

# Mein Zuhause



# Schnelles Internet, Telefonie und Digital TV



Gemeinsam mit der SWB hat Unitymedia einen Großteil der Wohnungen mit einem Multimedia-Kabelanschluss ausgestattet. Damit empfangen Sie umfangreiches digitales Fernsehprogramm mit rund 90 Sendern – teilweise sogar in brillanter HD-Qualität.

## Da steckt noch viel mehr drin!

Der Multimedia-Kabelanschluss lässt sich kostengünstig erweitern: Zum Beispiel mit den umfangreichen Kombipaketen aus Telefonanschluss, HighSpeed-Internet mit bis zu 400 Mbit/s und erweiterten HD Programmen. Auch immer möglich: internationales Fernsehen und vieles mehr.

Es besteht noch ein Vertrag mit einem anderen Telefon- und Internetanbieter? Wir bieten mit dem Wechsler-Vorteil interessante Möglichkeiten zum schnellen Wechsel zu Unitymedia.

## Unitymedia ist für Sie da.

Der exklusive Unitymedia-Kundenservice für die Beratung und Kundenbetreuung steht unter 0221 466 191 05 zur Verfügung. Bei technischen Problemen ist Hilfestellung rund um die Uhr erreichbar unter: 0221 466 191 00.

Weitere Informationen: [www.unitymedia.de](http://www.unitymedia.de)



## Sind Sie bereit für Digital TV?

### Machen Sie den Schnelltest.

- Zwischen dem 1. und 27. Juni 2017 schaltet Unitymedia die analogen Programme ab.
- Ab Ende Juni 2017 wird im gesamten Unitymedia Verbreitungsgebiet kein analoges TV-Signal mehr übertragen.

Sie haben ein Röhren- oder ein älteres Flachbildgerät, das vor 2010 produziert wurde und direkt über die TV-Dose angeschlossen wird.



Sie sehen noch analoges Fernsehen und sollten bald auf digitalen Empfang umschalten.

Sie benötigen für die Umstellung auf digitales Fernsehen lediglich einen Digital-Receiver. Diesen können Sie als SWB-Mieter bei uns ohne monatliche Zusatzkosten leihen.

Sie besitzen einen modernen Flachbildfernseher, der nach 2010 produziert wurde und über einen eingebauten Digital-Receiver (Empfänger) verfügt.



Sie müssen nichts unternehmen, Sie können bereits digital fernsehen.

Einfach im Menü des TV-Geräts den Empfang auf „digital“ einstellen.

Ein Receiver ist zwischen dem TV und der Kabeldose angeschlossen.



Sie müssen nichts unternehmen, Sie sehen bereits digitales Fernsehen.

**Inhalt**

Editorial	3
Wohnen 2.0 - Die Zukunft des Wohnens	4
Heißen: Fest zum erfolgreichen Abschluss der energetischen Sanierungsarbeiten im Quartier Hinnebecke/Sarnsbank/Wiescher Weg	6
Aus Leidenschaft für gutes Essen	8
Newsticker	9
Wie wohnt es sich im Quartier... Tilsiter Straße?	10
Grüne Ecke	12
Planmäßige SWB-Fertigstellungen in Dümpten	14
Im Fokus: CO <sub>2</sub> -Einsparung	15
Mülheim verändert sich... das „Saarn-Center“	16
dümpfschekarre: Klimafreundliches Smart Living an Oberheid- und Schaaphausstraße	18
Heizung entlüften - kinderleicht, schnell selbst gemacht!	20
Was tun, wenn es brennt?	21
Neue Mitarbeiter	22
Gute Nachbarschaft feiert	23
65 Jahre SWB - 65 Jahre am Puls der Zeit	24
50 Jahre bei SWB zu Hause	24
Drachenboot-Team auch beim Drachenboot-Festival 2016 auf dem Treppchen	25
Preis Soziale Stadt: SWB übergibt Preisgeld an Projektpartner	25
Sponsoring	26
Junge Leser	27
Kreuzworträtsel	30

**Öffnungszeiten**

montags - mittwochs 09:00 - 12:00 Uhr  
sowie 13:30 - 15:00 Uhr  
donnerstags 09:00 - 12:00 Uhr  
sowie nachmittags nach Vereinbarung  
freitags 09:00 - 12:00 Uhr

**Kontakt:**

Telefon: 45002-0, Telefax: 45002-155,  
E-Mail: info@swb-mh.de  
**Reparatur- und Notfallservice:**  
Telefon: 45002-555, -556



**Liebe Leserin,  
lieber Leser,**

gerne bin ich der Einladung gefolgt, für das Magazin „Mein Zuhause“ einige Worte zum Thema Nachbarschaft und bürgerschaftliches Engagement zu schreiben. Denn zu einem guten Wohngefühl gehört doch ganz wesentlich auch eine gute Nachbarschaft. Und die kommt nicht von selbst, sondern braucht Menschen, die aufeinander zugehen, ihre Türen öffnen, ein Ohr und manchmal auch eine Tasse Mehl füreinander übrig haben. Nachbarn sind in unserer mobilen Zeit oft näher beieinander als die Familie. Aber nicht überall bedeutet das, dass sie einander auch wertschätzen und unterstützen. Oft bedeutet es nicht einmal, dass sie sich grüßen und voneinander mehr als den Namen kennen. In unseren Quartieren gibt es aber mehr und mehr engagierte Menschen, die die Anonymität durchbrechen wollen. Sie engagieren sich freiwillig für eine gute Nachbarschaft, gründen Nachbarschaftsinitiativen oder Tauschringe, helfen sich gegenseitig oder veranstalten regelmäßig Nachbarschaftsfeste, um sich besser kennen zu lernen. Gerade der Austausch zwischen den Generationen klappt oft besonders gut. Schülerinnen und Schüler helfen den Älteren beim Einkauf oder Rasenmähen. Junge Eltern finden in der Seniorin nebenan eine dringend benötigte Babysitterin. Kinder erhalten Hilfe beim Lernen durch einen pensionierten Nachbarn. In der Arbeit des Centrum für bürgerschaftliches Engagement e.V. (CBE) finden sich immer wieder Ehrenamtliche, die auch über ihr Wohnviertel hinaus Nachbarschaftshilfe anbieten möchten. Die „Heinzelwerker“ etwa sind eine Gruppe von Ehrenamtlichen, die dabei helfen, kleine handwerkliche Hilfen für Menschen zu leisten, die ihre Glühbirne nicht selbst wechseln oder das Bild nicht selbst aufhängen können. Auch die Lila Feen helfen Nachbarinnen, die alleinerziehend sind, bei der Betreuung der Kinder. Gut funktionierende Nachbarschaften helfen aber auch neuen Nachbarn, besser anzukommen und sich einzuleben. Die SWB hat sich sehr für die Unterbringung der Flüchtlingsfamilien in Mülheim engagiert und viele Mieterinnen und Mieter der SWB haben sich als gute Nachbarn aktiv eingebracht, um den Geflüchteten beim Aufbau eines neuen Zuhause zu helfen. Gemeinsam haben SWB und CBE Talentwerkstätten in Styrum und Heißen aufgebaut. Diese sind Orte, an denen sich Nachbarn über alle kulturellen und sprachlichen Grenzen hinweg begegnen können, um gemeinsam Ideen und Talente zu entwickeln. Hier findet sich von der Fahrradwerkstatt, der Nähwerkstatt über den Handwerks- oder Sprachkurs bis hin zu Musik- und Sportangeboten ein breites Angebot für alle Nachbarn. Das ganzheitliche Konzept von SWB und CBE, das gemeinsam mit der Stadt Mülheim und vielen Vereinen und Akteuren vor Ort umgesetzt wurde, hat 2016 den bundesweiten „Preis für soziale Stadt“ erhalten. Diese Anerkennung freut uns alle. Mit Leben gefüllt werden diese Konzepte und auch gute Nachbarschaften insgesamt durch Menschen, die sich engagieren und den ersten Schritt aufeinander zu wagen! Probieren Sie es doch einfach selbst einmal aus.

*Michael Schüring*  
Michael Schüring  
CBE-Geschäftsführer



*Mein Zuhause*

# Wohnen 2.0 - Die Zukunft des Wohnens

## Herausforderungen, Strategien und Maßnahmen für zukunftsfähiges Wohnen und attraktive Wohnquartiere

SWB-Geschäftsführer Ulf Lennermann und Prokurist Andreas Timmerkamp erläutern der „Mein Zuhause“-Redaktion, welche Herausforderungen sie für die Zukunft sehen und wie sich SWB darauf einstellt.

**Redaktion:** Im Titel fällt auf, dass Wohnen und Wohnquartiere thematisch getrennt sind. Warum ist das so?

**Ulf Lennermann:** Es ist gar nicht so lange her, da wurde der Begriff „Wohnen“ im Wesentlichen mit dem Stadtteil und der Wohnungsgröße umschrieben. Heute ist der Begriff „Wohnen“ häufig ausdifferenzierter, weil die zielgruppenspezifischen Anforderungen vielfältiger sind. Darauf muss SWB reagieren. Heute erwarten die unterschiedlichsten Zielgruppen passgenauen Wohnraum mit individuellem Zuschnitt, zeitgemäßer, funktionaler und moderner Ausstattung bei einer dauerhaft tragbaren Mietbelastung. Mindestens genauso wichtig sind, sowohl für den Mieter als auch für den Vermieter, neben den wirtschaftlichen Grundlagen, Umweltaspekte und generationenübergreifende Rahmenbedingungen, die für ein modernes Quartier stehen und ein lebenswertes Miteinander ermöglichen.

**Redaktion:** Wirtschaftliche Grundlagen und Umweltschutz, das versteht jeder, doch was muss man sich unter generationenübergreifenden Rahmenbedingungen vorstellen?

**Ulf Lennermann:** Wir müssen Bestandsentwicklung in immer größer werdendem Maße als ganzheitliche und integrierte Quartiersentwicklung begreifen. Neben verkehrsgünstigen Anbindungen - sowohl im Straßen- und Radwegenetz als auch in der Nahverkehrsversorgung - sind Infrastrukturen wie Beratungs-, Betreuungs- und Freizeitangebote, Schulen und Kindertagesstätten, gute Erreichbarkeit von Einkaufsmöglichkeiten, Ärzten und nicht zuletzt Grünanlagen mit Aufenthaltsqualität heutzutage von nachhaltiger Bedeutung für unsere Kunden. Langfristig werden aber auch digitale Technik, die den Alltag in den Wohnungen erleichtert und sicherer werden lässt sowie moderne Mobilitätskonzepte für die Anmietung von Wohnraum an Bedeutung gewinnen.

**Redaktion:** Was bedeutet das konkret für die Umsetzung?

**Ulf Lennermann:** Bei jeder Maßnahme steht neben dem baulichen

Aspekt der Mensch im Mittelpunkt. Wir setzen damit unsere selbst auferlegten Grundsätze unseres Leitbildes konsequent innerhalb der Projekte um. Dies gilt zum Beispiel für den demographischen Wandel. Bereits heute sind knapp 30 % der Menschen in unseren Wohnungen älter als 65 Jahre, eine Quote, die weiter steigen wird. Deswegen investieren wir verstärkt in barrierearmen und -freien Wohnraum und schaffen darüber hinaus Begegnungsräume für Jedermann, um generationsübergreifende Nachbarschaften zu fördern und zu festigen. Dementsprechend wollen wir auch den Bedürfnissen von Singles, Familien und Paaren gerecht werden.

**Redaktion:** Es reicht also nicht aus, nur in Wohnraum zu investieren?

**Andreas Timmerkamp:** Wir sehen unsere Aufgabe als kommunale Wohnungsbaugesellschaft der Stadt Mülheim an der Ruhr nicht allein darin, Wohnraum zur Verfügung zu stellen, sondern das Leben in unseren Wohnquartieren durch gezielte, den Bedürfnissen des Menschen entsprechende Entwicklungsmaßnahmen langfristig lebenswert zu machen. Wir schaffen sozial stabile Strukturen und



verhelfen unseren Mietern zu einem „Mehr“ an Lebensqualität!

**Redaktion:** SWB wird also ihren gesamten Bestand in den nächsten Jahren für Wohnen 2.0 fit machen?

**Andreas Timmerkamp:** Gemäß ihrer langfristig angelegten Unternehmensstrategie hat SWB ganze Wohnquartiere hinsichtlich ihrer baulichen und wirtschaftlichen Defizite, ihres sozialen Umfeldes und möglicher Entwicklungspotenziale untersucht und daraus nachhaltige Projekte entwickelt, die nunmehr sukzessive in die Umsetzungsphase gehen. Dem Baualter entsprechend, haben wir einen Großteil unserer Bestände aus den 50er- und 60er-Jahren kritisch unter die Lupe genommen sowie Machbarkeitsstudien entwickelt, um zeitnah die Quartiere für das Wohnen 2.0 fit zu machen. Die hieraus entstehenden Projekte sind Bestandteil

unserer auf zehn Jahre ausgerichteten Unternehmensstrategie. Unsere gute wirtschaftliche Situation, einhergehend mit attraktiven Förderprogrammen des Landes Nordrhein-Westfalen und des Bundes sowie die unverändert günstigen Zinsen am Kapitalmarkt, unterstützen dabei wesentlich unsere Planungen. Gleichzeitig bitten wir aber um Verständnis, dass nicht der gesamte Bestand zeitgleich entwickelt werden kann.

**Redaktion:** Über welche Maßnahmen und Investitionen denkt SWB konkret nach?

**Ulf Lennermann:** Nach Millioneninvestitionen in den vergangenen Jahren in vornehmlich energetische Modernisierungen wird SWB in 2017 zunächst 12,5 Mio. EUR in energetische Sanierungsmaßnahmen, Um- und Ausbaumaßnahmen, Einzelmodernisierungen, aber auch in Neubaumaßnah-

men, investieren. Perspektivisch sind für die nächsten fünf Jahre insgesamt sogar Investitionen von rund 75 Mio. EUR in nachhaltige Quartiersentwicklungsmaßnahmen und Instandhaltungsinvestitionen von rund 50 Mio. EUR geplant und von unseren Gremien verabschiedet worden.

Damit sind wir in der Lage, den vielfältigen Anforderungen der Zukunft gerecht zu werden und den Bestand strategisch zu entwickeln. Das wird den Menschen, den Quartieren und Mülheim guttun.

**Redaktion:** Vielen Dank ■



## Heißen: Mieter und alle Beteiligten feierten erfolgreichen Abschluss der energetischen Sanierungsarbeiten im Quartier Hinnebecke/Sarnsbank/Wiescher Weg

„Das Wetter spielt mit und lässt das hier sanierte Objekt im rechten Licht erstrahlen!“, kokettierte Heiko Hendriks, Vorsitzender des SWB-Aufsichtsrats, mit dem herrlichen Wetter, das dem Abschlussfest zur Fertigstellung der Großsanierung in Heißen den richtigen Rahmen gab. Über 100 Mieter, zahlreiche Vertreter der lokalen Politik, Verwaltung und der SWB als auch die Sanierungspartner feierten Ende September gemeinsam und bestens gelaunt bei Grillgut, Kaffee und Kuchen den Gewinn an Lebensqualität, den die nun abgeschlossene Modernisierung mit sich bringt.

Innen wie außen hat sich während der dreijährigen Bauphase einiges getan. Strahlende, freundlich gestaltete Fassaden im gesamten Quartier setzen ein optisches Ausrufezeichen hinter die sehr aufwändigen, umfassenden und vor allem effektiven Modernisierungsarbeiten, für die die SWB über 10 Mio.

EUR investiert hat. 216 Wohnungen wurden energetisch modernisiert. Dazu wurden mehr als 1.000 strombetriebene Wärmespeicherheizungen ausgetauscht und von Nachtspeicherheizung auf Nahwärmeversorgung umgestellt, alle Fenster vor Einbaujahr 2000 ersetzt, Fassaden, Keller und Dächer gedämmt, Balkonbrüstungen erneuert und neue Wohnungseingangstüren eingesetzt. Allein die Umstellung der Heiz- und Warmwasserversorgung war ein gewaltiges Projekt, das in enger Kooperation mit der medl gelang. Immerhin beträgt die mit der neuen Wärme zu versorgende Fläche rund 17.000 Quadratmeter. Dies gelingt mit einem modernen, zeitgemäßen und energieeffizienten Blockheizkraftwerk. Es wird mit Biogas betrieben und bringt wohlige Nahwärme in alle SWB-Haushalte des Quartiers. Gisela Dobrzinski (77), Annelore (82) und Horst (81) Busch, seit 53 Jahren treue SWB-Mieter an der Hinnebecke,

loben einhellig den durch die Maßnahmen gewonnenen Wohnkomfort: „Obwohl die Heizperiode ja noch gar nicht begonnen hat, merken wir deutlich, dass unsere Räume wärmer sind als zuvor. Und die neuen Heizkörper sind einfach klasse und sparen viel Platz!“ Natürlich sind sie auch froh, dass die Strapazen und der Dreck, den die Arbeiten mit sich brachten, nun endlich ein Ende haben. Denn im Rahmen der Großbaumaßnahme sind im Quartier zudem bei jedem Mieterwechsel Komplettsanierungen in den dann vorübergehend freien Wohnungen durchgeführt worden. Das hat natürlich zusätzlich für viel Staub und Dreck gesorgt, wofür sich Ulf Lennermann, SWB-Geschäftsführer, vielmals entschuldigte und den Mietern für ihr Durchhalten ausdrücklich dankte. Er betonte aber gleichzeitig das „Mehr“ an Komfort für die Mieter und die positiven Effekte für die Umwelt, die er mit beeindruckenden Zahlen untermau-



■ Modernisierung

erte: 95 % der bisherigen Treibhausgas-Emissionen werden durch die Maßnahmen eingespart. Vor 2014 betrug der CO<sub>2</sub>-Ausstoß hier 4.140 Tonnen pro Jahr, jetzt sind es nur noch rund 180 Tonnen. Dieses Ergebnis lobte auch Oberbürgermeister Ulrich Scholten, der es sich nicht nehmen ließ, den Abschluss der Arbeiten mitzufeiern und die einleitenden Grußworte sprach. Vor dem Hintergrund des ehrgeizigen städtischen Klimaschutzziels, die lokale Pro-Kopf-Treibhausgasemission bis 2030 um die Hälfte zu reduzieren, freute sich Scholten sehr, dass sich die SWB und alle am Projekt beteiligten Partner diesen Zielen in ihren Leitmotiven ebenso verpflichtet fühlten. Er lobte, dass die hier getätigten Investitionen einen wichtigen Beitrag zur Erreichung der Klimaschutzziele der Stadt Mülheim an der Ruhr leisten.

„Als Wohnungsbaugesellschaft sind wir uns unserer Verantwortung bewusst!“, rundete Lennermann den offiziellen Part der Nachbarschaftsfeier ab und versprach, in den nächsten fünf Jahren weitere rund 125 Mio. EUR in die Bestände zu investieren, um den zukünftigen Anforderungen an Wohnraum zu entsprechen und den Mietern ein deutliches Mehr an Aufenthalts- und Wohnqualität zu bieten. ■





## Aus Leidenschaft für gutes Essen

### Bahadır Erkek und Ali Zabad beleben mit handgemachten Burgern traditionelle Ausgehmeile an der Friedrich-Ebert-Straße

„Ein guter Burger ist viel mehr als ein geometrisch perfekt in Form gepresstes Fleischpatty gefangen zwischen zwei Hälften aus Zuckerbrot!“ So steht es auf der Homepage und zusätzlich an der Eingangstür des im August eröffneten Burger-Restaurants „The Burger Club“ im SWB-Gebäude an der Friedrich-Ebert-Straße 70-72. Und tatsächlich: Schon das bloße Studium der Menükarte lässt jedem Burgerfreund das Wasser buchstäblich sturzartig im Munde zusammen-

laufen. Auffällig häufig wird die Vokabel „hausgemacht“ verwendet. Soll heißen: „Frische, regionale Lebensmittel, gesund und schonend zubereitet - das macht unsere Küche aus“, erklären Bahadır Erkek und Ali Zabad, die das neue Restaurant gemeinsam betreiben. „Dazu eine gute Portion Leidenschaft und die eigene Freude an gutem Essen.“ Unsere Meinung: Wirklich gute Gründe, dem neuen Burger-Restaurant einen Besuch abzustatten!

**Sie haben am 13. August eröffnet. Was hat Sie dazu bewogen, Ihr Restaurant gerade hier an der Friedrich-Ebert-Straße zu eröffnen? Und wie haben Sie diese Räume gefunden?** Eigentlich durch unsere Freunde, die hier in der Nachbarschaft Bars betreiben. Eine Speise-Gastronomie fehlte allerdings noch. Gemeinsam möchten wir an die Glanzzeiten dieser ehemals ja sehr populären Gastromeile hier an der Friedrich-Ebert-Straße anknüpfen und mit unserem Konzept frischen Wind in die Erreichung



Verhältnis. Unsere Burger-Patties sind zum Beispiel größer als die der Konkurrenz und wir bieten alle Gerichte als Menüs an. Das kommt super an! Inzwischen zählen wir sogar viele Kunden aus den Nachbarstädten zu unseren Stammgästen.

**Ihr Restaurant ist liebevoll im angesagten Vintage-Look gestaltet, zugleich schön offen und keineswegs überfrachtet. Bei diesem Stil schwingt eigentlich immer die Idee von einer gewissen Wertigkeit mit. Ist der Raum-Look auf Ihr Speisenangebot übertragbar?**

Absolut ja! Wir bereiten jedes Gericht frisch aus täglich in der Region gekauften Rohstoffen zu. Oft sind wir kurz vor Feierabend, zumindest im Rindfleisch-Bereich, restlos ausverkauft. Aber versprochen - niemand bleibt hungrig. Wir halten viele Alternativen für jeden Geschmack auf unserer Karte bereit.

**Gibt es eine besondere Spezialität des Hauses, die Sie unseren Lesern empfehlen möchten?**

Ein echter Burger-Liebhaber kommt am TBC-Burger nicht vorbei! Schafskäse, Thymian, Pastirma (Rinderbacon) und Spiegelei ergänzen herkömmliche Burger-Zutaten zu einer ganz außergewöhnlichen Geschmackskomposition!

„The Burger Club“ spricht Familien genauso wie Jugendliche und Junggebliebene an. Alkohol wird nicht ausgeschenkt. Für Gäste, die überzeugte „Wiederholungstäter“ sind, bietet eine Clubkarte neben wiederkehrenden Geschmackserlebnissen weitere Vorteile: Nach zehn Besuchen gibt es auf die nächste Wahl 25 %. Dazu werden die treuen Besucher fotografiert und bekommen einen Ehrenplatz auf der Stammgästewand im Lokal. ■

■ **The Burger Club**  
Friedrich-Ebert-Straße 70-72  
45468 Mülheim an der Ruhr  
Tel. 01578 9301440  
facebook.com/The-Burger-Club

**Öffnungszeiten:**  
Montag bis Sonntag:  
11:30-22:00 Uhr

dieses Ziels bringen. Die Kooperation mit den Nachbarwirten ist dabei sehr eng und wird von unseren Gästen sehr positiv aufgenommen. Wenn zum Beispiel ein Gast der Autentic Bar nebenan Lust auf einen Burger hat, servieren wir diesen auch gerne ein Haus weiter!

**In Mülheim gibt es zahlreiche Burger Restaurants: Viele bekannte Fast-Food-Ketten, aber auch kleine, feine Burger-Läden, die allesamt hochwertige, handgemachte Burger-Spezialitäten fernab von ihren eintönigen Vorreitern aus den USA anbieten. Haben Sie keine Angst vor zu viel Konkurrenz oder dass potenzielle Kunden langsam Burger-gesättigt sind?**

Wir scheuen uns definitiv nicht vor Konkurrenz, denn wir sind besser! Im Gegensatz zu unseren Mitbewerbern punkten wir mit einem sehr guten Preis-Leistungs-

### **Attraktive Perspektiven für Berufsstarter als Immobilienkaufmann/-frau:**

Als kommunales Wohnungsunternehmen und größter professioneller Anbieter von Wohnraum in Mülheim übernimmt die SWB gerne auch für junge Menschen am Anfang ihres Berufslebens eine besondere Verantwortung und bietet eine attraktive Ausbildung mit besten Perspektiven. Pro Jahr werden zwei Immobilienkaufleute ausgebildet. Die SWB orientiert sich damit nicht am künftigen Personalbedarf, sondern an der höchstmöglichen Ausbildungskapazität. Fertige Immobilienkaufleute werden bei guter Leistung mindestens für ein Jahr befristet übernommen, um Berufsanfänger für den Arbeitsmarkt interessanter zu machen. Wenn personell die Möglichkeit besteht, übernimmt das Unternehmen auch gerne die selbst ausgebildeten jungen Menschen. ■

+++

### **Jahrgangsbester SWB-Auszubildener geehrt:**

Die SWB beglückwünscht Tobias Paßlack, der in 2016 seine Ausbildung im Bereich Immobilienwirtschaft erfolgreich mit einer glatten Eins abgeschlossen hat. Als einer der Besten des Bereichs wurde er auch von der Kammer, der IHK zu Essen, besonders geehrt. „Die SWB hat Herrn Paßlack übernommen und wird ihn auch in Zukunft weiter fördern“, so der SWB-Ausbildungsleiter Mesut Rahim Diekert. ■

+++

### **Start in den Ruhestand:**

Für Bärbel Grimm hieß es Ende November „Abschied von der Arbeit“ bei der SWB und den Kollegen zu nehmen. Seit über 29 Jahren arbeitete sie in der Abteilung Rechnungswesen im Bereich Mietenbuchhaltung. Wir wünschen ihr für den Ruhestand alles Gute! ■

+++



**Wie wohnt es sich im Quartier... Tilsiter Straße im ehemaligen „Feierabendhaus“?**

## **Wohnen und Schaffen im Grünen: Künstlerin Erika Kühn Michailidis lebt und arbeitet im verwunschenen Bauwerk am Grüngürtel des Rumbachtals**

Gute Nachbarschaft wird bei der SWB gerne gefeiert. Das Unternehmen lädt dazu seine Mieter regelmäßig zum gemütlichen Beisammensein, zu Gegrilltem und zu guten Gesprächen ein. Ein wunderbarer Rahmen, bei dem sich Vermieter und Mieter in lockerer Atmosphäre auf Augenhöhe begegnen können.

2011 wurde so ein Fest auch an der Tilsiter Straße gefeiert. Und so traf es sich, dass Birgit Syring, heute stellvertretende Abteilungsleiterin Vermietung, und die Illustratorin und Malerin

Erika Kühn Michailidis, Mieterin im SWB-Anwesen an der Tilsiter Straße, ins Gespräch kamen. Ihre Wohnung sei so wunderbar gelegen, eingebettet in eine herrliche Parklandschaft, ein absoluter Wohntraum. Aber zum Malen würde ihr doch langsam der Platz fehlen. Verstehen kann man das, betritt man die Wohnung der agilen Künstlerin. Über und über mit beeindruckenden Werken aus vielen Schaffensperioden bestückt, fehlt definitiv Platz, um hier der schier unerschöpflichen Kreativität und beeindruckenden Schaffenskraft

der Künstlerin gerecht zu werden. Frau Syring konnte damals spontan helfen und vermietete Frau Michailidis zusätzlich zur Wohnung einen tageslichtdurchfluteten Raum in einem benachbarten Gebäudetrakt. Bis heute ist Frau Michailidis über diese unbürokratisch erfolgte Lösung übergücklich und dafür sehr dankbar. So zufällig sich die Möglichkeit ergab, den zusätzlichen Raum als Atelier anzumieten, so war es auch der Zufall, der die Künstlerin 2002 überhaupt zur Tilsiter Straße brachte. Über 50

Jahre lebten die Kühns im Uhlenhorst, in der Broich-Speldorfer Wald- und Gartenstadt des Fritz Thyssen - dort wo früher auch die Mülheimer Unternehmerfamilie Grillo lebte. Der Verkauf des Grundstücks und der Gebäude an eine Investorengemeinschaft war der traurige Anlass, sich auf die Suche nach einem neuen Zuhause zu machen. Zufällig fuhr Frau Michailidis die Tilsiter Straße entlang und verliebte sich augenblicklich in das herrlich in eine Parklandschaft eingebettete, verwunschene Gebäude mit seinen hübschen Erkern, Türmchen und Holzbalkonen. Sie parkte und befragte kurzentschlossen eine dortige Bewohnerin, welchem Zweck dieses Areal diene. Nachdem sie erfuhr, dass es sich bei dem pittoresken Anwesen um ein Mehrfamilienhaus der SWB handele und dann auch noch zufällig die gerade im Auszug befindliche Vormieterin ihrer heutigen Wohnung traf, war der Entschluss gefasst. Hier wollte sie wohnen. Und so kam es dann auch.

Bis heute lebt und arbeitet die quirlige Künstlerin im ehemaligen „Feierabendhaus“. Umgeben von einem Parkgelände, alten Baumbeständen, herrlich wilden Biotoparealen und sogar Streuobstwiesen. Angrenzend an Mülheimer Waldbestände fühlt sich Frau Michailidis an den Uhlenhorst erinnert. „Grün und Landschaft - das war das wichtigste Kriterium bei der Wahl

meiner Wohnung. Und trotzdem innenstadtnah. Das ist für mich Zuhause“, schwärmt die Künstlerin noch heute. Der zur Route der Wohnkultur gehörige, denkmalgeschützte Gebäudekomplex aus dem Jahr 1925/26 wurde 1940 zunächst vom Verband für Bergbau erworben, um Wohnraum für ehemalige Zechenangehörige bereit zu stellen. Mit den Jahren unrentabel geworden, übernahm zunächst die Stadt und später dann die SWB die Wohnanlage samt Park. 1984/85 wurde das Haus komplett umgebaut und modernisiert, ohne jedoch seinen Charme einzubüßen. Die SWB schaffte aus ehemals 72 nicht-abgeschlossenen Wohnungen insgesamt 53 moderne Wohnungen, die heute von Jung und Alt nachgefragt werden. 22 Apartments, 30 2-Zimmer-Wohnungen, drei 3-Zimmerwohnungen und eine 4-Raum-Wohnung zählen hier zum vollvermieteten Bestand.

Neben dem bilderbuchartigen Wohnumfeld freut sich Frau Michailidis besonders über die wunderbare Nachbarschaft. „Wenn ich etwas Schweres zu tragen habe, kann ich auf meine Nachbarn zählen. Es kommt auch vor, dass Nachbarn am Atelier-Fenster klopfen und mir eine Tasse Kaffee oder ein Stück Kuchen hinein reichen! Das ist so herrlich.“

Von dieser lebendigen Nachbarschaft weiß auch Johannes Moorrees, zuständig Hausmeister an der Tilsiter



Straße, zu berichten. „Man kennt und schätzt sich hier. Auch ich werde von unseren Mietern öfter mal auf eine Tasse Kaffee eingeladen. Passt natürlich nicht bei jeder Gelegenheit, aber Zeit für ein paar freundliche Worte ist immer!“ Als Gast auf dem diesjährigen Nachbarschaftsfest im September hier am ehemaligen „Feierabendhaus“ fühlte er sich somit auch richtig wohl. Bei herrlichem Wetter unter netten Menschen fand sich dann genug Zeit, mit vielen Mietern ausführlich zu plaudern. Und Frau Michailidis war mittendrin! ■

## Steckbrief Erika Kühn Michailidis

1943	geboren in Radom (Polen) als Tochter des Mülheimer Bildhauers Prof. Herbert Kühn, der viele Kunstwerke, wie den bronzenen Reiherbrunnen in an der Bachstraße, als dauerhaft sichtbare Zeichen seines Schaffens hinterließ
1962-1965	Studium an der Folkwangschule für Gestaltung, Essen
Ab 1966	Freie Malerin, Layouterin und Illustratorin, Auftragsarbeiten für Werbeagenturen, Verlage, Pharmaunternehmen, weitere gewerbliche und private Auftraggeber
fortlaufend	Auftragsarbeiten, z.B. Tier- und Menschenportraits, besonders gerne auch thematische Arbeiten
Kontakt	Tel.: 0208 486 199 E-Mail: erika.michailidis@googlemail.com
Arbeiten unter	www.ekm.name



## Grüne Nachbarschaftshilfe

# Ob unsere Pflanzen gut gedeihen kommt auf den Nebenmann an

Rund 550.000 m<sup>2</sup> Grünflächen und Gärten gehören zu den SWB-Liegenschaften - und die haben gut zu tun. Sie steigern in vielerlei Hinsicht die Aufenthalts- und Lebensqualität unserer Bewohner. Sie ermöglichen durch ihre Farb-, Form- und Wuchsvielfalt eine individuelle Gestaltung des Grüns in unseren Quartieren, sie verbessern das städtische Makro- und Mikroklima, bilden Sauerstoff, binden Schadstoffe, entlasten unseren Lebensraum um Kohlendioxid und sind Lebensraum für zahlreiche Organismen. Dabei haben es unsere pflanzlichen Experten schon immer mit sehr besonderen Standortbedingungen zu tun;

städtische Wuchsräume sind in der Regel durch ungünstige Wachstumsbedingungen und komplexe Stressfaktoren charakterisiert: Verdichtete Böden, Altlasten aus der Kriegszeit und verkehrsbelastete Flächen haben Einfluss auf den Nährstoff-, Bodenluft- und Wasserhaushalt unserer Pflanzen. Dem Nährstoffentzug durch Entfernung des Grünschnittes und der Laubentsorgung wird seitens der SWB durch besondere Bearbeitungstechniken beim Mähen vorgebeugt. Durch die Mulchmähtechnik bis weit in den Herbst hinein verbleiben die organischen Anteile in den Anlagen, sodass

auf zusätzliche Düngungen verzichtet werden kann. Zur Anpassung unserer Grünanlagen an den Klimawandel, mit dem die Anfälligkeit gegenüber Schäden noch weiter steigt, ist es wichtig, die Anlagen fit für die zunehmende Belastung zu machen und die Voraussetzungen für eine gesunde, vitale und verkehrssichere Pflanzenentwicklung zu schaffen. Neben den Pflegearbeiten setzen wir deshalb auf „gute Nachbarschaft“. Dazu vergesellschaften wir gezielt verschiedene Pflanzen mit anderen Pflanzen, nehmen Rücksicht auf



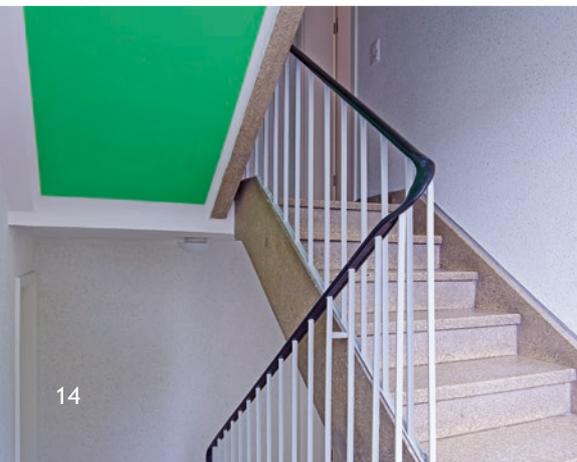
besondere Ansprüche an den Lebensraum, siedeln Pflanzen mit besonderen Mikroorganismen an. Wie zum Beispiel Schmetterlingsblütler (Erbsenstrauch gelb blühend), dessen Knöllchenbakterien an der Wurzel in der Lage sind, Stickstoff aus der Luft zu binden und als Nährstoff zur Verfügung zu stellen. Von diesem Stickstoff profitieren auch die benachbarten Pflanzen. Die Baum- und Strauchauswahl soll sich in einem ausgewogenen Verhältnis zu den vorhandenen Rasenflächen und dem Altbaumbestand befinden. In Zukunft wird die Auswahl unserer „neuen Bäume“ siedlungsgerecht und den

besonderen innerstädtischen Verhältnissen angepasst sein. Die Bäume dürfen von Natur aus nicht zu hoch oder zu groß werden, sodass keine Beeinträchtigungen der Wohnräume und der benachbarten Pflanzen entstehen (Stichwort: Licht- und Wasserhaushalt). Die Strauchauswahl richtet sich nach den Boden- und Wasseransprüchen der verschiedenen Pflanzengesellschaften und auch nach deren besonderen Lichtansprüchen. Gleichzeitig verbinden wir Altes mit Neuem und sind bestrebt ein ökologisches und nachhaltiges Verhältnis zu schaffen, das auch den künftigen Ansprüchen gerecht wird. ■





# Östlich und westlich der A40 planmäßige SWB-Fertigstellungen in Dümpten



Seit Sommer 2012 standen die Baumaschinen im Quartier rund um die Frintroper Straße 9 und 11 nicht still. Modernisierungen, Um- und Ausbauten im großen Stil, das Anpassen von Wohnraum an moderne Ansprüche, Sanierung auf energetischen Neubaustandard, generationenübergreifendes Wohnen - all das sind Schlagworte, die grob erahnen lassen, welche umfangreichen Maßnahmen die SWB hier in den vergangenen Jahren durchgeführt hat. Jüngste Fertigstellung: Die Gebäude an der Frintroper Straße mit den Nummern 9 und 11. Am 1. November konnten die neuen Mieter endlich beginnen, 400 moderne Quadratmeter Wohnraum, zum Teil barriere reduziert, in ihr neues Zuhause zu verwandeln. Knapp sieben Monate Bauzeit sind seit dem Freiziehen der Gebäude vergangen. Tonnenweise Zement und Steine, rund 1.400 Meter Kabel, 182 Steckdosen sowie 334 Meter Wasser- und 486 Meter Heizungsleitungen sind hier verbaut worden. Alle Wohnungen erhielten einen großzügigen, nach Süd-Westen ausgerichteten Balkon, der herrliche Sonnenstunden am Nachmittag verspricht. Schon während der Bauphase waren sechs der insgesamt acht Wohnungen à 55 m<sup>2</sup> erfolgreich vermietet worden. Zum Erstbezug im November waren dann alle Wohnungen vergeben. Erfreulicherweise zog es auch einige vormalige Mieter dieser Adressen

wieder zurück ins heimische Quartier. In vollvermietetem Zustand erfolgte dahingegen die energetische Sanierungsmaßnahme westlich der A40: Die Häuser an der Kappenstraße 12-18 wurden auf einen KfW-Effizienzhaus 70-Standard gebracht. Nach Dämmung der Fassaden und Geschossdecken und Neueindeckung der Dächer, dem Einbau von Drei-Scheibenverglasung in einigen Wohnungen sowie dem Anschluss der Häuser an das bestehende medl-Blockheizkraftwerk an der Nordstraße, benötigen die Häuser heute nur noch 70 % der Jahresprimärenergie eines vergleichbaren Standard-Referenzhauses nach Energieeinsparverordnung. Die aus den Maßnahmen resultierende Dichtheit der Wohnräume machte ein Lüftungskonzept notwendig. Aus diesem Anlass wurden feuchtegesteuerte Lüfter auf allen Fenstern angebracht. Sobald sich zu viel Feuchtigkeit ansammelt, sorgen diese für eine sogenannte Mindestluftwechselrate, um Schimmel vorzubeugen. „Selbstverständlich entbindet das die Bewohner nicht vom regelmäßigen Lüften der Wohnräume!“ Darauf weist Christopher Meskath, Teamleiter der Abteilung Architektur- und Ingenieurleistungen hin. Beide Projekte, links wie rechts der A40, zeigen sich nun in einem neuen Gewand und tragen zu einer deutlichen Aufwertung des Stadtbildes bei. ■

# In Zukunft noch klimafreundlicher, versprochen! Im Fokus: CO<sub>2</sub>-Einsparung



Rund **106.000 Tonnen CO<sub>2</sub>** konnten  
seit 2002 eingespart werden.

Dies entspricht jeweils:

**26.000 PKW Kleinwagen  
mit einer Jahreslauf-  
leistung von 20.000 km.**

**Der Aufforstung von  
8,5 Mio. Bäumen.**

**1.500 Flügen von Düsseldorf nach Mallorca.**

„Unser Ziel ist es, bis Ende des Jahrzehnts nahezu alle Wohnungen mit Elektrowärmespeicher energetisch modernisiert durchsanziert zu haben.“ Mit diesen knappen Worten fasst Oliver Ahrweiler, Leiter der Abteilung Architektur- und Ingenieurleistungen, die ökologischen Aspekte der langfristigen SWB-Investitionsstrategie (siehe Seite 6, Titelstory) zusammen. Gemeint sind die seit dem Jahr 2002 großangelegten energetischen Sanierungsmaßnahmen. Seitdem hat SWB insgesamt 271 Häuser mit 2.188 Wohnungen unter anderem energetisch auf den jeweils aktuellen Stand gebracht und dafür 97 Mio. EUR investiert. Neben Dach-, Fenster- und Dämmarbeiten betrifft dies auch den Austausch sogenannter „Nachtspeicherheizungen“. 1.304 von 1.883 Wohnungen mit entsprechenden Wärmespeichern sind schon mit modernster Heiztechnik ausgestattet worden. Aus Verantwortung für zukünftige Generationen ist die Einsparung von Energie, bzw. die Minderung des CO<sub>2</sub>-Ausstoßes ein essenzieller Aspekt der langfristig angelegten SWB-Investitionsstrategie. Durch alle bisher geleisteten energetischen Sanierungsmaßnahmen konnte die SWB im Gesamtbestand 106.000 Tonnen CO<sub>2</sub> seit 2002 einsparen! Schwer vorstellbar, was das bedeutet? Unsere Äquivalenzbilder zeigen Ihnen auf, wie viele Treibhaus-Emissionen wir für eine bessere Zukunft schon jetzt einsparen! ■

Emmaus Internationale Jugendinitiative für Frieden und Verständigung e.V.: Die Idee der Emmaus-Initiative geht auf den Benediktiner-Pater Abbé Pierre zurück: Aus der Bahn geworfene Menschen sollten nicht auf Obdachlosenasyl angewiesen sein, sondern in einer Gemeinschaft neuen Halt finden und sich durch sinnvolle Arbeit ihren Lebensunterhalt verdienen. Der Name „Emmaus“ knüpft an eine biblische Tradition an: Emmaus, nach dem neuen Testament ein Ort in Palästina, dem heutigen Israel, an dem Verzweifelte neue Hoffnung schöpften. Nach und nach bildeten sich viele Emmaus-Gruppen in der ganzen Welt.



## Rückblick: Mülheim verändert sich...



Am Eingang des Dorfes Saarn gelegen, bietet das „Saarn-Center“ vielen Menschen attraktiven, familienfreundlichen und behindertengerechten Wohnraum in insgesamt 52 Wohneinheiten. Gelb leuchtende Fassaden, weite Fensterflächen an Ladenlokalen und Wohnungen, 3.200 Quadratmeter Spiel- und Grünflächen im Innenhof.

Obschon das heutige Wohncenter an der Düsseldorfer Straße Schauplatz einer sehr bewegenden Geschichte war, erinnert heute nichts mehr an die vorherige Nutzung des Geländes.

Bereits 1972 kaufte die SWB, damals noch die Soziale Wohnungsbau gGmbH, unter ihrem damaligen Geschäftsführer Horst van Emmerich, das Gelände der ehemaligen Baufirma Rudolphi. Die alten Lagerhallen auf dem Gelände wurden zunächst an Handwerksbetriebe verpachtet. Das Bürogebäude baute die Wohnungsbaugesellschaft in ein Wohnheim für 65 ausländische Mitarbeiter der Firma Rheinstahl um. Die Miet- bzw. Pachtverträge waren auf drei bis fünf Jahre

befristet. Danach wollte die Baugesellschaft dort neue Wohnungen errichten. Tatsächlich sollte es dann noch rund 20 Jahre dauern, bis die heutigen Wohnungen und Geschäftslokale im Saarn-Center bezogen werden konnten.

1977 pachteten die Brüder Thomas und Clemens Kolbe das ehemalige Rudolphi-Gelände und gründeten dort eine Emmaus-Gemeinschaft mit sogenannten Zukunftswerkstätten. Die Emmaus-Leute holten jeglichen Hausrat ab, reparierten, reinigten und verkauften ihn im Rahmen von ständigen Trödelverkäufen. Später, 1986, kam der Emmaus-Recyclinghof dazu, wo alles Wiederverwertbare wie Papier, Metall, Glas, Textilien und Schrott sortiert und verkauft wurde. So bestritt die Emmaus-Gruppe den eigenen Lebensunterhalt. Gewinne flossen sozialen Einrichtungen weltweit zu. Menschen in Krisensituationen wurden auf dem Gelände an der Düsseldorfer Straße aufgenommen, fanden Wohn- und Arbeitsplatz in einem. Jeder, egal ob Obdachloser, Arbeitsloser aber auch ehemalige Straf-



# das „Saarn-Center“

gefangene fanden hier einen Platz zum Leben. Dabei gab es feste Regeln, an die sich die Bewohner zu halten hatten:

- mindestens sechs Stunden am Tag arbeiten
- 50 DM Taschengeld pro Monat
- kein Alkohol, keine Drogen
- Verpflegung aus der Gemeinschaftsküche
- solidarisches Verhalten.

In den besten Zeiten lebten und arbeiteten hier 25 Menschen. Darüber hinaus fanden regelmäßig internationale Emmaus-Jugend-Camps statt. Die solidarischen Sommerlager hatten den Zweck, Jugendlichen einen sinnvollen Urlaub anzubieten und die Möglichkeit zu schaffen, Leben und Arbeit von Emmaus kennenzulernen. Die Teilnehmer verrichteten jeweils die gleiche Arbeit wie die ständige Emmaus-Gruppe. Das erste Emmaus-Jugendlager in Saarn fand 1977 statt. Erzielte Erlöse dienten von der ersten Stunde an der Unterstützung sozialer Projekte in der sogenannten Dritten Welt.

Zwischen 1985 und 1987 vermietete die Emmaus-Initiative den hinteren Teil des Geländes, den sogenannten Elefantensplatz, für eineinhalb Jahre an eine Bauwagen-Kolonie unter. Die alternative Lebensgemeinschaft lebte dort in bis zu zehn Bauwagen. Der Name „Elefantensplatz“ stammt von einem Plüschtier, das die Bewohner dort auf einem Pfosten gefunden hatten.

1986 fing der Niedergang der Saarner Solidar-Gemeinschaft an. Mehrere Brände - man vermutete Brandstiftung - warfen die Emmaus-Gemeinschaft zurück. Das Wohnen wurde auf dem Gelände aus Sicherheitsgründen und aus Angst vor weiteren Bränden verboten. Ab Ende 1990 folgte dann nach Konkurs-Anmeldung des Vereins der vollständige Ausverkauf auf dem Emmaus-Gelände. Anfang März 1991 begann die SWB dann, 20 Jahre nach der ersten Idee und rund 10 Jahre nach den ersten konkreten Bauplanungsentwürfen, mit den Bauarbeiten des heutigen Wohnquartiers. ■

## Das Saarn-Center in Zahlen:

- 17 Monate Bauzeit
- 285 Handwerker
- 27 km Elektrokabel
- 2.100 Kubikmeter Mauerwerk
- 6.500 Kubikmeter Stahlbeton
- 600.000 Steine
- 45.000 Dachpfannen





# dümpfschkarree: Klimafreundliches Wohnen an Oberheid- und Schaaphausstraße

Zugegeben - der 1. Mai 2018 ist noch etwas hin. Aber zieht man ins Kalkül, was die SWB bis zum geplanten Einzugstermin in den geplanten Neubauten an der Oberheidstraße und der Schaaphausstraße noch alles zu tun hat, ist der Zeitraum von rund eineinhalb Jahren fast knapp bemessen. An der Oberheidstraße entstehen zwei Mehrfamilienhäuser, die ab Mitte 2018 insgesamt 25 Mietparteien in je vier Geschossen und je einem Staffelgeschoss auf rund 2.000 m<sup>2</sup> Wohnfläche ein hochwertiges Zuhause bieten werden. Geplant sind sechs 2,5-Raum-Wohnungen, zwölf 3,5-Raum-Wohnungen, vier 4,5-Raum-Wohnungen sowie drei Lofts, von denen in einer Wohnung sogar der Fahrstuhl in den eigenen Räumen halten wird. Die Erdgeschoss-Einheiten erhalten alle einen eigenen Garten und werden zudem mit einem separa-

ten Eingang versehen. „Man wird sich schon fast wie in einem eigenen Haus fühlen“, schwärmt Christopherus Meskath, Teamleiter der Abteilung Architektur- und Ingenieurleistungen. Aus dem Schwärmen kommt er auch nicht heraus, wenn er von den geplanten vier Wohnungen im Maisonette-Stil berichtet: Diese besitzen z.B. im Wohnbereich eine Galerie, die eine offene, luftige und helle Wohnatmosphäre bietet. Alle Wohnungen, außer die Maisonette-Einheiten und die Lofts in den Staffelgeschossen, werden barrierefrei gemäß den Förderrichtlinien ausgebaut. Die Wohnraumkonzepte sprechen also gleichermaßen ältere, wie jüngere Menschen, als auch Familien und Individualisten an. Die SWB investiert im Rahmen dieses Projekts erstmalig in noch mehr Komfort und Sicherheit. Welche Maßnahmen zur Digitalisierung der

Wohnungen ergriffen werden, wird momentan intensiv geplant. Darüber werden wir Sie in unserer kommenden Ausgabe mit einem gesonderten Artikel informieren. Im Keller eines Hauses wird die medl ein kleines Blockheizkraftwerk (BHKW) errichten und betreiben, das alle Neubauten im Quartier mit klimafreundlicher Nahwärme und Warmwasser versorgen wird. Im Rahmen der Klimateffizienz werden die Gebäude nach dem KfW-Effizienzhaus 55-Standard gebaut. Neben der Errichtung des BHKW sind als weitere energetische Maßnahmen die Fassaden und Geschosse der Gebäude entsprechend gedämmt. Zudem werden alle Räume mit einer Dreischeibenverglasung ausgestattet. Nach gleichem KfW-Standard bietet die SWB an der Schaaphausstraße zehn Einfamilien-Reihenhäuser zum



Kauf an. In zwei Dreier- und einem Viererriegel entstehen so zweigeschossige und vollunterkellerte Effizienzhäuser mit Wohnflächen von rund 140 m<sup>2</sup>. Zukünftige Erwerber können zinsgünstige KfW-Mittel zur Finanzierung in Anspruch nehmen, denn die KfW-Bank gewährt neben günstigen Zinsen momentan einen Tilgungszuschuss von bis zu 5.000 EUR.

Bevor Mieter und Eigentümer in die modernen Neubauten einziehen können, müssen diese natürlich erst noch gebaut werden. Aktuell wird die vorhandene Bebauung noch niedergelegt, doch bereits im Frühjahr 2017 beginnen die eigentlichen Baumaßnahmen. „Interessenten gibt es aber heute schon!“, wissen Dennis Böttcher, Leiter der Abteilung Vermietung, sowie Verena Mäß, stellvertretende Leiterin der Abteilung Wohnungswirtschaft und zuständig für den Vertrieb der Eigenheime, zu berichten. „Kein Wunder! Berichte in den lokalen Medien der Stadt haben die spannenden und attraktiven SWB-Neubaukonzepte schon vor Beginn der Abrissarbeiten eingehend beleuchtet!“

Den Baufortschritt und viele Informationen rund um die Neubebauung des dümpscheskarree können alle Interes-

senten - zukünftige Mieter und Käufer - über die eigens dafür eingerichtete Projektwebsite ab Anfang 2017 unter [www.duempscheskarree.de](http://www.duempscheskarree.de) einsehen. Dort werden zum Beispiel auch täglich neue Bilder zur Verfügung stehen, die eine Webcam im Quartier aufzeichnet. Darüber hinaus informiert die SWB in unregelmäßigen Abständen zu Meilensteinen und Terminen im laufenden Bauprojekt über einen Newsletter. Dieser kann per E-Mail für die Mehrfamilienhäuser unter [mieten@duempscheskarree.de](mailto:mieten@duempscheskarree.de) und bei Kaufinteresse unter [kaufen@duempscheskarree.de](mailto:kaufen@duempscheskarree.de) abonniert werden.

Bleibt eine letzte Frage zu klären: Was hat sich die SWB eigentlich beim Namen „dümpscheskarree“ gedacht? Fehlt da nicht das Dümptener „t“? „Nein“, erklärt Andreas Jenk, Mitarbeiter der Abteilung Kommunikation und Informationstechnik. „Karree, das ist klar, ist ein Hinweis auf die Anordnung der Gebäude im Quartier. „dümpsches“ ist das alte mölmsche Wort für „Dümptener“. Und weil hier etwas Neues aus etwas Altem entsteht, gepaart mit einer Prise Lokalpatriotismus, wollen wir mit der Verwendung des Mölmschen Ausdrucks den historischen Bezug unterstreichen.“ ■

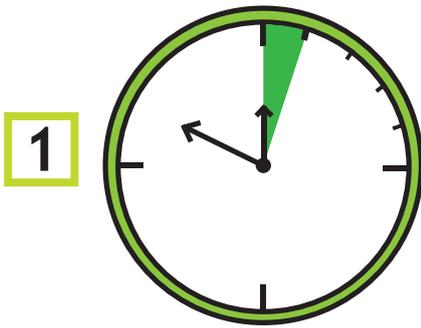
## KfW-Effizienzhaus 55: Was bedeutet das eigentlich?

Gemessen wird die energetische Qualität anhand des Jahresprimärenergiebedarfs des Gebäudes und des Transmissionswärmeverlustes. Erster beziffert den Energiebedarf, der im Verlaufe eines Jahres durchschnittlich für Heizen, Lüften und die Warmwasserbereitung benötigt wird. Der Transmissionswärmeverlust ist die Kennzahl für die energetische Qualität der thermischen Gebäudehülle - betrifft also die Isolierung des Dachs, der Außenwände, der Fenster und des Bodens. Je niedriger der Wert, desto besser isoliert. Ein KfW-55-Haus hat einen Jahresprimärenergiebedarf von 55 % eines vergleichbaren Standard-Referenzhauses nach Energieeinsparverordnung (EnEV).

Quelle: KfW-Bank

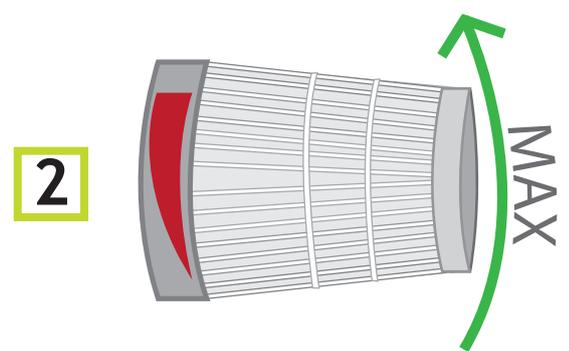
# Heizung entlüften - kinderleicht, schnell selbst gemacht!

Luft im Heizkörper kann dazu führen, dass dieser nicht richtig oder schlechtesten Falls gar nicht warm wird. Wenn das bei Ihnen der Fall ist, oder Ihre Heizung „gluckert“, ist es nötig, die Heizung zu entlüften. Das ist - sofern Ihr Heizkörper über ein Entlüftungsventil verfügt - kinderleicht, vollkommen ungefährlich und in fünf Minuten pro Heizkörper erledigt - versprochen!



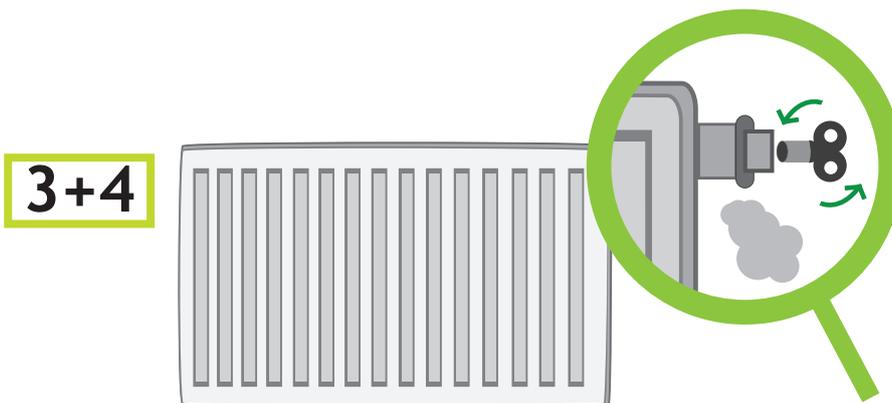
**1**

Drehen Sie alle Heizkörper Ihrer Wohnung am Thermostat aus und warten mindestens eine Stunde.



**2**

Nun drehen Sie alle Heizkörper auf maximale Stufe auf



**3+4**

Entlüftungsschlüssel zur Hand nehmen und damit das Entlüftungsventil auf der gegenüberliegenden Seite des Thermostats um eine viertel bis halbe Drehung gegen den Uhrzeigersinn bewegen. Dabei halten Sie ein Gefäß so nahe wie möglich unter das Ventil und halten ein Handtuch oder einen Aufnehmer griffbereit. Mit einem leisen Zischen entweicht nun Luft aus dem Ventil.



**5**

Sobald aus dem Ventil konstant Wasser entweicht, drehen Sie das Ventil wieder im Uhrzeigersinn zu. Herzlichen Glückwunsch - den ersten Heizkörper haben Sie erfolgreich entlüftet.

**6**

So verfahren Sie nach und nach mit allen Heizkörpern in Ihrer Wohnung.

Sie besitzen keinen Entlüftungsschlüssel? Kein Problem! Gegen Vorlage Ihrer SWBcard erhalten Sie diesen kostenlos bei Ihrem Hausmeister oder in der SWB-Geschäftsstelle. Und sollten Sie sich das Entlüften Ihrer Heizungen doch nicht zutrauen oder es keinen Erfolg bringen, rufen Sie gerne beim zuständigen Service-Team der SWB an - wir kommen raus und helfen weiter! ■

# Was tun, wenn es brennt?

Feuer in Wohnhäusern haben viele Ursachen. Dazu zählen vergessene brennende Kerzen, Fettbrände in der Küche, technische Defekte, schlecht belüftete Elektrogeräte und vieles mehr. Die jährlichen Folgen in Deutschland: rund 400 Brandtote, rund 4.000 Brandverletzte. Vor allem nachts werden Brände zur tödlichen Gefahr. Bei einem Brand führt dabei nicht unbedingt das Feuer zum Tod, sondern der Rauch. Bereits drei Atemzüge hochgiftigen Brandrauchs können tödlich sein, die Opfer

werden im Schlaf bewusstlos und ersticken dann. Deshalb sind Rauchwarnmelder die besten Lebensretter in Gebäuden. Bis zum 31.12.2016, so sieht es der Gesetzgeber vor, müssen deshalb in NRW alle Schlafräume, Kinderzimmer und alle Flure, über die Rettungswege von Aufenthaltsräumen führen, mit Rauchwarnmeldern ausgestattet sein. Diese Vorgaben hat die SWB in all ihren 8.520 Wohnungen erfüllt. In Ländern, in denen Rauchmelder schon länger Vorschrift sind, konnte die Rauchopferquote so um

30 % reduziert werden. „Vermeiden können Rauchmelder Brände natürlich nicht“, so die Mülheimer Feuerwehr und verweist auf die Internetseite [www.brand-feuer.de](http://www.brand-feuer.de), auf der mögliche Brandursachen anschaulich erläutert und Präventionsmaßnahmen aufgezeigt werden. Das für diese Seiten verantwortliche und institutionsübergreifende Netzwerk bietet zudem auf [facebook](https://www.facebook.com/brand-feuer.de) unter [brand-feuer.de](http://www.brand-feuer.de) interessante, monatlich erscheinende Artikel zum Thema. ■

## Falls es trotz aller Vorsicht dennoch brennt, gelten folgende Verhaltensregeln:



Ruhe bewahren und über den **Notruf 112** oder den Feuermelder die Feuerwehr alarmieren!

Nennen Sie Ihren Namen und die Adresse des Brandortes!



Bekämpfen Sie den Brand, aber bringen Sie sich nicht in Gefahr!

Bringen Sie sich in Sicherheit und warnen Sie Ihre Familie und Ihre Nachbarn! Benutzen Sie keine Aufzüge, da die Gefahr der Erstickung durch Rauch besteht!



Schließen Sie alle Türen, damit sich Rauch und Feuer nicht ausbreiten können!



Erwarten Sie die Feuerwehr und weisen sie ein! Machen Sie sich bemerkbar, wenn der Fluchtweg nicht mehr passierbar ist: Bleiben Sie in dem Raum, in dem es nicht brennt, schließen die Tür und winken und rufen Sie durch das Fenster.

Die Feuerwehr hilft Ihnen und rettet Sie! **Springen Sie niemals aus dem Fenster, sofern Sie die Feuerwehr nicht dazu auffordert!**

# Neue Mitarbeiter



**Lenja Fütterer**  
Auszubildende zur  
Immobilienkauffrau  
seit dem 01.08.2016



**Deniz Sahin**  
Auszubildender zum  
Immobilienkaufmann  
seit dem 01.08.2016



**Faruk-Sabri Solmaz**  
Servicebetrieb, Auszubildender zum  
Anlagenmechaniker für Sanitär-,  
Heizung- und Klimatechnik  
seit dem 01.08.2016



**Christoph Müller**  
Servicebetrieb  
Abteilungsleiter  
seit dem 01.09.2016



**Thomas Pfeil**  
Architektur- und Ingenieurwesen  
Architekt  
seit dem 01.09.2016



**Anna Kremser**  
Abteilung Bestandspflege  
Bauleiterin  
seit dem 01.10.2016



**David Greiner**  
Abteilung Wohnungswirtschaft  
Betriebskosten  
seit dem 01.10.2016



**Helmut Hüting**  
Abteilung Bestandspflege  
Hausmeister  
seit dem 01.12.2016



**Florian Klems**  
Abteilung Vermietung  
Kundenbetreuer  
seit dem 01.12.2016



## Gute Nachbarschaft feiert

Knapp 12 % der Mülheimer Bevölkerung, also mehr als 20.000 Menschen, leben in der SWB. „Das macht uns stolz und ist zugleich Verpflichtung“, so Dennis Böttcher, Leiter der Abteilung Vermietung. „Denn - das wissen alle bei der SWB: Die Mieter sind das Herz unserer Gesellschaft!“

Deshalb feiert die SWB auch regelmäßig gemeinsam mit ihren Bewohnern und lädt ihre Mieter immer wieder gerne zum gemütlichen Beisammensein bei Getränken, Gegrilltem und Gesprächen auf Augenhöhe ein. Denn, neben den Mietern, lassen sich auch die für das jeweilige Quartier zuständigen SWB-

Mitarbeiter diese Anlässe nicht nehmen und suchen den kurzen Gesprächsdraht zum Kunden.

In diesem Jahr hat die SWB im Sommer insgesamt neun Mieterfeste veranstaltet und quer durch das Stadtgebiet den Grill angeheizt. Ein besonderes Fest gab es anlässlich der vollendeten energetischen Sanierung in Heißen rund um Hinnebecke, Sarnsbank und Wiescher Weg. Offizielle Redner, wie unser Oberbürgermeister Ulrich Scholten sowie das spätsommerliche Wetter gaben den perfekten Rahmen, die Strapazen der mehrjährigen Sanierungsarbeiten vergessen zu machen. ■





# 65 Jahre SWB - 65 Jahre am Puls der Zeit

Seit nunmehr 65 Jahren prägt und gestaltet die SWB ihre Heimatstadt aktiv mit. Die Geburtsstunde der SWB fiel am 12. Juni 1951 unmittelbar in die Nachkriegszeit, in die Zeiten des Wiederaufbaus - in Mülheim sogar fast in die Zeit des Neuaufbaus: 44.000 Wohnungen wurden während des Krieges zerstört. Demgegenüber stand eine Einwohnerzahl von rund 150.000 Menschen. Allein 9.000 davon waren auf Wohnungssuche. Aus dieser Not- und Bedarfssituation heraus und auf Grundlage des im April 1950 verabschiedeten Wohnungsbaugesetzes, wurde die, damals gemeinnützige, SWB gegründet. Das Ziel: Wohnungen zu schaffen und zu

bewirtschaften, um Wohnungssuchende möglichst schnell unterzubringen. Heute - 65 Jahre später - zählt nicht mehr die Quantität, sondern die Qualität von Wohnraum. Nachdem der Gesetzgeber 1990 die Gemeinnützigkeit von Wohnungsbaugesellschaften aufgehoben hatte, hat sich, ebenfalls 1990, die ehemalige „Soziale Wohnungsbau gGmbH“ in die „Service-, Wohnungsvermietungs- und -baugesellschaft mbH“ gewandelt. Bis zum heutigen Tag ist SWB ein verlässlicher und fairer Partner in Mülheim, wenn es um Wohnen geht. Die Ausrichtung wird SWB auch in Zukunft beibehalten.

„Tradition und Werte bewahren“, so SWB-Geschäftsführer Ulf Lennermann, „bedeutet aber auch, in die Zukunft zu schauen. Und so werden die künftigen gesellschaftlichen Herausforderungen, wie Klimaschutz, Demografie und veränderte Anforderungen an Wohnkonzepte und Quartiere auch die Investitionsstrategie der SWB bestimmen.“ Dafür ist SWB gut gerüstet. Im Zuge von Großmodernisierungen, Neu-, Umbau- und Ausbau energetischer Sanierungen und ganzheitlichen Quartiersentwicklungen wird der SWB-Bestand sukzessive fit gemacht für die Zukunft. ■



## 50 Jahre bei SWB zu Hause

Wer einmal ein Zuhause gefunden hat, in dem er sich wohlfühlt, denkt gar nicht ans Ausziehen. Der beste Beweis dafür sind jene Mieter, die seit 50 Jahren bei SWB zu Hause sind. Von einem guten Wohnumfeld, einer tollen Nachbarschaft und einem zuverlässigen Vermieter will man sich eben nicht trennen .

SWB bedankt sich für die langjährige Treue bei:

Name	Adresse
Karin Henschler	Kappenstraße 14
Ursula Berner	Hermannstraße 96
Hella Retzlaff	Saargemünder Straße 1
Edith und Klaus Kropla	Filchnerstraße 16
Hans Dieter und Renate Gutschalk	Wackelsbeck 40
Dieter und Anneliese Hering	Filchnerstraße 34
Ida Herzog	Filchnerstraße 70
Helene-Katharina Rücker	Winkhauser Weg 92-94
Hedwig Schulenburg	Jörgelstraße 9

## Jubilare gesucht

Sind auch Sie seit 50 Jahren Mieter der SWB? Oder möchten Sie Ihren Nachbarn zum Wohnungsjubiläum gratulieren? Dann rufen Sie uns an, damit wir uns persönlich bedanken können. Ihr Kontakt: Christina Heine, Abteilungsleiterin Kommunikation und Informationstechnik bei SWB, Tel. 45002 - 145. ■



## Drachenboot-Team auch beim Drachenboot-Festival 2016 auf dem Treppchen

Bestes Wetter und viele hochmotivierte Teams sorgten beim 20. Drachenboot-Festival an der Ruhr bei über 10.000 Besuchern für gute Laune und spannende Erlebnisse. Das inzwischen routinierte SWB-Team, das viele Sportbegeisterte aus verschiedenen Abteilungen der SWB gemeinsam in die Boote treibt, hat dabei hart um die Plätze gekämpft. Im ersten Vorlauf belegte das Team sogar den ersten Platz, gefolgt vom zweiten Platz im zweiten Vorlauf. Im gesamten Wettkampferlauf verbesserte das Team stetig seine Rennzeiten und landete nach einem besonders span-

nenden Verfolgungsrennen im „Cup der Beierlorzer GmbH“ im B-Finale auf einem guten dritten Platz! Steuermann und Trainer Gerhard Bring, Meister Garten/Landschaftsbau beim SWB-Servicebetrieb, freut sich mit seiner Mannschaft und führt den anhaltenden Erfolg von SWB aktiv auf die motivierten Trainingseinheiten zurück: „Ab Mai haben wir bis zur Regatta wöchentlich trainiert. Die Mannschaft ist im Verlaufe des Trainings immer besser geworden! Und selbstverständlich blieb der Spaß auch nicht auf der Strecke.“ Abseits der Arbeitszeiten treffen sich

die SWB-Mitarbeiter im 2010 eigens für den betrieblichen Drachenboot-Breitensport gegründeten Verein „SWB aktiv“ regelmäßig, um sich für das jährlich stattfindende Festival auf der Ruhr fit zu machen. Für viele Mitarbeiter bedeutet dieser gemeinsame Sport einen wunderbaren Ausgleich zur täglichen Arbeit und festigt darüber hinaus den Teamspirit unter den Teilnehmern. Die Geschäftsleitung gratuliert und bedankt sich für das erfolgreiche Abschneiden beim traditionellen Drachenboot-Festival bei dem gesamten Team der SWB! ■

## Preis Soziale Stadt: SWB übergibt Preisgeld an Projektpartner

Die SWB und die Stadt Mülheim an der Ruhr haben im Juni des laufenden Jahres gemeinsam mit ihren Projektpartnern, dem Mülheimer Centrum für bürgerschaftliches Engagement e.V. (CBE) und dem Nachbarschaftsverein Augusta-/Gustavstraße e.V. (NBV) den renommierten und bundesweit ausgeschriebenen „Preis Soziale Stadt“ gewonnen. Die SWB hat das mit der Auszeichnung verbundene Preisgeld von 500 EUR

verdoppelt und zu gleichen Teilen an die beiden Hauptakteure CBE und NBV gespendet. „Für uns eine Selbstverständlichkeit und ein Zeichen von Anerkennung und Wertschätzung, die wir unseren Partnern entgegenbringen. Wir werden uns auch künftig nachhaltig in unseren Stadtquartieren und Nachbarschaften engagieren und gemeinsam Initiativen zum sozialen Miteinander vorantreiben!“, verspricht SWB-Geschäftsführer Ulf Lennermann. ■





## VBGS-Bus für bewegende Integration

„Grenzenlos. Auf dem Weg zur Inklusion Grenzen überwinden.“ So steht es auf der Internetseite des Vereins für Bewegungsförderung und Gesundheitssport (VBGS), der 1998 von rund 40 Kindern mit und ohne Behinderung, Jugendlichen und Eltern gegründet wurde, um eine Lücke zwischen der Mülheimer Kinder- und Jugendarbeit zu schließen. „Das Hauptanliegen hat sich seitdem nicht geändert: Integration praktizieren“, so heißt es schlicht und schnörkellos weiter. Und meint doch wachsende Herausforde-

rungen, denen sich der Verein annimmt. Neben vielen Sport-, Spiel- und Bewegungsangeboten für Menschen mit und ohne Beeinträchtigungen, führen Vereinsmitglieder in der Geschäftsstelle an der Frühlingstraße zum Beispiel fachgerechte Informationsgespräche und Beratungen durch. Auch in Mülheim lebende Flüchtlinge profitieren vom VBGS-Angebot und werden mit dem vereinseigenen Bus, der von der SWB mitfinanziert wird, unter anderem zum Sport oder zu Sprachkursen befördert.

„Als Teil der Stadtgesellschaft und zum Zeichen gelebter Verantwortung ist es uns wichtig, Maßnahmen zu unterstützen, die Menschen vertreten, die aus verschiedensten Gründen erschwerten Zugang zu unseren Lebens- und Arbeitsgemeinschaften haben.“, erläutert SWB-Geschäftsführer Ulf Lennermann das Engagement für den Verein. Weitere Informationen rund um den Verein, seine vielfältigen Aktivitäten und Angebote finden Sie im Internet unter [www.vbgs-muelheim.de](http://www.vbgs-muelheim.de). ■



## SWB unterstützte Herbstfest in Heißen

An einem schönen Herbsttag Mitte September hieß es unter anderem Drachen basteln, Bogen schießen, Klettern, Kunstradfahren, Kürbisse gestalten. Das Familiennetzwerk Heißen hatte gemeinsam mit den Netzwerkpartnern des Stadtteils zu einem bunten und facettenreichen Herbstfest auf dem Schulhof der GGS Filchnerstraße eingeladen. Die Aktionen und Angebote lockten viele Kinder und Familien aus ganz Heißen. Für jeden Besucher war etwas Spannendes dabei und auch für den kleinen und großen Hunger zwischendurch wurde gesorgt. Die Idee zum gemeinsamen Herbstfest entstammte dem Vernetzungstreffen KiTa-Übergang-Schule, zu dem das Familiennetzwerk Heißen regelmäßig die

dortigen Schulen und KiTas einlädt. „Wir unterhalten in Heißen viele Wohnungen, in denen Familien leben. Unter dem Aspekt ganzheitlicher Quartiersentwicklung und aus Verantwortung unseren Mietern gegenüber, ist es für uns selbstverständlich, solche Projekte zu fördern“, betont Christina Heine, Leiterin der Abteilung Kommunikation und Informationstechnik. Entsprechend gerne reagierte die SWB auf Anfrage des Familiennetzwerkes Heißen, das Fest finanziell zu unterstützen. Die Organisatoren sind sich einig, dass das Herbstfest eine rundum gelungene Aktion für Kinder und Familien im Stadtteil war. ■

## Neue Serie: Tipps und Tricks im Umgang mit Social Media

Das Internet hat unser Leben verändert, allem voran die Sozialen Netzwerke. Ok! Deins nicht so sehr, denn Du bist damit aufgewachsen. Sie gehören zu Dir, zu Deinem Alltag - und das ist auch gut so! Du chattest, bloggst, likest, postest und appst was das Zeug hält. Doch immer wieder kursieren Meldungen über Gefahren, die im Netz lauern. Über Cybermobbing. Über Spuren, die die Nutzer für immer im Netz hinterlassen. Über vollkommen aus dem Ruder laufende Partys, weil auf einmal 500 „Freunde“ vor Deiner Tür stehen ... Damit Du Dich in Zukunft noch sicherer auf solchen Plattformen bewegen kannst, haben wir ein paar Tipps für Dich zusammengestellt, die wir hier und in den folgenden Heften präsentieren. In dieser Ausgabe geht es um allgemeine Tipps zum sozialen Netzwerken.

### # Spitzname reicht

Jeder Account, den Du anlegst, egal ob bei Facebook, Twitter oder Instagram, erfordert das Anlegen eines Benutzernamens. Du musst dazu nicht zwingend Vor- und Nachnamen angeben. Ein Spitzname reicht. Deine Freunde werden Dich darüber finden, Deine Lehrer oder zukünftigen Arbeitgeber nicht. Auch die anzugebene E-Mail-Adresse sollte deshalb auf keinen Fall Deinen vollständigen Namen enthalten. Benutze aber bitte auch nicht den Namen anderer Personen, denn das ist strafbar.

Genauso wenig gehören private Daten wie Deine Adresse, Dein Geburtstag oder Deine Bankdaten ins Netz. Wenn diese verlangt werden, geht es fast immer um kostenpflichtige Angebote!

### # Daten nicht verraten

Es ist wirklich schwer vorstellbar - aber der engste Freund von heute ist es vielleicht morgen schon nicht mehr! Deshalb

ganz wichtig: Gib niemandem, auch nicht deinem allerbesten Buddy, Deine Zugangsdaten preis. Damit stellst Du sicher, dass keiner in Deinem Namen dummes Zeug im Netz verbreitet!

### # Privatsphäre achten

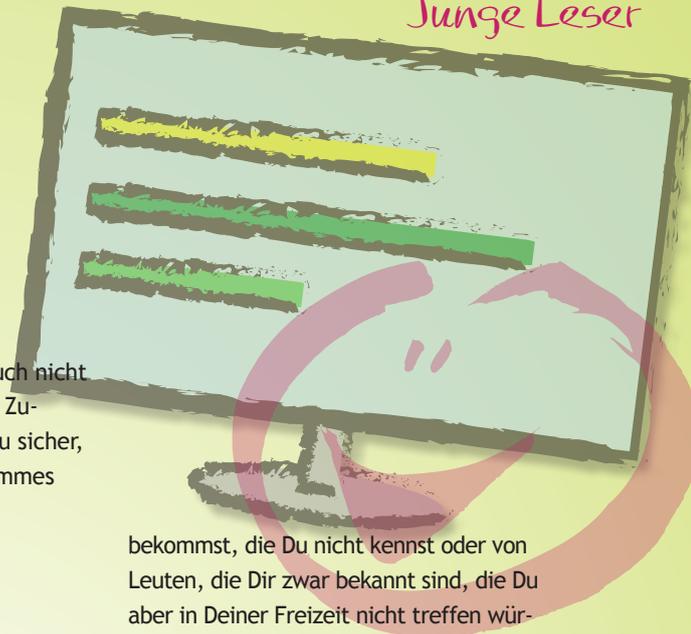
Du musst Deine Gedanken und Meinungen nicht mit der ganzen Welt teilen. Deshalb gibt es die „Privatsphären-Einstellungen“. Diese sind beim ersten Einrichten oft auf „öffentlich“ gestellt. Es ist ganz wichtig, diese auf privat umzustellen. Wie das bei den einzelnen Plattformen geht, kannst Du in vielen Tutorials im Netz finden. Wer das nicht macht, lädt möglicherweise zu seiner nächsten Geburtstagsparty die ganze Welt ein!

### # Fair sein

Zur Privatsphäre gehört auch das Recht anderer. Bilder oder Inhalte, die nur Dich betreffen, kannst Du veröffentlichen. Wenn Du aber zum Beispiel Partypics hochlädst, auf denen andere Menschen sichtbar sind, solltest Du Dich vorher vergewissern, ob diesen Menschen das recht ist. Denn oft werden sie dort von anderen markiert und schon macht das Bild die Runde ... Das gleiche gilt für Inhalte, die von anderen veröffentlicht werden und Dich zeigen oder betreffen. Wenn Du solche Einträge findest (einfach mal nach Deinem Namen googlen!) und Dir die Veröffentlichung nicht recht ist, bitte den Verantwortlichen, den Beitrag zu löschen. Wenn sich jemand weigert das zu tun, kannst Du die Funktion „melden“ benutzen. Trau Dich ruhig!

### # Freunde behutsam wählen

Im Netz sind neue Freunde nur einen Klick entfernt. Im echten Leben dauert es länger, bis man sich vertraut und Freundschaften schließt, die manchmal ein ganzes Leben halten. Wenn Du also Freundschaftsanfragen von Personen im Netzwerk



bekommst, die Du nicht kennst oder von Leuten, die Dir zwar bekannt sind, die Du aber in Deiner Freizeit nicht treffen würdest, lehne diese ab. Wer braucht schon wirklich 300 Freunde?

Und solltest Du doch schon Freundschaften mit Fremden geschlossen haben, die Du nur aus dem Internet „kennst“, sei bei einem ersten echten Treffen bitte ganz besonders vorsichtig. Wähle einen öffentlichen Ort und nimm zur Vorsicht jemanden mit. Sicher ist sicher!

### # online = offline

Verhalte Dich einfach online genauso wie offline. Ein Beispiel: hast Du schon mal ein Plakat ins Fenster gehängt auf dem steht, dass Du für zwei Wochen im Urlaub bist? Nein? Am besten berichtest Du auch im Netz nicht allzu freizügig darüber, wann und für wie lange Du weg bist, denn das bereitet Dieben wirklich sprichwörtlich diebische Freude. Überhaupt ... gib immer nur das preis, was auch wirklich all Deine virtuellen Freunde wissen sollten. Denn auch hier gilt: Eine gesunde Portion Misstrauen schadet nicht!

### # Quiz your web

Eigentlich fühlst Du Dich schon richtig fit im Umgang mit dem Internet und Sozialen Netzwerken? Dann möchten wir Dir eine App empfehlen: Mit Quiz your web kannst Du Dein Internet-Wissen in einem rasanten Quiz-Duell gegen einen Zufallsgegner oder einen echten Freund prüfen. Gibt's kostenlos im App Store und bei Google play oder als Webversion unter [www.quizyourweb.de](http://www.quizyourweb.de).

Im nächsten Heft liest Du: Was tun bei Cyber-Mobbing?



## Cooler Apphilfe für Deinen Alltag

Egal ob Dir langweilig ist oder Du Deinen Wissensdurst stillen möchtest - Dein Handy ist Dein täglicher Begleiter und Helfer. Wir stellen Dir hier ein paar kostenlose Apps vor, die Deinen Alltag noch etwas smarter machen können. Vielleicht ist auch was für Dich dabei?

### Wunderlist

Kennst Du das? Du hast total viel zu tun und verlierst langsam den Überblick? Mit Wunderlist kannst du all Deine Pläne notieren - ob Einkaufsliste, Geburtstagsplanung oder die Hausaufgaben: Mit dieser App verlierst Du garantiert keine wichtigen Aufgaben mehr aus den Augen! (kostenlos für Android und iPhone)

### Kinoradar

Eine Pflicht-App für Kinofans: Kinoradar findet alle Filme in allen umliegenden Kinos. Gib einfach ein, wie weit das Kino entfernt sein darf und schon liefert die App neben Orten und Uhrzeiten auch weiterführende Infos zum Film, Bewertungen und jede Menge Trailer zur Einstimmung. (kostenlos für Android und iPhone)

### SkyView

Diese tolle Sterngucker-App ist Dein privater Hosentaschen-Astronom: Richte Dein Smartphone einfach in den Himmel, und schon kannst Du Sterne, Sternbilder, Planeten, Satelliten und mehr bestimmen und machst sogar die Internationale Raumstation ISS für Dich sichtbar! Himmlisch beeindruckend! (kostenlos für Android und iPhone)

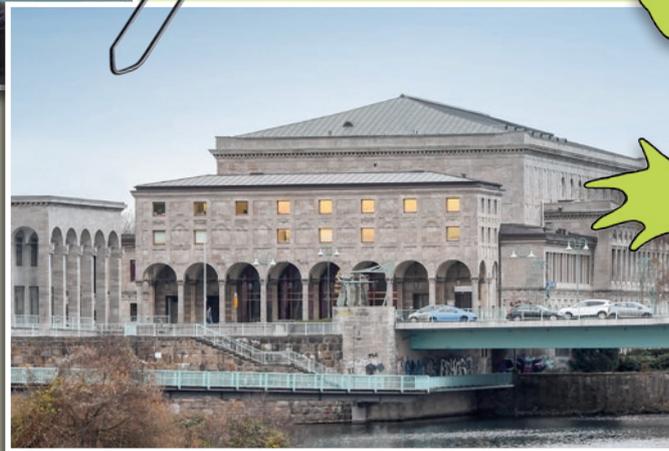
### Wikipedia-App

Deine Wissenslücke ist maximal 3,5 cm lang - versprochen! In der Unterwegs Ausgabe des großen Online-Lexikons Wikipedia kannst Du nicht nur gezielt nachschlagen, Dir werden auch interessante Inhalte zum Entdecken angeboten. Die App ist zum Glück werbefrei und kostenlos. (kostenlos für Android und iPhone)

### Snapguide (engl.)

DIY-Fans aufgepasst: Du willst Dir selber Gitarre spielen beibringen, Deine Freunde mit einem super-leckeren Kuchen überraschen, Deine Klamotten aufpimpen oder Dein Zimmer neu stylen? Die Snapguide-App zeigt dir, wie Du Schritt für Schritt tolle Dinge selber machen kannst. (kostenlos für iPhone)

## 2 x 2 Kinokarten zu gewinnen!



Findest du die 10 Fehler im Fotorätsel?



Zweimal dasselbe und doch nicht exakt gleich! Wer die zehn Unterschiede in den Bildern gefunden hat, klebt die Bilder samt Fehlermarkierung auf eine Postkarte und schickt die Lösung an:

sprenger medien service GmbH  
Stichwort: Fotorätsel  
Wiesenstraße 8 - 10  
45473 Mülheim an der Ruhr

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Die Mitarbeiter der SWB sowie Gewinnspiel-Organisationen sind von der Verlosung ausgeschlossen. Wir wünschen Euch viel Glück.  
Einsendeschluss ist der 15. Mai 2017.

Hier die Gewinner des letzten Rätsels:  
Es freuen sich über die drei Gutscheinebücher: Christian Diedler, Aaron Ohm und Roswitha Rehländer.



## Hmmm... Lecker!

Fast Food, schnelles Essen, im Gehen, im Stehen, mal eben zwischendurch, im Schnell-Restaurant. Pommes, Burger, Pizza, Döner und Co. sind bei Dir genauso beliebt, wie bei den meisten Eltern. Weil es eben so lecker schmeckt und so schnell fertig ist. Dass Fast-Food nicht gesund ist, ist kein Geheimnis. Die gute Nachricht vorweg - ein-, zweimal pro Woche ist gegen diesen Genuss auch gar nichts einzuwenden! Mit gesundem Frühstück und Abendessen, ganz viel Obst, Rohkost und Vollkornprodukten sowie mit Mineralwasser anstelle von Cola und Co. kannst Du das ganz locker ausgleichen!

Hier ein toller Frühstücks-Tipp für Dich:

### Breakfast-Smoothie

**Zutaten:**

- 1 Banane, kleingeschnitten
- 1 Handvoll rote Beeren (frisch oder aufgetaut)
- 2 EL feine Haferflocken
- 1 kleiner Becher ungesüßter Joghurt
- ein paar Spritzer Zitronensaft

**Zubereitung:**

Alles zusammen im Mixer kräftig pürieren und genießen!







## Wir sind für Sie da!

- Kurzzeitpflege
- Tagespflege
- Stationäre Pflege
- Ambulanter Dienst

Tel.: 0208 3081-0  
[www.mh-seniorendienste.de](http://www.mh-seniorendienste.de)



Mülheimer  
Seniorendienste

*Menschen helfen!*

# Garantiert eine wahre Freude: medlstrompur.

Der  
günstige  
Stromtarif für  
Mülheim.



medlstrompur – Strom von medl  
für Mülheim. Weitere Informationen  
erhalten Sie unter 0208 4501 333  
oder [www.medlstrompur.de](http://www.medlstrompur.de)

medl

Einfach näher dran