieser vorhanden ist, gilt: Alles, was er reinigen kann, sollte in ihm landen. Aber erst anstellen, wenn er gut gefüllt ist!

Strom

Die Regel ist ganz einfach: Je weniger Geräte Strom verbrauchen, desto besser für die Rechnung. Das heißt zuerst mal: Radios, die nicht gehört, oder Fernseher, die nicht angeschaut werden, können ausgeschaltet bleiben. Auch die Beleuchtung von Räumen, in denen sich niemand aufhält, kann vermieden werden.

Goodbye, Standby

Geräte, die gerade nicht genutzt werden, sollten komplett ausgeschaltet werden und nicht im Standby-Modus weiterlaufen.

LED olé

Die Beleuchtung der Räume sollte vollständig über LED-Leuchten erfolgen.

Sparprogramme nutzen

Waschmaschinen und Geschirrspüler bieten Kurz- und Sparprogramme an. Nutzen Sie diese, sofern ihre Leistung zur Menge und zum Verschmutzungsgrad von Wäsche und Geschirr passt.





Der Januar der guten Vorsätze

Einfach mal was Neues probieren!

Silvesternacht, der Sekundenzeiger ist auf der letzten Minute des Jahres unterwegs, sobald er die 12 erreicht, knallen die Korken. Ein neues Jahr hat begonnen und nach dem ersten Prost kommt ganz bestimmt schnell die Frage: „Und, was hast Du Dir für 2023 vorgenommen?“ Jetzt gib's zwei Möglichkeiten: entweder eine wie aus der Pistole geschossene Antwort oder betretenes Schweigen, weil man doch tatsäch-

lich vergessen hat, sich einen guten Vorsatz zurechtzulegen.

Wir sagen: Kein Problem! Und hätten eine charmante Lösung. In unserem Januar-Kalender der guten Vorsätze finden Sie 31 kleine Aufgaben, die Ihnen hoffentlich jeden Tag eine neue kleine Erfahrung bescheren. Schöner kann ein Jahr nicht starten, oder?

01

Heute lasse ich 2022 noch mal an mir vorbeiziehen und lege fest, welcher Tag letztes Jahr am schönsten war.

02

Heute gehe ich eine Straße entlang, die ich noch nie genommen habe.

03

Heute koche ich ein Lieblingsgericht aus meiner Kindheit.

04

Heute singe ich unter der Dusche einen Schlager.

05

Heute sage ich einem nahen Menschen, wie sehr ich ihn schätze.

06

Heute mache ich Smartphone- und Internet-Pause.

07

Heute schreibe ich einen Satz aus meinem Lieblingsbuch ab und schicke ihn per WhatsApp einem Freund.

08

Heute versuche ich, ein Flugzeug im Himmel zu entdecken und den Passagieren eine gute Reise zu wünschen.

09

Heute suche ich mir einen Baum, um den ich mich kümmern werde, falls der Sommer wieder so trocken wird.

10

Heute lerne ich den Satz „Ich liebe Dich“ in zehn verschiedenen Sprachen.

11

Heute verzeihe ich alles, was ich sonst eher übelnehme.

12

Heute versuche ich, mit geschlossenen Augen vom Badezimmer ins Bett zu finden.

13

Heute rufe ich jemanden an, den ich mindestens ein Jahr lang nicht gesprochen habe.

14

Heute schenke ich einer wildfremden Person eine Blume.

15

Heute probiere ich ein Lebensmittel, das ich noch nie gegessen habe.

16

Heute suche ich mir ein Sternbild mit einem schönen Namen und versuche, es im Abendhimmel zu finden.

17

Heute dusche ich drei Minuten eiskalt.

18

Heute erledige ich etwas, was schon lange liegengeblieben ist.

19

Heute entdecke ich in meiner Stadt oder meinem Dorf irgendein Detail, das ich bislang übersehen habe.

23

Heute mache ich ein Foto meines liebsten Platzes und wähle es als Hintergrundbild im Smartphone.

20

Heute lege ich eine Angewohnheit fest, auf die ich drei Tage verzichten werde.

21

Heute suche ich beim Zähneputzen fünf Reime auf das Wort „Glück“.

22

Heute versuche ich, möglichst viele Dinge zu entdecken, die meine Lieblingsfarbe haben.

24

Heute denke ich irgendwann zwischendurch mal drei Minuten konzentriert an nichts.

25

Heute Abend schreibe ich einen Traum auf, den ich gerne mal träumen würde.

26

Heute lerne ich, mein Lieblingswort rückwärts zu sprechen.

27

Heute schreibe ich drei Namen nahestehender Menschen auf und denke darüber nach, was ihre größten Stärken sind.

28

Heute ziehe ich mich zum Abendbrot an, als wäre ich auf einem Gala-Dinner.

29

Heute suche ich mir eine Stelle meiner Wohnung heraus und verschönere sie.

30

Heute versuche ich, den Unterschied zwischen zwei verschiedenen Mineralwassern zu schmecken.

31

Heute suche ich mir einen guten Vorsatz für den Rest des Jahres.







Kennen Sie Mood Food?

**Mood-Food versetzt uns in Wohlfühl-Stimmung.
Zum Beispiel, weil sie uns wärmt, wenn es um uns herum kälter wird.
Wir nehmen drei Zutaten mal näher unter die Lupe.**



Drei wärmende Glücksbringer

Chili - Ingwer - Kurkuma

Dass wahre Wärme auch von innen kommen kann, zeigen drei Zutaten, die fester Bestandteil auf jedem Mood-Food-Speiseplan sein sollten. Gerichte mit Chili oder Ingwer haben wohltuend wärmende Wirkung und kräfteln den Stoffwechsel an. Und Kurkuma gilt zur Zeit als echtes Trend-Gewürz, das beruhigend und harmonisierend wirkt, Entzündungen lindern und Völlegefühle beseitigen kann.



ZUTATEN FÜR DIE SALSA:

- 4 Strauchtomaten (reif)
- 3 Knoblauchzehen (ungeschält)
- 1 Chilischote (am besten Jalapeno)
- 1 kleine Zwiebel
- 4 Zweige Koriander
- 2 EL Limettensaft, Salz

Unser Chili-Rezept: Brathuhn mit Salsa

Bereiten Sie das Brathähnchen so zu, wie Sie es gewohnt sind. Also zum Beispiel Olivenöl mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer mischen, das gewaschene, trockene Huhn damit einreiben, dann bei 180°C Umluft im Backofen kross braten.

Knoblauch und Chili waschen, aber nicht schälen. Eine Pfanne ohne Öl erhitzen.

Die Strauchtomaten, Knoblauchzehen und Chili hineingeben und unter Rühren alles ca. 10 Minuten rösten, bis die Tomaten Blasen schlagen und der Knoblauch weich ist.

Knoblauch und Chili abkühlen lassen. Zwiebel fein wärzeln. Knoblauch schälen, Chili vom Stiel befreien, beides im Mör-

ser zu einer Paste zerdrücken. Korianderblättchen fein hacken, mit Limettensaft hinzugeben, Tomaten in die Mischung geben und zerdrücken, Zwiebel unterrühren, mit Salz abschmecken.

Selbstverständlich schmeckt die Salsa auch vegetarisch, zum Beispiel zu Ofengemüse.

Unser Ingwer-Rezept: Ingwer-Shot

Mal etwas ganz Einfaches für immer wieder zwischendurch!

Den Ingwer fein reiben, austretenden Saft auffangen. Die Zitrone heiß waschen, 3-4 Zesten von der Schale abziehen, dann eine halbe Zitrone auspressen. Zesten, Zitronensaft und Ingwer in ein hitzebeständiges Glas (oder eine große Tasse) geben, mit kochendem Wasser aufgießen und ziehen lassen, bis Trinktemperatur erreicht ist. Dann den Honig gut einrühren und sofort genießen!

ZUTATEN:

Ingwerwurzel (geschält, 2-3 cm)

2 EL Honig

1 Zitrone (Bio)



ZUTATEN FÜR EINE PERSON:

2 Eier

½ rote Zwiebel

½ Tomate

½ TL Kurkuma

1 Prise Chilipulver

Salz

Ernussöl

Korianderblättchen zum Garnieren

Unser Kurkuma-Rezept: Rührei mit indischem Kick

Dieses Rührei ist ein toller Tagesstarter und eigentlich auch ein zweites Chili-Rezept. Apropos: Das scharfe Pulver unbedingt vorsichtig dosieren!

Die rote Zwiebel ganz fein hacken. Die Kerne aus der halben Tomate löffeln und nur das Fruchtfleisch fein würfeln, dann mit den Zwiebelwürfeln, dem Kurkuma, Chilipulver und Salz in einer Schüssel vermengen. Die Eier in eine andere kleine Schüssel schlagen.

Erdnussöl in einer Pfanne auf hoher Hitze erwärmen. Die Zwiebel-Tomaten-Mischung dazugeben und unter Rühren etwa 1 Minute anbraten. Dann die Eier (ungequirlt) dazugeben, kurz anrühren, braten lassen, wieder anrühren, braten lassen, sodass sie am Ende schön marmoriert aussehen. Mit Korianderblättchen bestreuen, heiß servieren.



BALKONKRAFTWERKE

Was Sie beachten müssen



Starten wir mit einer guten Nachricht: Es ist heutzutage ganz einfach möglich, sich selbst ein bisschen Strom dazu zu produzieren. Mit den sogenannten Balkonkraftwerken braucht es dafür nicht viel mehr als ein sonniges Plätzchen auf dem Balkon. Verbunden über eine Steckdose, sind diese Mini-PV-Anlagen dann in der Lage, rund 20 Prozent des Stromverbrauchs einer Person zu decken – ein spürbarer Beitrag, der dafür sorgt, dass sich eine solche Anlage innerhalb weniger Jahre bezahlt macht.

Also einfach kaufen, installieren und los? Nicht ganz. Ein paar Vorschriften müssen beachtet werden, um nicht in rechtliche Grauzonen zu geraten – oder sich im schlimmsten Fall sogar der Steuerhinterziehung schuldig zu machen.

Holen Sie sich ein OK!

Balkonkraftwerke müssen vom Vermieter genehmigt werden. In den allermeisten Fällen ist das kein Problem, aber in Ausnahmen können unangenehme Blendwirkungen auftreten, und das wäre dann ein Grund, eine Installation abzulehnen. Auch versicherungstechnische Gründe können zur Ablehnung führen. Kontaktieren Sie also die SÜDHEIDE eG und holen Sie sich grünes Licht für Ihr Kraftwerk, bevor Sie es anschaffen und in Betrieb nehmen.

Planen Sie mit korrekter Leistung!

Wichtig ist außerdem die Größe Ihrer Anlage, denn sie ist gesetzlich vorgegeben. Erlaubt ist eine 600-Watt-Anlage pro Haushalt, also nicht pro Person. Sie

kann dann unter optimalen Bedingungen 600 Kilowattstunden (kWh) produzieren, wobei man davon ausgehen muss, dass man nur rund 300 kWh wirklich nutzt. Die Mini-Anlagen haben nämlich keinen Speicher – Strom, der nicht sofort verbraucht wird, geht ins öffentliche Netz, ohne dass Sie dafür vergütet werden.

Sagen Sie Bescheid!

Es ist wichtig, das eigene Balkonkraftwerk beim Netzbetreiber anzumelden. Dieser wird daraufhin überprüfen, ob Sie einen Stromzähler haben, der mit der zusätzlichen Einspeisung kompatibel ist. Ältere Modelle können rückwärts laufen, wenn Strom von Ihrem Balkon ins Netz fließt, was allerdings Steuerhinterziehung bedeutet und strafbar ist.

- Omas Abenteuer -

Oma und die Außerirdischen

Rausgekommen ist die ganze Sache, wo heutzutage alle Sachen als Erstes rauskommen: im Internet, in den Sozialen Medien, nämlich auf Instagram. Eine Isländerin, die sich mit einer lustigen Reisegruppe aus Reykjavik für ein paar Tage in Celle aufhielt, postete komplett aufgeregt von einer Sensation: Nicht nur auf ihrer geliebten Heimatinsel wären Nordlichter zu sehen, sondern auch in unserer geliebten Herzogstadt. Und damit nicht alle anderen auf Instagram die skandinavische Touristin für verrückt erklärten, hängte sie als Beweis gleich noch ein Video an, das tatsächliche unheimlich-überirdische Lichterscheinungen im Celler Nachthimmel zeigte. Dass Oma dahintersteckte, erfuhren wir aber erst einen Tag später.

Wir bekamen da von Freunden gegen Mittag einen Anruf, dass wir mal kurz zum Schloßberg rübergehen sollten, nur um zu checken, ob mit unserer alten Dame alles okay ist. Solche Anrufe lassen schon aus Erfahrung alle Alarmglocken in unseren Köpfen läuten, und so hat es keine zwei Minuten gedauert, bis wir auf Omas Großbaustelle stießen. Sie hatte tatsächlich den gesamten Hang des Schloßbergs mit Flatterband abgesperrt und war gerade dabei, ein Dutzend Bauarbeiter anzuweisen, wie sie das Fundament zu gießen hätten. Fundament? Unser Puls nahm sofort Anlauf in Richtung Höchstgeschwindigkeit.

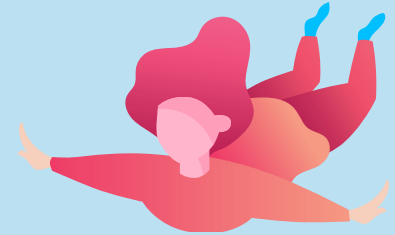
Zum Glück hat ja aber Oma dann immer total logische Erklärungen für alles, was uns Normalsterblichen auf den ersten Blick nicht immer sonderlich logisch erscheint. Das Fundament brauchte sie für das riesige Weltraumteleskop, das

sie in Celles berühmtester Hanglage (Harburger Berg jetzt mal ausgenommen) aufbauen wollte. Aber wozu? Wir wussten genau, dass Oma nur ein einziges Sternbild – den Großen Wagen – kennt, und dieses Sternbild ließ sich doch locker mit bloßem Auge entdecken. „Hier geht’s doch nicht um Sternbilder“, fauchte die angehende Astronomin, „hier geht’s um die Rettung unseres Planeten!“ Und wer soll diese Rettung übernehmen, wenn nicht wir selbst? „Kinder, ihr denkt zu klein“, grinste Oma in voller Überlegenheit, „ich erwarte die Ankunft der Außerirdischen. Ich habe sie gestern Nacht mit meiner neuen Laseranlage angefunkelt.“

Nun ist ja bekannt, wie sehr wir unsere Oma lieben. Aber das ändert nichts am einzigen Problem, das wir regelmäßig mit ihr haben: Was sie sich in den Kopf setzt, zieht sie durch, ohne Rücksicht auf Verluste oder Verwandte. Und sie hatte sich in den Kopf gesetzt, dass es höchste Zeit wäre, ein paar freundlich gesonnene Wesen aus anderen Galaxien zur Erde, also genauer gesagt: nach Celle zu lotsen.

Die Überlegung dabei kann man mit ganz viel Wohlwollen sogar vernünftig finden: Wenn es so ein paar Knuddel-ETs aus fernsten Universen tatsächlich gelingt, zu uns zu kommen, kennen sie eine Energiequelle, die uns helfen wird, alle Krisen der Welt von einem Tag auf den anderen zu lösen. „Und das Beste daran ist“, erklärte Oma zutiefst begeistert, „dass diese außerirdischen Freunde uns nicht nur etwas bringen, sondern auch gleich etwas mitnehmen können. Denn wenn die uns wirklich mögen, erleichtern sie uns um den einen oder anderen Möchtegern-Diktator und setzen ihn auf einem fernen Planeten aus, wo er ganz unbehelligt seinen Herrschaftsträumen nachjagen kann.“

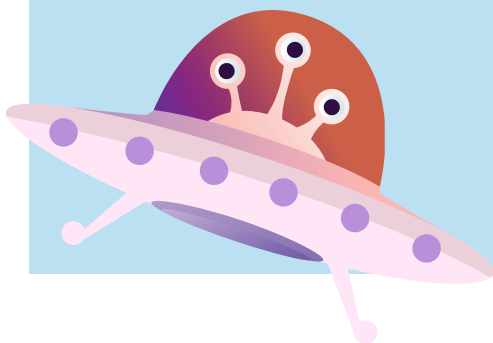
Die Frage, was eigentlich passiert, wenn Omas neue Verbündete sich nicht als



die netten Hippies rausstellen, die unsere Welt im Handumdrehen (oder was immer sie am Ende ihrer Arme haben) retten, haben wir vorsichtshalber gleich mal außen vor gelassen. Stattdessen wollten wir aus Versicherungsgründen lieber wissen, ob Oma bereits noch materiellen Schaden in Celle und Umgebung angerichtet hatte. „Meint ihr damit etwa meinen Landeplatz?“ fragte Oma. Landeplatz?, fragten wir. „Na klar, Landeplatz“, sagte Oma, „irgendwo müssen unsere neuen Freunde ja ankommen können. Und da habe ich gedacht, so überlaufen sind die Dammaschwiesen ja nun auch wieder nicht, da passt doch mein Rollfeld noch hin!“

So viel sei verraten: Wir konnten zum Glück noch einige der Baumaßnahmen stoppen, zum Beispiel hatte Omas Tower erst eine Höhe von fünf Metern und ließ sich ganz gut als Aussichtsturm auf die Aller umfunktionieren.

Eine Bitte hätten wir allerdings zum Schluss: Sollten Sie in nächster Zeit hier tatsächlich ein Wesen aus anderen Galaxien treffen, geben Sie ihm auf keinen Fall Omas Adresse oder Telefonnummer!





Aus Anlass seines Abschieds

Ein Dankeschön an Hartmut Kynast!

„Wenn ich mal das Unternehmen verlasse, möchte ich auf keinen Fall ein großes Tamtam mit Live-Musik.“ Diesen Wunsch hat Hartmut Kynast mal geäußert – und er passt perfekt zu der Art und Weise, mit der er 40 Jahre lang seine Position als Vorstand der SÜDHEIDE eG ausgefüllt hat: Immer den Menschen zugewandt, immer auf Augenhöhe erreichbar, immer zurückhaltend im Auftreten, aber klar in der Sache.

Wenn er nun zum Jahresende unsere Wohnungsbaugenossenschaft in den wohlverdienten Ruhestand verlässt, schließt er nicht die Tür, sondern öffnet sie für diejenigen, die seine Arbeit fortführen werden. So hat er es immer gehalten und verstanden, dass eine gute Füh-

rungskraft in einem Staffellauf unterwegs ist. Sie gibt ihr Bestes auf der Strecke, weiß aber genau, wann es an der Zeit ist, den Staffelstab zu übergeben und loszulassen.

Wir werden keine Band engagieren und aufspielen lassen – versprochen. Aber wir nehmen uns heraus, an dieser Stelle im Chor „Danke!“ zu sagen. Danke für die Fortschritte, die die SÜDHEIDE eG in den Jahren unter Hartmut Kynasts Führung gemacht hat. Danke für die Umsicht, mit der er seine Kompetenzen geteilt und diejenigen gefördert hat, die ab 2023 in seiner Nachfolge die Geschicke des Unternehmens führen werden. Danke aber vor allem für die angenehme Zusammenarbeit, bei der das Zusammen immer ebenso wichtig war wie die Arbeit!



Zoe Hempel **AUSZUBILDENDE IM PORTRÄT**

Was tust Du bei der SÜDHEIDE eG?

Mein Name ist Zoe Hempel, bei der SÜDHEIDE eG habe ich eine Ausbildung zur Immobilienkauffrau begonnen. Es hat sich schnell gezeigt, dass diese Berufswahl super zu mir passt, denn mir gefällt der Kontakt zu verschiedenen Menschen, und der bestimmt hier wirklich die alltägliche Arbeit.

Und was tust Du, wenn Du nicht arbeitest?

Dann bleibt Geselligkeit mein Thema. Denn meine Freizeit verbringe ich am liebsten im Freundeskreis, übrigens nicht virtuell in Chats, sondern ganz real bei Treffen, wenn wir gemeinsam etwas unternehmen.

Apropos unternehmen – was ist Dein Lieblingsort in Celle?

Eindeutig die Innenstadt. Ich halte mich gerne in ihr auf, weil hier immer etwas los ist und man Leuten begegnet.

Wenn man deine Freunde nach Deinen Stärken fragt, sagen sie ...

Hoffentlich Ehrlichkeit und Offenheit. Denn ich schätze Freundschaften, die auf Vertrauen beruhen.

Und wenn man nach Deinen Schwächen fragt ...

Dann könnte vielleicht der eine oder die andere verraten, dass ich manchmal ein bisschen besserwisserisch bin. Aber wirklich nur manchmal ...

Du hast drei Wünsche für die Zukunft frei. Welche sind es?

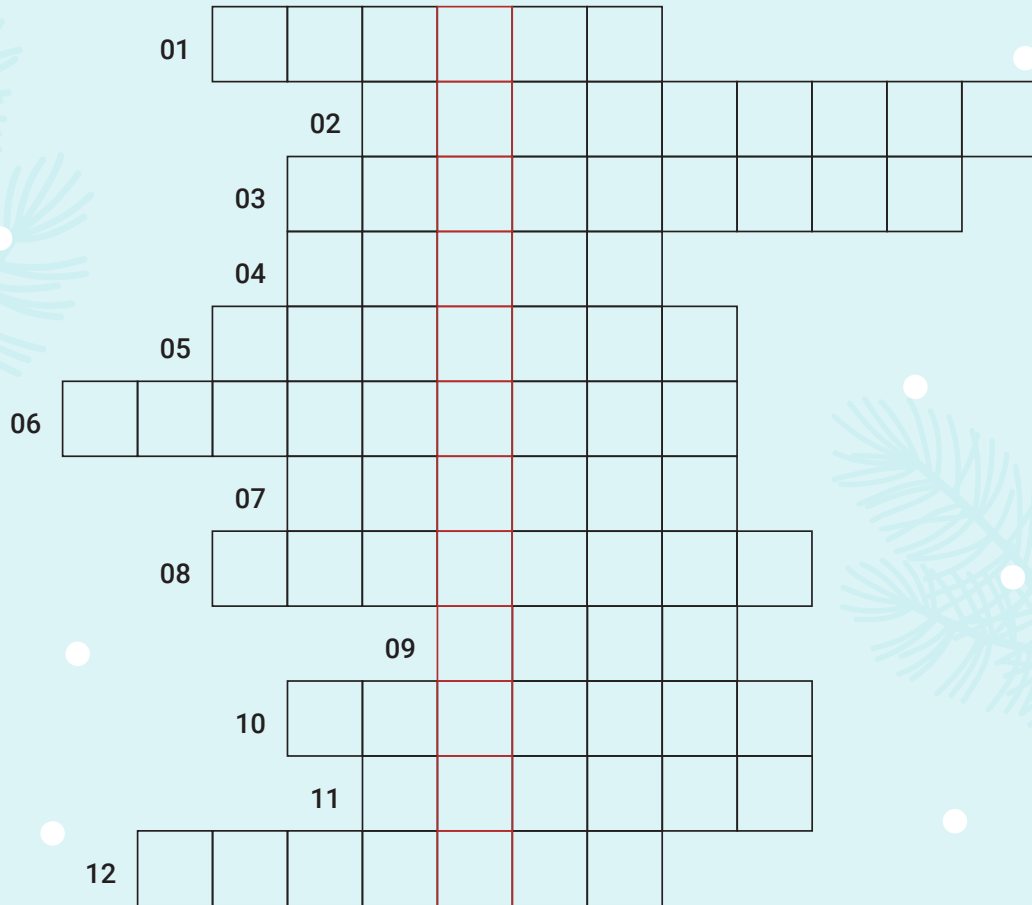
Das Wichtigste ist mir Gesundheit, für mich und meine ganze Familie. Als Zweites wünsche ich mir eine abgeschlossene Berufsausbildung, daran arbeite ich ja gerade. Und mein dritter Wunsch? Naja, später dann einen guten Job bekommen!





Rätselspaß zum Jahresende

Wie immer soll Ihnen unser Rätsel nicht nur Spaß machen, im besten Fall soll es sich auch für Sie auszahlen. Denn unter allen richtigen Einsendungen verlosen wir auch dieses Mal fünfmal 20 Euro. Wir drücken Ihnen die Daumen, dass Sie unter den Glücklichen sind, die sich diesen kleinen Einkaufszuschuss ergattern. Einsendeschluss für die Lösung ist der 13.01.2023. Viel Glück!



01. Im Trend liegen gerade kleine Kraftwerke, mit denen sich Sonnenstrom zu Hause produzieren lässt. Wo werden sie installiert?

02. Endlich konnte die größte deutsche Buchmesse wieder mit Menschen vor Ort stattfinden. In welcher Stadt?

03. Ein Weltraumfahrer aus dem Westen heißt Astronaut, in Russland heißt er Kosmonaut. Und in China?

04. Bundeskanzler Olaf Scholz trat in einer Koalition an, die nach einem Signalgerät des Straßenverkehrs benannt ist. Wie heißt es?

05. Traditionell schwamm in Deutschland ein bestimmter Fisch kurz vor Silvester in der heimischen Badewanne, um zum Jahreswechsel zubereitet zu werden. Welcher war es?

06. Alle fünf Jahre wieder findet in Kassel eine große Kunstschau statt. Dieses Jahr war es mal wieder so weit. Wie heißt sie?

07. Ein Mitglied des Vorstands der SÜDHEIDE eG verlässt uns zum Jahresende. Sein Nachname?

08. Eine deutsche Nationalmannschaft der Frauen erreichte in diesem Jahr ein EM-Finale. In welcher Sportart?

09. Der Weihnachtsmarkt in Celle findet vor allem auf einem Platz statt. Er heißt Großer ...

10. Der wahrscheinlich reichste Mann der Welt, Elon Musk, hat sich neulich ein soziales Netzwerk gekauft, in dem vor allem Nachrichten ausgetauscht werden. Welches?

11. In Celle gibt es einen Ortsteil gleich zweimal. Einmal heißt er „Klein“, einmal „Groß“. Wie heißt er danach?

12. Zum Schluss ziehen wir den Hut vor einer britischen Königin, die 70 Jahre auf dem Thron gesessen hat. Wie heißt ihr Sohn und Nachfolger?

Im letzten Magazin waren wir sommerlich genug eingestimmt, um das Lösungswort „Strandkorb“ zu suchen. Gefunden haben es viele, das Losglück fiel auf folgende fünf Gewinnerinnen und Gewinner. Wir gratulieren!

Peter Knoke, Celle
Christina Zahn, Celle
Gisela Zahn, Celle
Marlies Schulz, Celle
Rainer Siemon, Burgdorf

Wir behalten uns das Recht vor, Namen der Gewinner in der nächsten Ausgabe unserer Wohnidee zu veröffentlichen.

LÖSUNG Die Lösung ist: _____

Name, Vorname _____

Straße _____

PLZ, Ort _____

Telefon _____

Nun alles in einen Briefumschlag und abgeschickt:

SÜDHEIDE eG
Groß-Hehlener-Kirchweg 5
29223 Celle

Wir wünschen eine
besinnliche
Weihnachtszeit!

*Ihr Team von der
SÜDHEIDE eG*



Gut wohnen. | Besser leben.