

Zusammen

*Richtig vorsorgen, in guter Gesellschaft,
Wunschfilm und Eislaufen für Mieter*

INHALT

4

Für die Not

Diese Vorräte
sollte jeder haben



Wissenswertes
Warn-App >> 5
Saatkrähen >> 10
Vereinsgeschichten >> 11

6

Narben fürs Leben

Interview
mit einem
Krebsspezialisten



Wohnen + Leben
Älter werden in Schmarl >> 8
Plauderrad >> 9
Basteln mit Muscheln >> 12

9

Reden hilft

Am Telefon: Silbernetz e.V.



11

Gratis-Eislaufen

Tipps für Anfänger



Veranstaltungen + Termine
Wunschfilm >> 14
Ankern im Heimathafen >> 16



Impressum Herausgeber: WIRO Wohnen in Rostock Wohnungsgesellschaft mbH, Lange Straße 38, 18055 Rostock, Leitung: Carsten Klehn (v.i.S.d.P.), Redaktion: Dörthe Hückel-Krause, Tel. 0381 4567-2323, redaktion@WIRO.de, Satz: WERK3 Werbeagentur, Titelfoto: Mathias Rövenstahl, Druck: Warlich Druck Meckenheim GmbH, Auflage: 34.840 Exemplare



Online KundenCenter
unter www.WIRO.de/online
und als App.

Die KundenCenter erreichen Sie per E-Mail oder telefonisch von Montag bis Donnerstag von 7 bis 17 Uhr und am Freitag von 7 bis 13 Uhr.

KundenCenter Groß Klein
(+Schmarl, Lichtenhagen,
Warnemünde, Markgrafenheide,
Diedrichshagen)
grossklein@WIRO.de
0381 4567-3110

KundenCenter Lütten Klein
luettenklein@WIRO.de
0381 4567-3210

KundenCenter Evershagen
evershagen@WIRO.de
0381 4567-3810

KundenCenter Reutershagen
(+Hansaviertel, KTV)
reutershagen@WIRO.de
0381 4567-3310

KundenCenter Mitte
(Stadtmitte, KTV, Südstadt,
Biestow, Brinckmanshöhe)
mitte@WIRO.de
0381 4567-3510

KundenCenter Toitenwinkel
(+Dierkow)
toitenwinkel@WIRO.de
0381 4567-3610

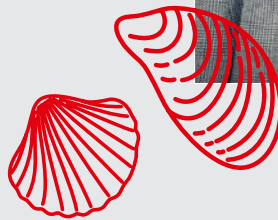
KundenCenter Haus- und Wohneigentum
hausundwohneigentum@WIRO.de
0381 4567-3710

WIRO-Vermietung
Sie erreichen uns per E-Mail oder telefonisch von Montag bis Donnerstag von 7 bis 17 Uhr und Freitag von 7 bis 13 Uhr.
vermietung@WIRO.de
0381 4567-4567

Sozialberatung und Förderungsmanagement
Unsere Experten erreichen Sie per E-Mail oder telefonisch von Montag bis Donnerstag von 7 bis 17 Uhr und am Freitag von 7 bis 13 Uhr.
foerungsmanagement@WIRO.de
0381 4567-3410



FOTO: HOLGER MARTENS



Liebe Leserinnen und Leser,

es vergeht kaum ein Wochenende, an dem ich nicht an der Ostsee bin. In den kälteren Monaten sogar noch lieber als im Sommer. Ich mag lange Spaziergänge, irgendwo zwischen Torfbrücke und Heiligendamm. Ich mag, wenn mir der Wind ins Gesicht bläst. Zum Leidwesen meiner Frau gehe ich selten mit leeren Taschen nach Hause. Ein schönes Stück Treibholz, ein kurios geformter Stein, eine besonders schöne Muschel – irgendwas finde ich immer. Meine Kollegin hat für das aktuelle Heft ein paar schöne Ideen gesammelt, und umgesetzt, damit die gesammelten Schätze besser zur Geltung kommen als in der Schublade.

Worüber berichten wir noch in dieser Ausgabe? In einem Interview mit dem Vorsitzenden der Krebsgesellschaft MV geht es um Hilfe für Betroffene und Angehörige. Sehr informativ! Ein anderes, leider sehr großes Thema unserer Zeit ist Einsamkeit. Wir stellen Projekte für Rostocker vor, die für Menschen da sind.

Außerdem haben wir etwas fürs Wohlbefinden: Unser nächstes Eislaufwochenende und der Weihnachtswunschfilm stehen ins Haus. Wir freuen uns, wenn Sie dabei sind!

Herzlichst,
Ihr Carsten Klehn
Pressesprecher

Für die Not

Wer sich zu Coronazeiten einen Vorrat aus Konserven und Klopapier angelegt hat, wurde noch belächelt. Mittlerweile rät der Katastrophenschutz dringend dazu, sich für den Krisenfall zu wappnen. Es braucht nur einen Stromausfall und unsere Welt ist aus den Fugen.



Stephan Döhler ist vorbereitet. Der Inhaber des Rewe-Marktes im Hansaviertel hat so viele haltbare Lebensmittel zu Hause, dass er zwei Wochen über die Runden kommt: Nudeln und Dosenravioli, Nüsse, H-Milch und Butterkekse, Pumpernickel und Trockenfrüchte. Er hat einen kleinen Campingkocher und stets genügend Reservebatterien im Haus. Stephan Döhler ist kein Schwurbler. Er ist nicht mal Pessimist. Trotzdem will der Rostocker gewappnet sein, falls es doch mal richtig schlimm wird. Der Ortsbeauftragte des Technischen Hilfswerks (THW) Rostock hat in seinem Kopf schon viele Katastrophen und Krisenszenarien durchgespielt. »Ein

Angriffskrieg ist leider nicht so unwahrscheinlich. Und die nächste Pandemie wird kommen.« Naturkatastrophen sind in MV nicht sehr realistisch. Ein Blackout dagegen schon, ausgelöst durch einen Hackerangriff, Starkregen oder einen schweren Sturm. Was es bedeutet, wenn der Strom weg ist: Herd, Licht und Heizung bleiben aus, Geldautomaten und Supermärkte sind tot. Aufzüge, nicht mal die Klospülung oder die Ampel würden noch funktionieren.

Als Zivil- und Katastrophenschutzorganisation des Bundes bereitet sich das THW auf solche Szenarien vor. Die 120 Ehrenamtler im Rostocker Ortsverband

üben regelmäßig für den Ernstfall: »Damit wir bei der Versorgung der Bevölkerung unterstützen können, bei Evakuierungen und Rettungen oder bei der Sicherung von einsturzgefährdeten Gebäuden. Wir können Notunterkünfte errichten und die Kommunikation ohne Strom aufrechterhalten.« Gerade hat der Ortsverband einen Konvektomaten für die Großküche angeschafft, in dem die Helfer schnell viele Mahlzeiten zubereiten können. Die WIRO hat den Kauf mit einer Spende unterstützt.

Jeder ist auch für sich selbst verantwortlich, sagt Stephan Döhler. »Je mehr Menschen vorsorgen und ein paar Tage überbrücken können, umso besser kommen wir als Gesellschaft durch eine Krise.« So sieht es auch das **Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe (BBK)**.



Stephan Döhler rät, sich eine Lebensmittelreserve für die Not anzulegen. FOTO: DOMUSIMAGES

Die **Broschüre »Katastrophenalarm«** kann man hier bestellen: www.bbk.bund.de



Hier gibt's eine **Checkliste** zum Ankreuzen:





FOTO: DOMUSIMAGES

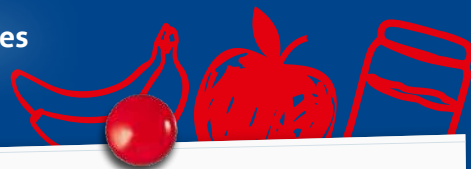
In der 65-seitigen Broschüre »Katastrophenalarm« erklärt es, wie ein Notvorrat aussehen sollte. Ein Auszug aus den Empfehlungen: pro Person dreieinhalb Kilo Getreide, Kartoffeln, Nudeln und Reis, vier Kilo Gemüsekonserven und Hülsenfrüchte, zweieinhalb Kilo Obst und Nüsse. Es kommt eine Menge zusammen, wenn man eine Nahrungsreserve für eine vierköpfige Familie anlegen möchte. Nicht zu vergessen die zwei Liter Wasser pro Person und Tag, zum Trinken, Waschen und Kochen. Macht für zehn Tage 80 Liter. Wer hat schon einen Vorratsraum, in dem er all die Flaschen und Konserven unterbringen kann? Stephan Döhler rät zu einem »lebenden Vorrat«. Neue Produkte wandern nach hinten ins Regal, die Lebensmittel mit kurzem Ablaufdatum stehen vorne und werden verbraucht. »Das sind ja meist Dinge, die man auch im normalen Alltag isst. Man kauft eben bloß etwas mehr.«

Buchtipps

Das BBK hat ein Kochbuch mit Rezepten herausgegeben, die ohne Strom funktionieren, teilweise sogar ohne Wasser: »Kochen ohne Strom. Das Notfallkochbuch. Die 50 besten Rezepte für Alltag, Camping und Notfall« ISBN 978-3-8094-4515-9



Wissenswertes



Diese Lebensmittelvorräte für zehn Tage empfiehlt das BBK pro Person:

- 2 l Getränke pro Tag
- 3,5 kg Getreideprodukte, Brot, Kartoffeln, Reis, Nudeln
- 4 kg Gemüse und Hülsenfrüchte
- 2,5 kg Obst und Nüsse
- 2,6 kg Milch & Milchprodukte
- 1,5 kg Fisch, Fleisch, Eier bzw. Volleipulver
- 350 g Fette, Öle
- Sonstiges nach Geschmack, z.B.: Zucker, Honig, Marmelade, Fertiggerichte, Kekse, Salzstangen

Auch daran sollten Sie denken:

- ✓ **Hausapotheke:** Wer regelmäßig Medikamente einnimmt, sollte immer eine Reserve haben. Ansonsten: Verbandskasten, Schmerz- und Fiebersenker, Mittel gegen Durchfall und Erbrechen, Desinfektionsmittel, Elektrolyte
- ✓ **Hygiene:** Mangelnde Hygiene macht krank, gerade in Katastrophenfällen ist sie wichtig, darum: genügend Seife, Zahnpasta, Klopapier, Feuchttücher und Müllbeutel parat haben.
- ✓ **Licht & Wärme:** Kerzen, Feuerzeug, Streichhölzer, Taschenlampe, Reservebatterien, eine aufgeladene Powerbank für PC und Handy. Mit Campingkocher oder Tischgrill lassen sich auch ohne Strom Mahlzeiten zubereiten.
- ✓ **Dokumente:** Falls man überstürzt die Wohnung verlassen muss, sollten alle wichtigen Dokumente griffbereit liegen: Pässe, Familienurkunden, Sparbücher und Wertpapiernachweise, Zeugnisse, wichtige Verträge, Grundbuchauszüge.
- ✓ **Kommunikation:** Über ein Radio, mit Batteriebetrieb oder Kurbel, bleibt man über neue Ereignisse informiert, wenn Handy & Co keinen Strom mehr haben.
- ✓ **Haustiere:** Nicht vergessen, auch Hund oder Katze müssen versorgt sein. Darum lieber ein paar Futterdosen mehr hinstellen.

Gut informiert

Die **Warnapp NINA** warnt deutschlandweit vor Gefahren wie Unwetter, Hochwasser oder einem Großbrand. Auch Warnmeldungen der Polizei werden verbreitet.



Android



iOS

Seinen persönlichen **Vorratsbedarf** kann man hier **berechnen**:
www.ernaehrungsvorsorge.de



Narben fürs **Leben**

500.000 Menschen pro Jahr bekommen in Deutschland eine Krebsdiagnose. Sie brauchen nicht nur die beste medizinische Behandlung, sondern auch Unterstützung in anderen Lebensbereichen. Professor Christian Junghanß, Krebspezialist an der Universitätsmedizin Rostock, ist der ehrenamtliche Vorsitzende der Krebsgesellschaft Mecklenburg-Vorpommern e.V.

Die Diagnose Krebs reißt Patienten und ihren Familien den Boden unter den Füßen weg. Krebs macht uns schreckliche Angst. Ist das angesichts des medizinischen Fortschritts noch begründet?

»Eine Krebsdiagnose ist ein Schock. Krebs ist eine existenzielle Erkrankung, da schwingt immer auch die Angst vor der Endlichkeit mit. Krebs ist immer noch Krebs. Tatsächlich ist das Risiko hoch: Jeder Vierte bekommt im Laufe seines Lebens eine Krebsdiagnose. Allein in

»Jeder Vierte bekommt im Laufe seines Lebens eine Krebsdiagnose.«

MV sind es rund 12.000 pro Jahr. Die gute Nachricht: Die Medizin hat riesengroße Fortschritte gemacht. Bei einigen Krebsarten konnten in den 70er-Jahren vielleicht zehn Prozent der Patienten geheilt werden, heute sind es mehr als 80 Prozent.«

Was hat sich verbessert?

»Die Medizin kann heute viele Tumorerkrankungen heilen beziehungsweise das Leben mit dem Krebs deutlich verlängern. Vorsorgeuntersuchungen verhindern schwere Verläufe. Wenn Krebs im Anfangsstadium, bei der Darm- oder Brustkrebsvorsorge, entdeckt wird, lässt er sich oft dauerhaft entfernen. Auch in der Diagnostik tut sich eine Menge, ich denke nur an die Flüssigbiopsie: Dabei wird das Blut auf Reste und kleine Bestandteile der Krebszellen untersucht. Ich hoffe, dass man bald in einer einzigen Untersuchung unterschiedlichste Tumorarten mit hoher Sicherheit frühzeitig nachweisen kann.

Auch moderne Chemotherapien sind mit denen vor 30 Jahren nicht zu vergleichen, sie sind besser verträglich. Trotzdem: Eine Chemo bringt Nebenwirkungen mit sich. Wir setzen heute oft schonendere Immuntherapien ein,

die zielgerichtet auf die Tumorzellen sind und nur dort wirken. Das verbessert die Lebensqualität der Patienten. Es gibt einige Krebserkrankte, die neben ihrer Therapie normal arbeiten, wenn sie sich gut fühlen – und Außenstehende merken das gar nicht.«

Auch wenn viele Krebsarten gut heilbar sind. Krankheit und Therapie hinterlassen Spuren.

»Ein Krebspatient bleibt auch nach besieger Krankheit ein Krebspatient. Es bleiben psychische und körperliche Narben zurück, die trägt man ein Leben lang bei sich. Allein die Furcht, dass der Krebs zurückkommt, ist eine extreme Last.

»Wir sind für Krebserkrankte und die Angehörigen da, in jeder Phase der Krankheit.«

Krebs beeinflusst das Leben in jeder Hinsicht. Darum ist es wichtig, sich auch neben der medizinischen Behandlung Hilfe zu holen. Beispielsweise bei der Krebsgesellschaft MV.«

Wie unterstützt die Krebsgesellschaft?

»Wir sind Ansprechpartner für die Krebspatientinnen und -patienten sowie ihre Angehörigen. Auch für die Krebs-Selbsthilfegruppen im Land sind wir da, helfen beim Aufbau und der Öffentlichkeitsarbeit. Wir unterstützen begleitende Angebote für Erkrankte wie Theater- und Musiktherapien, Yoga, Trommelkurs und Waldbaden. Diese Dinge haben einen positiven Effekt, das ist wissenschaftlich erwiesen.

Auch der »Sunpass« liegt uns am Herzen: Das ist ein Präventionsangebot für die 900 Kitas in MV. Wir wollen das Bewusstsein für Hautkrebs





Professor Christian Junghanß ist Facharzt für Innere Medizin, Hämatologie und Onkologie. Ehrenamtlich hat er vor fünf Jahren den Vorsitz der Krebsgesellschaft MV übernommen.

FOTO: MATHIAS RÖVENSTAHL

bei Erziehern und Eltern stärken, bieten Schulungen und Beratungen an, haben spielerische Angebote für Kinder. Aufklärung ist überhaupt eine wichtige Säule unserer Arbeit. Mit Vorsorge und gesunder Lebensweise lassen sich viele Erkrankungen vermeiden beziehungsweise rechtzeitig erkennen.«

Auch die Angehörigen leiden und sind voller Sorge, wenn ein geliebter Mensch an Krebs erkrankt. Können die sich auch an Sie wenden?

»Wir sind für Krebserkrankte und die Angehörigen da, in jeder Phase der Krankheit. Unsere drei Beratungsteams – bestehend aus Sozialarbeiterinnen und Psychoonkologinnen – sind Ansprechpartner für alle Themen, die mit einer Erkrankung einhergehen. Nach der Diagnose helfen sie beispielsweise bei der Suche nach einem geeigneten zertifizierten Krebszentrum. Das sind Netzwerke aus ambulanten und stationären Einrichtungen. Die Deutsche Krebsgesellschaft hat Leitlinien für diese Krebszentren und ihre Zertifizierung entwickelt.

Das Spektrum der Anliegen, die bei uns landen, ist breit. Nur ein paar Beispiele: Angehörige sind überfordert und suchen Unterstützung. Kinder von Patienten kommen mit der Situation nicht zurecht. Finanzielle Engpässe belasten, wenn wegen der Krankheit Einnahmen wegfallen. Ein Patient muss sein Haus umbauen. Manche finden nach der Therapie schlecht in den

Wissenswertes

Alltag zurück. Und wie sieht es mit dem Wiedereinstieg in den Beruf aus? Fast 5.000 Beratungen haben unsere Teams im vergangenen Jahr in MV durchgeführt. Neben unseren festen Standorten in Rostock, Greifswald und Parchim fahren sie auch Außenstellen an. Beratungen sind auch online oder telefonisch möglich.«

Wie finanziert sich die Krebsgesellschaft?

»Mit Zuweisungen vom Land und Geld von den Krankenkassen decken wir einen Teil unserer Beratungskosten. Ohne zusätzliche Spenden, wie beispielsweise von der WIRO, könnten wir unser Angebot nicht finanzieren.«

Was kann ich selbst tun, um Krebserkrankungen zu vermeiden?

»Leben Sie gesund! Dazu muss ich etwas auslösen: Jede Zelle unseres Körpers teilt sich, um neue Zellen zu bilden. Bei der Teilung müssen alle Erbinformationen, die Chromosomen, identisch kopiert werden. Dabei passieren Fehler. Normalerweise tötet unser Körper defekte Zellen ab und verhindert so, dass die Fehler weiter kopiert werden. Wenn ich meinen Körper Giften aussetze, sei es Alkohol, Zigaretten, zu viel Sonneneinstrahlung, erhöht sich die Teilungsrate. Das treibt auch die Fehlerquote nach oben. Manchmal ein Fehler rutscht dann unentdeckt durch und kann an Tochterzellen weitergegeben werden. Manchmal reichen sieben solcher Fehler in einer Zelle aus, um daraus einen Krebs entstehen zu lassen. Je älter wir werden, desto schlechter funktionieren die Reparaturmechanismen. Wenn ich Zellgifte vermeide, mich viel bewege, gebe ich dem Krebs weniger Chancen. Auch Übergewicht ist ein Risikofaktor. Ganz wichtig: Nehmen Sie jeden Vorsorgetermin wahr. Und seien Sie aufmerksam. Ein unerklärlicher Gewichtsverlust ist eine Sache, die man unbedingt beim Arzt abklären sollte.«

»Beratungen sind auch online oder telefonisch möglich.«

Krebsgesellschaft MV

Die drei Beratungsteams in Rostock, Greifswald und Parchim begleiten Krebserkrankte und ihre Angehörigen in allen psychoonkologischen und sozialrechtlichen Fragen.

Rostock | 0381 12835996

krebsberatung@krebsgesellschaft-mv.de

Greifswald | 03834 8552266

krebsberatung.hgw@krebsgesellschaft-mv.de

Parchim | 0381 12835996

krebsberatung.pch@krebsgesellschaft-mv.de

www.krebsgesellschaft-mv.de





Ein richtig gutes Team: Hannelore Stimm und Gerda Holz (li.), auf dem kleinen Bild ist auch Lea Freese im Bild.

FOTOS: MATHIAS RÖVENSTAHL

Genau genommen gehört Gerda Holz gar nicht zu denen, um die es hier gehen soll. Mit 98 Jahren hat die Schmarlerin zwar ein gesegnetes Alter. Aber Gerda Holz unternimmt Busreisen, sie ist gern unter Menschen und meistert ihr Leben allein. Trotzdem war sie sofort angetan von der Idee Lea Freeses, sie mit Hannelore Stimm zu »verkuppeln«. Die Mitarbeiterin vom SBZ Schmarl bringt Ehrenamtler und betagte Einwohner zusammen, denen Anschluss und Gesellschaft fehlen.

Mindestens einen Termin pro Woche machen die beiden Schmarlerinnen miteinander aus. Mal geht's zum Promenieren und Eisessen nach Warnemünde. Mal hilft die Jüngere der Älteren bei der großen Wäsche. Neulich hat Gerda Holz ihr Ladekabel im Urlaub vergessen, da hat Hannelore Stimm Ersatz besorgt. Ansonsten, erklärt Gerda Holz nachdrücklich, kommt sie prima alleine zurecht. Früher war sie Leiterin der Lohnbuchhaltung bei der DSR. Sie mag es bis heute, wenn alles seine Ordnung hat. Hannelore Stimm heißt zwar offiziell Alltagshelferin, aber für Gerda Holz ist sie mehr als das: eine gute Freundin. Auch Hannelore Stimm, 70 Jahre alt und ehemalige Bankkauffrau, freut sich auf jedes Treffen. »Gerdi kann so viele spannende Geschichten von früher erzählen.«

Jeder Mensch braucht Menschen

Das Projekt »Älter werden – Gesellschaft leisten durch Ehrenamt« wurde von der Hanse- und Universitätsstadt initiiert. Es läuft in fünf Stadtteilen, für Schmarl ist Lea Freese die Koordinatorin. Ein Blick in die Statistik: Mehr als jeder vierte Schmarler ist älter als 65 Jahre. In jedem zweiten Haushalt lebt nur eine Person. »Einsamkeit ist ein großes Thema.« Die Geschichten ähneln sich: Mit dem Renteneintritt fallen Struktur und soziale Kontakte weg. Die Kinder leben woanders, der Partner ist vielleicht verstorben. »Da ist der Weg in die soziale Isolation nicht weit. Aber jeder Mensch braucht andere Menschen.« Lea Freese sucht Schmarler, die jemanden unter ihre Fittiche nehmen wollen. An Freiwilligen mangelt es nicht. Schwieriger ist es, die Älteren davon zu überzeugen, das Angebot anzunehmen. Lea Freese hat einen Draht zu Ärzten, hört sich bei Besuchern des SBZ um, wo jemand allein ist. Sie nimmt Kontakt auf, bietet Unterstützung an. Aber die Resonanz könnte besser sein.

Bei Lea Freese ist die Anbahnung in sensiblen Händen. »Ich rede zuerst ausführlich mit beiden Seiten und wäge ab, ob sie auf einer Wellenlänge wären.« Nach dem ersten Treffen, zu dritt, sollen die Beteiligten zweimal drüber schlafen, bevor sie entscheiden. »Alle müssen sich wohlfühlen.« Jedes Duo hat seinen Weg gefunden, die Partnerschaft mit Leben zu füllen. Wie oft sie sich treffen und was sie machen, entscheiden sie allein. »Das geht vom gemeinsamen Einkauf über Schachspielen bis zu Arztbesuchen, bei denen man sich über Begleitung freut.«



Infos & Kontakt: Lea Freese | SBZ Schmarl
»Haus 12« | Am Schmarler Bach 1 | **0170 2368010**
alltagshilfe-schmarl@asb-kjh.de

Das Projekt »Gesellschaft leisten durch Ehrenamt« läuft ebenfalls in Evershagen (0151 14232712), Reutershagen (0157 80698927), Lütten Klein (0381 12762110) und Groß Klein (0176 15007733)

Reden hilft

Elke Schilling, studierte Mathematikerin, möchte nicht, dass Menschen einsam sind. Darum hat sie den Verein Silbernetz gegründet. Am Telefon finden ältere Menschen aus ganz Deutschland ein offenes Ohr.

Was brachte Sie auf den Gedanken, Silbernetz zu gründen?

»Ein persönliches Erlebnis in Berlin. Mein Nachbar starb – und wochenlang hat es keiner mitbekommen. Das darf nicht passieren! Ich wollte eine Kontaktmöglichkeit schaffen für Menschen, die niemanden haben. Ich habe mir den englischen Verein Silverline zum Vorbild genommen.«

Wer ruft bei Ihnen an? Und warum?

»Wir haben 5.000 Anrufe in der Woche, Tendenz steigend. Leider sind darunter nur wenige Rostocker. Wir wären gern für mehr Menschen aus MV da! Unsere Anrufer sind zwischen 60 und 110 Jahren alt, die Spanne der Themen ist ungeheuer groß. Wir hören genau zu, was gebraucht wird. Will jemand nur mal reden oder braucht er weitergehende Hilfe? Unser Ziel ist es, Dinge auf den Weg zu bringen.«

Wie denn?

»Schon Reden schafft Erleichterung. Wenn man alles mit sich ausmacht, dreht man sich im Kreis. Wir ermuntern die Anrufer, den Schritt nach draußen zu gehen. Wir geben Kontakte weiter, suchen Ansprechpartner vor Ort, wie Pflegestützpunkte oder Begegnungszentren. Daran hapert es oft schon, wenn man mit dem Internet nicht vertraut ist. Das sind Barrieren für alte Menschen.«

Was stimmt mit unserer Gesellschaft nicht, dass so viele Menschen vereinsamen?

»Wenn sie in Rente gehen, schaffen es viele Menschen nicht, sich neu und abseits des Berufs zu definieren. Dazu kommt die Angst, jemandem zur Last zu fallen. Dabei mangelt es nach meiner Erfahrung

Elke Schilling
hat Silbernetz e.V.
gegründet.

FOTO: WOLFGANG SCHMIDT

nicht an Mitmenschlichkeit. Viele Nachbarn würden gerne unterstützen – wenn sie Kontakt zu den älteren Mitbewohnern finden. Und die müssen die Unterstützung auch in Anspruch nehmen.«

Was muss man mitbringen, wenn man sich bei Ihnen ehrenamtlich engagieren möchte?

»Am Silbertelefon ist es Gesprächskompetenz. Am besten hat man Berufserfahrung in der Sozialarbeit oder als Therapeut. Die meisten unserer 350 Ehrenamtler sind Rentner, wir haben aber auch Studenten im Team. Wer eine Silbernetzfreundschaft übernehmen möchte – dabei telefoniert man wöchentlich mit einem festen Gesprächspartner – bekommt von uns eine Schulung. Man kann das Ehrenamt von zu Hause aus leisten, wir kümmern uns um die technische Ausstattung. Man sollte bereit sein, pro Woche bis zu vier Stunden seiner Zeit zu geben.«

Die Weihnachtszeit naht.

Wie sieht es zu dieser besonderen Zeit aus?

»Vom 24. Dezember bis zum 1. Januar sind unsere Leitungen rund um die Uhr besetzt. Die Feiertage sind eine emotional belastete Zeit. Da rufen die Leute oft nachts an, weil sie keinen Schlaf finden, sich das Gedankenkarussell dreht. Das sind oft besonders heftige Gespräche.«

Silbernetz e.V.

0800 4708090 kostenlos & anonym,
täglich von 8 bis 22 Uhr
www.silbernetz.org



Adelwin Südmersen hat ein ganz besonderes Gefährt:

ein Plauderrad. Wenn der Lichtenhäger Quartiersmanager auf dem auffälligen Lastenrad in seinem Stadtteil unterwegs ist, möchte er ins Gespräch kommen. »Es gibt hier viele Senioren, die nicht den Weg zu uns ins Stadtteilbüro oder ins SBZ finden, die würde ich gern erreichen.« Er will wissen, was sie umtreibt, welche Sorgen sie haben, was ihnen im Stadtteil fehlt. »Und vielleicht kann ich sie für unsere Angebote wie das Stadtteilcafé begeistern.« Jeden Freitag kommen bis zu 70 Senioren auf den Brink, zum Klönen und Leute kennenlernen. »Ich möchte die Scheu vor dem ersten Schritt nehmen.«





Bitte nicht füttern!

In Ruhe ausschlafen, das ist für viele WIRO-Mieter am Platz der Freiheit seit Jahren nur ein frommer Wunsch. Regelmäßig werden sie vor Sonnenaufgang geweckt, weil die Saatkrähen in den umliegenden Bäumen schon munter krächzen. Fest steht: Die Vögel werden so schnell nicht verschwinden – auch weil sie in den Wohnquartieren genügend Futter finden.

Neuerdings werden auch Reutershäger in der Arthur-Becker-Straße um den Schlaf gebracht. Mirco Kurzhals, Vorsitzender des Ortsbeirats: »In der Brutzeit öffnen manche Bewohner gar nicht mehr ihre Fenster, weil es so laut ist.« Eine Saatkrähe kommt nie allein, sie brütet in Kolonien, erklärt Dr. Christina Augustin vom Amt für Stadtgrün, Naturschutz und Friedhofswesen. Die Sachgebietsleiterin für Naturschutz kennt den Kummer der Bürger: »Leider gibt es keine schnelle Lösung.« Da die Saatkrähen zu den bedrohten Arten zählen, ist eine gewaltsame Vertreibung tabu. »Sie lassen sich auch kaum vergrämen, dazu sind sie zu intelligent.« Trotzdem hat sie eine gute Nachricht: Die Population im Hansaviertel sei bereits zurückgegangen, mit der aus ihrer Sicht einzig erfolgversprechenden Methode: Bevor die Krähen im Frühjahr mit dem Nestbau beginnen,

sammeln die Grünpfleger unter den Bäumen Äste, Zweige und anderes Baumaterial weg. »Das erschwert es den Vögeln, sich anzusiedeln.«

Das nützt jedoch wenig, wenn die Rabenvögel genügend Futter finden. In offenen Mülltonnen beispielsweise. »Manche Menschen füttern die Saatkrähen sogar mit Brot und Wurst.« Damit locken sie nicht nur weitere Vögel an, weiß Marina Masijaus, WIRO-Wohnungsverwalterin in Reutershagen. Ratten und Mäuse sind ebenfalls schnell zur Stelle. Darum ist es auf den Grundstücken der WIRO nicht erlaubt, Futterschälchen für Katzen und Igel aufzustellen. »Auch wenn die Mieter es gut meinen.« Wer will das schon: Immer wieder werden Ratten rund um die John-Schehr-Straße gesichtet. Das Wohnungsunternehmen lässt seit Monaten Rattenköder aufstellen, aber es braucht einen langen Atem, um die schlaun Nager zu vergraulen. »Umso wichtiger ist es, dass wir alle darauf achten, dass nichts Essbares herumliegt.«



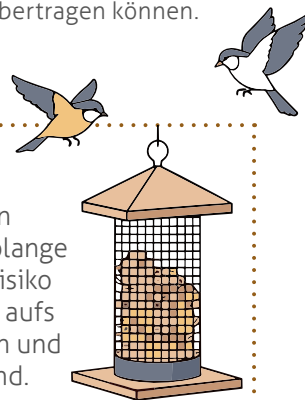
Marina Masijaus vor der Thälmannstraße 1 bis 3. Die WIRO hat auf Dach und Gesims Taubenabwehr anbringen lassen. Die Vögel machen den Mietern das Leben schwer. Vor allem die Hinterlassenschaften auf Fensterbrettern, Fußwegen und auf den Autos – die nebenbei auch Krankheiten übertragen können.

FOTO: MATHIAS RÖVENSTAHL



Singvögel füttern

Im kalten Winter wollen Menschen den Singvögeln etwas Gutes tun, sie stellen Vogelfutter auf den Balkon oder aufs Fensterbrett. Das ist grundsätzlich erlaubt, solange sich keine Tauben zu den Gästen gesellen. Tauben können ein gesundheitliches Risiko für uns Menschen darstellen und ihr Kot richtet Schäden an den Fassaden an. Wer aufs Vogelfüttern nicht verzichten will, sollte unbedingt offene Futterstellen vermeiden und spezielle, kleine Futterhäuschen verwenden, die für Tauben nicht zugänglich sind.



Reife Leistung

Ben Wittnebel hat im Kammerbezirk Rostock die beste Prüfung zum Immobilienkaufmann abgelegt. Dafür wurde der 22-Jährige vor wenigen Tagen von der IHK ausgezeichnet. Ben Wittnebel arbeitet mittlerweile als WEG-Verwalter im KundenCenter Haus- und Wohneigentum. Er hat noch einiges vor: Gerade hat er ein berufsbegleitendes Studium der Immobilienwirtschaft begonnen.





80 Jahre Volkssolidarität

Seit 80 Jahren setzt sich die Volkssolidarität für alle ein, die keine starke Stimme haben. Auch in Rostock hat der Sozial- und Wohlfahrtsverband ein Netzwerk für ältere Menschen, Pflegebedürftige, chronisch Kranke, Kinder und Jugendliche geknüpft.

Was die Volkssolidarität ausmacht, war zuletzt beim Mühlenfest in Dierkow zu beobachten: Kinder, Jugendliche, Eltern und Großeltern hatten gemeinsam Spaß. Aber das

Fest war nur das Sahnehäubchen, auch im Alltag engagiert sich der Verband in vielfältigen Bereichen des Rostocker Lebens. Er betreibt mehr als ein Dutzend Kitas und Horte in der Stadt, betreute Wohn- einrichtungen, Begegnungsstätten, Suchtberatungsstellen. Auch in der Jugendarbeit, in der ambulanten und stationären Pflege ist die Volkssolidarität aktiv. Das Ziel: Ein Netzwerk, in dem Menschen aller Altersgruppen und in unterschiedlichen Lebenssituationen

Unterstützung finden. Damit dieses Netzwerk funktionieren kann, braucht es eine Menge helfende Hände. In den 60 Einrichtungen in Rostock arbeiten rund 1.000 Hauptamtliche und mehr als 300 Ehrenamtliche.



Die Volkssolidarität Region Rostock im Porträt:

Hier geht's zur neuesten Folge der Vereinsgeschichten, eine Kooperation von Regio TV Rostock und WIRO:

www.WIRO.de/youtube

»SCHLITTSCHUHE SIND KEINE GUMMISTIEFEL«

Manche Rostocker haben noch keinen Termin verpasst: Seit 2008, zweimal im Jahr, spendiert die WIRO ihren Mietern ein Eislaufwochenende in der Schillingallee. Am 8. und 9. November ist die nächste Gelegenheit zum Schlittschuhlaufen. Für alle, denen es an Traute fehlt, haben wir einen Profi nach den besten Tipps gefragt: **Kilian Steinmann** spielt Eishockey bei den Piranhas und unterstützt beim Training des Nachwuchses. Der 24-jährige Stürmer läuft auf Kufen übers Eis, seit er drei ist. Er sagt: »Es ist nie zu spät, mit dem Schlittschuhlaufen zu beginnen.«

Die wichtigsten Regeln für Anfänger:

Tipp 1: Die Schlittschuhe dürfen keinen Zentimeter zu groß sein, sonst finden die Füße keinen Halt. Eishockeyprofis spielen sogar in Schuhen, die mindestens eine Nummer zu klein sind. Die Schnürsenkel müssen fest zugeschnürt werden. »Schlittschuhe sind keine Gummistiefel.« Wenn es sich fast unangenehm eng anfühlt, ist es gerade richtig.

Tipp 2: Nutzen Sie die Bande! »So gewöhnen Sie sich an das Gefühl auf dem Eis.« Sobald man sich einigermaßen sicher fühlt, geht es ohne Anfassen weiter. Jetzt gilt: Nicht nach unten, sondern immer in Fahrtrichtung schauen. Anfangs ist es noch schwierig, ein Bein vor das andere zu setzen. Es ist in Ordnung, sagt Steinmann, mit den Füßen zu stapfen. »Dann ist der Fuß schnell wieder auf dem Eis.«

Tipp 3: Hinfallen ist keine Schande – man sollte es nur richtig anstellen. Die goldene Regel: Beim Fahren immer leicht nach vorne neigen und die Knie beugen. So fällt man nach vorne und kann sich mit den Händen abstützen. Am besten trägt man dicke Skihandschuhe. Sie dämpfen den Aufprall und schützen die Finger vor Verletzungen durch Kufen.



FOTO: DOMUSIMAGES

»HEISS AUF EIS« AM 8. + 9. NOVEMBER

Eintritt + Schlittschuhausleihe + buntes Rahmenprogramm für WIRO-Mieter gratis

COUPON AUF DER RÜCKSEITE



Schönes mit Muscheln

Wer kommt schon mit leeren Taschen von einem Strandspaziergang nach Hause? Gerade jetzt, wo die Herbststürme viele Schätze ans Ufer spülen. Nur wohin damit? Im Regal setzen bereits die Muschelfunde aus dem letzten Urlaub Staub an. Wir haben ein paar bessere Ideen!



Alles im Rahmen

Sie brauchen:

- Bilderrahmen oder Leinwand,
- Kleber (Heißklebepistole oder transparenter Bastelkleber),
- Muscheln,
- optional weitere Funde wie Strandglas, Seesterne, Treibholz

Arrangieren Sie die Muscheln zunächst lose im Rahmen. Schieben Sie so lange hin und her, bis Ihnen die Anordnung gefällt. Wenn alles perfekt liegt, befestigen Sie jedes Teil einzeln mit Kleber. Tragen Sie ihn auf dem Teil der Muschel auf, der den Untergrund berührt. Drücken Sie jede Muschel fest an.



1.

2.



Muscheln am Ring

Sie brauchen:

- Metall- oder Holzring aus dem Bastelladen,
- Heißkleber,
- Band,
- Muscheln

Ob Sie ähnliche Muscheln für einen Ring verwenden oder unterschiedliche Arten kombinieren, ist Geschmackssache. Geben Sie ein wenig Kleber auf den Metallring, für jede Muschel einzeln. Muschel andrücken. Obacht: Der Kleber wird schnell fest. Lassen Sie am Ende eine kleine Lücke für das Band zum Aufhängen.

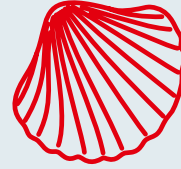
1.



2.



Schön in Pink



Sie brauchen:

- kleine Leinwand,
- Acrylfarbe Pink,
- Kleber,
- Herzmuscheln,
- schwarzen Fineliner

Wenn die Herzmuscheln nicht von Natur aus rosa gefärbt sind, helfen Sie mit Acrylfarbe nach. Kleben Sie vier bis fünf Muscheln mit etwas Abstand auf den Mittelteil der Leinwand. Malen Sie mit einem feinen Pinsel geschwungene Hälse. Die langen Beine, Schnäbel und Augen zeichnen Sie mit einem schwarzen Fineliner.

1.



2.



3.



Alle an der (Lichter-)Kette

Sie brauchen:

- Lichterkette mit 20 LEDs,
- Heißklebepistole,
- etwas größere Herzmuscheln

Finden Sie zuerst etwa gleichgroße Muschelpaare. Geben Sie etwas Kleber in die erste Muschel, fixieren ein LED-Lämpchen und warten kurz, bis der Kleber getrocknet ist. Danach Kleber am Muschelrand auftragen und die zweite Muschelhälfte draufdrücken. Verfahren Sie so bei jeder LED. Sie können die fertige Lichterkette in ein großes Glas legen oder aufhängen.

Tipp:

Exotische Muscheln in allen Größen und Farben sind in der Zoologischen Sammlung am Universitätsplatz zu sehen – beim **Tag der offenen Tür am 25. Oktober.**

Wunschfilm für Familien

Auch wenn man sich unglaublich die Augen reiben möchte: Der Sommer ist vorbei, das Jahr fast rum. Das Gute daran: Es wird Zeit für den Weihnachtswunschfilm. **Am 13. Dezember um 14 Uhr** laden wir Familien ins **li.wu.** ein. Vorher muss der Film gewählt werden, fünf stehen zur Abstimmung.



© KINOSAURUS FILM, LUXFILM

»Weihnachten im Zaubereulenzwald« (Estland, 2018)

Weil ihre Eltern keine Zeit haben, muss die zehnjährige Eia die Weihnachtsferien auf einem Bauernhof verbringen. Erst ist die Enttäuschung groß, dann findet Eia den magischen Zaubereulenzwald und neue Freunde. Als der Verwalter den Wald abholzen will, schmiedet Eia einen Plan.



© MARTIN SUNDLAND, ARE HEIDENSTRØM

»Plötzlich Santa« (Norwegen, 2016)

Der Tischler Andersen liebt es, sich für seine Kinder als Weihnachtsmann zu verkleiden. In diesem Jahr steht sein Auftritt unter keinem guten Stern. In voller Montur fährt er auf seinem Schlitten gegen einen Baum. Als er den echten Weihnachtsmann trifft, beschließen die beiden, die Rollen zu tauschen.



© THERESE BØHN, CATRIN GUNDERSEN, MARTIN SUNDLAND

»Elise und das vergessene Weihnachtsfest« (Norwegen, 2019)

Elise wohnt in einem Dorf, in dem sehr vergessliche Menschen leben. Darum hat auch keiner auf dem Schirm, dass bald Weihnachten ist. Am 24. Dezember findet Elise auf dem Dachboden einen verstaubten Holzkasten mit 24 Türchen. Das neugierige Mädchen versucht herauszufinden, was es damit auf sich hat.



© CAPELIGHT PICTURES

»Mission: Mäusejagd – Chaos unterm Weihnachtsbaum« (Norwegen, 2025)

Eine kleine Mäusefamilie möchte das Weihnachtsfest in ihrem Ferienhäuschen verbringen. Die Freude ist passé, als sich unerwartet weitere Bewohner einquartieren: Menschen. Auch sie wollen die Feiertage in dem gemütlichen Landsitz zubringen. Ein epischer Machtkampf zwischen Mäusen und Menschen beginnt.



© LEONINE STUDIOS

»Mission Santa – Ein Elf rettet Weihnachten« (USA/Deutschland/Indien, 2025)

Am Nordpol ist die Moderne eingezogen: Der Schlitten ist ausgemustert, die Geschenke werden über ein Logistikzentrum verteilt. Der Weihnachtsmann hat sich zurückgezogen. Als eine rachsüchtige Hackerin droht, alle Geschenke zu zerstören, macht sich der Elf Yoyo auf den Weg, den Weihnachtsmann zu finden.



So funktioniert's

Im ersten Schritt stimmen unsere Leser ab, bis zum 2. November ist der Stimmzettel unter [WIRO.de/liwu](https://www.wi-ro.de/liwu) online. In der nächsten Ausgabe geben wir den Sieger bekannt und erklären, wie Sie Karten gewinnen können.



SPIELWIESE

Finde dieses Gespenst!

Finde den Weg zur Katze!

Zierpflanze, Fuchschwanz	europ. Grenzgebirge	Estland in der Landessprache	das Betriebssystem laden (PC)	Teil eines Gedichts	leguanartiges Schuppenkriechtier	junges Haustier	Warenaus-einfuhrverbot	Hauptstadt d. Wallis (franz.)
morsch		4			Stadt in Südfrankreich			
lat. Kunst		japan. Papierfaltkunst		1				
nicht weiterwissend				Pult in Kirchen Soße mit Knoblauch				
		Installation von Software (engl.)		Hauptstadt von Jordanien				9
span. Maler (Salvador) † 1989	engl. Jahr	Abfolge mehrerer Filme oder TV-Folgen				Stadt in England (Pferderennen)		Gerücht (franz.)
			10	polyne-sische Inselgruppe	latein-sch: ich		3	
zurechtmachen	Schulter-umhang	Hauptstadt v. Belarus		Herren-sport-mantel (engl.)				
altjap. Ritteradel					7	altes Apo-theker-gewicht		Vorname des Kom-ponisten Bartók †
				bibl. Sünden-stadt	Wüste in Inner-asien			
Wund-pflaster-streifen (engl.)	Elbe-Zufluss	Fein-schmecker Südafri-kaner						
Hptst. in Europa (Landes-sprache)					Meteo-riten-einschlag	span. König		einen Stall reinigen
				nieder-trächtig		8		
feines Streu-pulver	franz. Schrift-steller † 1902	dän. Nord-seeinsel ostfrz. Stadt			eine der Kleinen Sunda-inseln		Wein-stadt in Italien	
veraltet: Weh-geschrei				6	Herren-haus der Ritter-burg			
Witwe von John Lennon (Yoko)	5		Tat-sachen-mensch					
Gemüse-pflanze, Porree					Mitglied der orth. Kirche in Ägypten			
Siedlung der Turk-völker			ugs.: nicht anrühlich			2		

Lösungswort:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

15

s1218-1

www.WIRO.de/Newsletter



Alle vier Wochen direkt in Ihrem E-Mail-Postfach: Unser kostenloser Newsletter ist die perfekte Ergänzung zum gedruckten Mieter-Magazin. Neugierig? Einfach anmelden und immer bestens informiert bleiben!



www.WIRO.de/Magazin

Holen Sie sich die »WIRO aktuell« direkt auf den Bildschirm – immer aktuell und sofort verfügbar. Lust auf weniger Papier im Briefkasten? Das gedruckte Magazin können Sie bei Ihrem Wohnungsverwalter abbestellen – und hier bequem digital weiterlesen!



Inlinehockey: WIRO-Cup der Nasenbären
Wann? 15. November ab 9 Uhr
Wo? Halle im Fritz-Triddelfitz-Weg 8
Wer? 7 Teams in der U13-Wertung

Halloween + Laternenumzug
 im SZB Lichtenhagen | 30. Oktober ab 15 Uhr |
 Umzug startet um 18:30 Uhr | Eutiner Straße 20



COUPON

**Mit der
WIRO aufs Eis**



Am 8. und 9. November heißt es wieder: Eislaufen für lau, die WIRO spendiert Eintritt und Schlittschuhausleihe für ihre Mieter. Auch fürs Rahmenprogramm in der Schillingallee ist gesorgt: mit DJ, Schminkstation für Kinder und WIRO-Maskottchen Bodo. Schneiden Sie den Coupon aus und geben ihn am Eingang ab.*

www.eishalle-rostock.de



* Gilt für bis zu vier Personen. Damit sind Eintritt und Schlittschuh-Ausleihe am Samstag (11 – 18 Uhr) und Sonntag (10 – 18 Uhr) gratis. Pfand für die Schlittschuhe nicht vergessen!

WIRO-Notdienst

Sanitär, Gas, Heizung,
 Elektro:
0381 4567-4444
 Schlüssel:
0381 4567-4620

FOTOS: ADOBESTOCK.COM

Ankern im Heimathafen

Das Gute ist manchmal ganz nah. In Rostock haben wir Hotels für jeden Geschmack vor der Haustür. 20 Unterkünfte vermieten ihre Zimmer in den nächsten Monaten zu Sonderkonditionen an Rostocker – damit Hansestädter auch mal in den Genuss kommen. Die Aktion »Ankern im Heimathafen« gilt für Übernachtungen zwischen dem **4. Januar und 27. März 2026**. Auch das WIROtel auf der Mittelmole ist dabei, mit Preisen ab 35 Euro pro Person und Nacht. Die Übernachtungen mit Rabatt sind ab 31. Oktober bei der Tourismuszentrale buchbar, übrigens auch als Gutschein zum Verschenken. Das Angebot gilt für alle, die in Rostock und im Umland leben oder hier geboren sind.

Infos unter
www.rostock.de/ankern



Rätselaufklärung

(1-10) Regentonne

