

WIRO *aktuell*

Das Magazin der Wohnfühlgesellschaft



Vorfremde

Mit Gesundheitstipps
und schönen Geschenken

INHALT

6

Bleib gesund!

Experten geben Tipps



8

Pflege in Rostock

Unterwegs mit der PIR



12

Auf die letzte Minute

Geschenke von Herzen



4

Rückblick

So war 2021 bei der WIRO



WIRO kompakt

Bautagebuch >> 10

WIRO mittendrin

Kochkurs >> 11

WIRO anregend

Basteln >> 14

Rätsel >> 15

Termine >> 16



FOTO: DOMUSIMAGES

Liebe Leserinnen und Leser,

und wieder wird's kein Weihnachtsfest wie wir es kennen. Dass wir heute in einer ähnlichen Situation sind wie vor einem Jahr, habe auch ich mir anders vorgestellt und gewünscht – aber wir sollten das Beste daraus machen. Ich halte es mit einer alten Wahrheit und versuche, mein Glas halbvoll sein zu lassen. 2021 war für mich viel mehr als Corona. Was kommt Ihnen in den Kopf, wenn Sie an die vergangenen Monate denken?

Für die WIRO war das Jahr in vielerlei Hinsicht außergewöhnlich. Wir mussten neue Wege gehen, um gut auf die Situation reagieren zu können – und sind daran als Team gewachsen. Lesen Sie auf den Seiten 4 und 5, was unsere Abteilungen aus dieser Zeit gemacht haben. Für unseren großen Bereich Technik war 2021 ein entscheidendes Jahr. Möllner Straße, Thierfelderstraße, Kuphalstraße – um nur ein paar große Projekte der Kollegen zu nennen.

Die werden uns auch in den nächsten Jahren herausfordern. In unserem Kundenmagazin halten wir Sie regelmäßig auf dem neusten Stand, wir führen ein Bautagebuch. Nicht so prominent wie diese Neubauvorhaben, aber genauso wichtig: Die WIRO kümmert sich auch um den Bestand. Im vergangenen Jahr haben wir viel Geld in unsere Quartiere investiert. Wir haben Fassaden gedämmt, Aufzüge angebaut, Etagen in der Südstadt aufgestockt. In diesem Sinne werden wir im nächsten Jahr weitermachen – darauf freue ich mich schon.

Ich wünsche Ihnen besinnliche Tage, bleiben Sie bitte gesund!

Christian Urban

technischer Geschäftsführer der WIRO



Das war's mit 2021 Ein Jahr, das anders war.

Wie war 2021? Was ragt heraus? Was war herausfordernd?
Wir haben in den WIRO-Abteilungen nachgefragt:

Antje Petersen,

Wohnungswirtschaft, Leiterin kaufmännisches Bestandsmanagement:

»In jeder Krise steckt eine Chance. Das gilt auch für die vergangenen Monate, in denen Corona unsere Arbeitsabläufe auf den Kopf gestellt hat. Wir arbeiten wieder in A- und B-Teams, wechseln uns ab mit Präsenz und Homeoffice. Die Trennung hat uns nicht davon abgehalten, Dinge anzuschieben. Beispielsweise haben wir in Workshops – teilweise online – neue Teams gebildet. Künftig ist nicht nur ein Wohnungsverwalter verantwortlich, mehrere Kollegen in einem Quartier-Team unterstützen sich gegenseitig. Noch eine große Veränderung haben wir bewältigt: Wir haben unsere Teams Sozialberatung und Forderungsmanagement zum 1. August zusammengelegt. Die Kollegen waren schon immer gut vernetzt, nun arbeiten sie von Anfang an Hand in Hand – und konnten schon vielen Mietern helfen, ihre Probleme in den Griff zu bekommen. Das alles so reibungslos lief, liegt auch daran, dass unser Arbeitgeber es uns leicht gemacht hat. Wir sind technisch gut ausgestattet fürs mobile Arbeiten. Überhaupt: Ob Masken, Trennung in den Büros, regelmäßige Tests oder Impfungen beim Betriebsarzt – wir haben uns immer sicher gefühlt.«



Wolfgang Seidel, Meister der WIRO-Maler:

»Die Branche ächzt, es gibt zu viel Arbeit – und zu wenige Handwerker. Auch an der WIRO geht das nicht spurlos vorbei, unsere Partnerfirmen können weniger Aufträge annehmen. Glücklicherweise haben wir einen eigenen Bauhof mit fast 100 Handwerkern, die sich täglich mühen, das zu kompensieren. Allein wir Maler haben in diesem Jahr 5.000 Liter Farbe verbraucht, 18.000 Quadratmeter Fußboden verlegt und 15 Kilometer Sockelleisten. Die Situation wird in den nächsten Jahren nicht besser, etliche Kollegen gehen in den Ruhestand. Nachwuchs, auch für unser 31-köpfiges Malerteam, ist herzlich willkommen! Dass unsere Arbeit viel mehr ist als »Raufaser weiß«, hat mein Team gerade unter Beweis gestellt. In diesem Jahr wurde unser Bauhof in Evershagen modernisiert – fast 25 Jahre nach dem Einzug tat das mal Not. Jedes WIRO-Gewerk hat beim Umbau seinen Beitrag geleistet. Wir Maler haben neben den normalen Wänden auch aufwändige Musterwände gestaltet. Mit Spachtel-, Wickeltechniken, Bürsten und Farbe haben wir Oberflächen kreiert, die aussehen wie Krokodillleder, wie Marmor oder Bronze. Auch wenn das neben der normalen Arbeit ein ganz schöner Akt war: Wir sind echt stolz auf unser neues »Zuhause«.



Martin Robrook, Teamleiter der Hausmeister in Lütten Klein:

»In diesem Jahr waren wir Hausmeister begehrte Ansprechpartner. Weil die KundenCenter für Besucher lange Zeit geschlossen waren, kamen die Mieter mit ihren Sorgen zu uns. In unserer roten WIRO-Montur konnten wir kaum unerkannt durchs Quartier laufen. Ob es um Wohnungssuche ging oder um eine Reparatur im Bad – wir haben immer versucht, den Menschen unbürokratisch und auf kurzem Weg zu helfen. Da kam viel zusätzliche Arbeit zusammen. Das war für unser Team selbstverständlich, wir sind immer mit Herzblut dabei und machen nicht nur Dienst nach Vorschrift. Neben unserer alltäglichen Arbeit schneiden wir beispielsweise Kunstwerke in Hecken, haben ein Insektenhotel gebaut und pflegen Bienenwiesen. In diesem Jahr haben wir ein echtes Segelboot vor der Rigaer Straße bepflanzt und ein blühendes Fahrrad aufgestellt. Damit wollten wir den Mietern in dieser schweren Zeit ein Lächeln ins Gesicht zaubern. Auch untereinander haben wir im Team zusammengehalten. Wir haben Kollegen aufgefangen, denen die Situation aufs Gemüt geschlagen hat. Und wenn es irgendwo viel zu tun gab, haben wir alle mit angepackt, dann war die Arbeit schneller getan!«

Wencke Liebers, Werkstudentin im Bereich Technik:

»Neben meinem Bauingenieurwesen-Studium arbeite ich seit einem Jahr bei der WIRO. Ich unterstütze die Bauleiter bei ihren Projekten, beispielsweise beim Neubau in der Albin-Köbis-Straße in Markgrafenheide oder bei dem großen Thema Brandschutz im Bestand. Diese Praxis-Erfahrungen helfen mir im Studium. Mein Herzensthema ist Nachhaltigkeit im Bau – und da kann ich bei der WIRO nicht nur etwas über Solar- oder Photovoltaikanlagen lernen: Auch Luft-Wärme-Pumpen, Geothermie, Eisspeicherheizungen kommen zum Einsatz. Zum ersten Mal hat das Unternehmen in diesem Jahr eine klimaneutrale Wärmedämmung mit perlitverfülltem Poroton verbaut. Es ist noch viel möglich, ich bin gespannt auf die nächsten Projekte! Für meine Kollegen war das Jahr herausfordernd: Preissteigerungen bei Material und Arbeitsleistungen, Lieferengpässe, Ungewissheit auf allen Seiten – das hat die Abläufe auf den Baustellen manchmal durcheinandergewirbelt.«



Jacqueline Buschmann, WIROtel & Sportstätten:

»Anders als gehofft, beeinflusst Corona unseren Alltag im Jugendwohnheim Lichtenhagen immer noch. Angefangen bei den Clubräumen, die seit Monaten geschlossen sind, da war nicht viel Miteinander möglich. Für die Jugendlichen geht dabei viel verloren. Auch hinter den Kulissen war es kompliziert. In der ersten Jahreshälfte ging es mit den Regeln für Präsenzunterricht und Beherbergung Hin und Her – wir mussten noch flexibler sein als sonst. Allein die Anmeldung! Sonst melden sich die Azubis ab April fürs neue Lehrjahr an. 2021 wusste keiner, was kommt, darum haben sich viele erst kurz vor Schuljahresbeginn gemeldet. Die Belegung für 388 Betten für ein ganzes Jahr in so kurzer Zeit zu planen, jeder Schüler hat einen anderen Turnus, ist wie Tetris-Spielen. Auch die Anreisen im September waren eine Herausforderung. Normalerweise kommen die neuen Azubis mit Eltern, Geschwistern, Oma und Opa zum Einzug. Für unsere 270 Neuen in diesem Jahr war alles eine Nummer kleiner, aber wir haben Anreisefenster geplant und so war ein bisschen Normalität möglich. Es gibt auch gute Nachrichten: Die Bauarbeiten in unserem Jugendwohnheim, es wurden neue Fluchtwege gebaut, sind nach mehr als einem Jahr endlich abgeschlossen. Obwohl das Jahr für unser Team hart war: Wir sind menschlich zusammengewachsen, dafür bin ich jedem Kollegen dankbar – und wir freuen uns auf die personelle Verstärkung im neuen Jahr!«

Booster fürs Immunsystem

Apotheker Torsten Stenzel

schwört im Winter auf tägliche **Wechselduschen**. »Das Hin und Her zwischen warm und kalt trainiert die Blutgefäße, auch in den Schleimhäuten.« Und gesunde Schleimhäute bieten Viren Paroli. Tipp Nummer 2: **Cistus incanus**, ein Zistrosengewächs aus Südeuropa. Cistus wirkt physikalisch gegen Infekte.



Seine Polyphenole umhüllen die Viren – und die können dann nicht mehr an unsere Zellen andocken. Klinische Studien belegen, dass Cistus incanus Erkältungen verkürzen und mildern kann. Gibt es als Tee und als Lutschpastillen. Der Apotheker empfiehlt außerdem **Vitamin D**. Das ist wichtig für unsere Immunabwehr. Normalerweise bildet unser Körper das Vitamin allein – wenn er genügend Sonne abbekommt. Aber im Winter wird's schwierig. Vitamin D aus der Apotheke kann den Speicher auffüllen. Ob wirklich ein Mangel besteht, kann der Arzt bei einem Bluttest herausfinden.

*Poseidon-Apotheke
Henrik-Ibsen-Straße 29*

Gerd Ewald, WIRO-Hausmeister und ausgebildeter Fitnesstrainer:

»Als Kind war ich früher stundenlang draußen, egal wie kalt es war oder ob ich gefroren habe. Und ich war fast nie krank! So halte ich es bis heute. Ich gehe bei jedem Wetter raus. Die Temperaturunterschiede zwischen drinnen und draußen fördern die Durchblutung und stärken so das Immunsystem. Wer den ganzen Tag drinnen im Warmen sitzt, ist das nasskalte Wetter nicht gewohnt – und fängt sich dann schnell was ein. Mit Sport ist es an der frischen Luft gleich doppelt gesund. Man muss keinen Marathon laufen. Ich empfehle leichtes Joggen, Walken oder Fahrradfahren, solange es nicht glatt ist. Wichtig an kalten Tagen: Schal und Mütze nicht vergessen. Am besten nach dem Zwiebelprinzip anziehen, also mehrere dünne Schichten übereinander.«



Husten, Schniefen, Krächzen – Erkältungen nerven. Weil unser Immunsystem wegen des Maskentragens wohl nicht so gut trainiert ist, haben Viren in diesem Winter besonders leichtes Spiel. Wir haben nachgefragt, wie wir unsere Abwehr stärken können.



Anke Geschke, Ernährungsberaterin, sagt: Eine gute Ernährung ist das A&O für einen gesunden Körper.

»Ob Gewicht, Immunabwehr, Herz-Kreislauf-System – was wir essen, beeinflusst alle Vorgänge in unserem Körper«, weiß die Ernährungsexpertin. Es ist nicht kompliziert, man muss nur ein paar Regeln beachten.



Regional und saisonal: Unser Körper braucht nicht den neusten Superfood-Trend aus Südamerika. »Bei uns wächst alles, was wir benötigen. Das hat die Natur so eingerichtet.« Im Winter wächst beispielsweise viel Kohlgemüse, das enthält Bitterstoffe und wärmt von innen. »Beim Einkauf schaue ich genau, ob Obst und Gemüse wirklich aus der Region kommen und nicht beispielsweise aus Spanien.«

Frisch und vielfältig: Auf den Speiseplan gehören neben reichlich Gemüse auch Vollkorn, Hülsenfrüchte, Nüsse und Samen, fetter Fisch und mageres Fleisch. Auch Sauermilchprodukte und fermentierte Lebensmittel dürfen nicht fehlen. So bekommt

der Körper alle Nährstoffe und Vitamine, die er braucht. »Der Darm und das Mikrobiom bleiben im Gleichgewicht – und das sorgt für eine starke Immunabwehr.«

Für die **Rostocker Seehunde** ist es nie zu kalt: Jedes Wochenende, bei Wind und Wetter, springen die **Eisbader** in die Ostsee. Aktuell bei 7 Grad Wassertemperatur – aber auch bei Minusgraden kneifen sie nicht. Der Vereinsvorsitzende Dietmar Marquardt traut sich schon seit 1970. Damals war die Gruppe kleiner, heute sind es 80 mutige Mitglieder. Samstags und sonntags treffen sich die Winterschwimmer um 10 Uhr vorm Hotel Neptun. Alte Hasen und Neulinge, jeder ist willkommen.



»In der Gruppe überwindet man sich leichter.« Manche fangen mit den Füßen an und steigern sich von Woche zu Woche. Andere machen kurzen Prozess. Alles was man braucht: Badebux, Handtuch und eine stabile Gesundheit. Dietmar Marquardt schwimmt bis zu 400 Meter weit. »Das Gefühl, das man danach hat, ist unbeschreiblich. Und am Abend schläft man wie ein Baby.«

Im vergangenen Winter kam das Eisbaden groß raus, in den sozialen Medien wurde es zum Hype. Die Kälte soll Körperfett verbrennen und jung halten. Gut fürs Immunsystem ist sie auf jeden Fall, das haben schon die alten Germanen gewusst.

*Rostocker Seehunde e.V.
www.rostocker-seehunde.de*

FOTOS: DOMUSIMAGES
ADOBE.COM





FOTOS: DOMUSIMAGES



Das am rechten Fleck

Marion Bergmann-Henk biegt in die Tiroler Straße ein. Glück gehabt. Ein freier Parkplatz gleich vorm Haus. Die 54-Jährige steuert beherzt in die Lücke, schnappt ihre rote Tasche aus dem Kofferraum. Auf geht's zum nächsten Termin. Unterwegs mit einer Pflegerin der PIR.

Marion Bergmann-Henk neben ihrem roten PIR-Elektroflitzer. Sogar ihr Büro hat sie an Bord: In ihrem Dienst-Tablet dokumentiert sie Einsätze von unterwegs.



»Für mich ist es Berufung!«



... Herr Wolf öffnet die Wohnungstür und strahlt: »Schwester Marion, schön Sie zu sehen!« Marion Bergmann-Henk grüßt gutgelaunt zurück. Herr Wolf braucht, wie jeden Tag, einen neuen Wundverband am linken Fuß. Vorher spult die PIR-Pflegerin ihre Hygieneroutine ab: Füßlinge über die Schuhe, Hände desinfizieren und Handschuhe überstreifen, Mundschutz richten. Genauso versiert schneidet sie Kompressen zurecht, tupft, reinigt und bandagiert den Fuß des WIRO-Mieters. Ein kurzer Schwatz, »die Zeit muss immer sein«. Schon zieht sie die Wohnungstür wieder hinter sich zu. Seit März 2020 arbeitet die examinierte Pflegerin bei der PIR Pflege in Rostock, dem ambulanten Pflegedienst der WIRO. Sie gibt Insulinspritzen, bereitet Frühstück zu, wechselt Verbände, zieht Strümpfe an, fährt Patienten zu Therapiestunden, telefoniert mit Ärzten und Angehörigen.

... Als nächstes ist Frau Alteberg an der Reihe. Die 94-Jährige braucht mehr Zuwendung, fast eine Stunde hat Marion Bergmann-Henk eingeplant. Bis ins hohe Alter war die Reutershägerin rüstig, ging schwimmen, fuhr Karussell auf dem Weihnachtsmarkt, war vor zwei Jahren noch im Urlaub auf Teneriffa. Dann kam Corona. Die Freizeitaktivitäten fielen weg, die alte Dame ging nur noch selten vor die Tür. »Ich habe bei etlichen Patienten beobachtet, dass sie in dieser Zeit abgebaut haben.« Mittlerweile kommt zweimal am Tag eine Pflegerin von der PIR. Körperpflege, An- und Ausziehen, Essen zubereiten, Pillen aus-teilen. Marion Bergmann-Henk klingelt und schließt die Tür auf, sie hat einen Schlüssel zur Wohnung. Die Seniorin ist schon wach, ihre Tochter ist da. Der neue, verstellbare Sessel fürs Wohnzimmer wurde heute früh geliefert. Die PIR-Frau begleitet die Seniorin ins Bad, sie greift ihr unter die Arme und dirigiert gleichzeitig den Gehwagen um die Ecken. Nach einer Viertelstunde ist die Morgen-toilette fertig,



Frau Altebergs Haare sind frisiert, sie trägt einen knallroten Pullover. Sie ist munter. Der erste Blick auf den neuen Sessel neben der Bücherwand. Er gefällt ihr nicht auf Anhieb. Zu dunkel, zu groß, zu klobig. Tochter Astrid und Pflegerin Marion reden ihr gut zu, die kleine Dame setzt sich drauf. Sie drückt die Knöpfe, fährt vor und zurück – und lächelt nun doch. »Sie wird sich wohl noch damit arrangieren«, sagt ihre Tochter augenzwinkernd.

... Die drei Töchter wollten ihre Mutter so lange wie möglich in der eigenen Wohnung betreuen, erzählt Astrid, die mittlere. Sie wechseln sich ab, täglich ist jemand bei der Mutter. »Dass Menschen so lange wie möglich zu Hause leben, ist wichtig«, bestätigt die Pflegerin. Aber irgendwann kommt der Zeitpunkt, wo es nicht mehr geht. So ist es nun auch bei Frau Alteberg. Ihr scharfer Verstand funktioniert, aber der Körper will nicht mehr so wie sie. Die Töchter haben den Schritt lange hinausgezögert. Neulich haben sie ihre Mutter im Pflegeheim angemeldet.

... So liebevoll wie Frau Alteberg werden nicht alle Eltern von ihren Kindern betreut. »Andere Töchter und Söhne gehen achtlos an der Tür ihrer Eltern vorbei«, erzählt Marion Bergmann-Henk traurig. Sie arbeitet seit vielen Jahren in der Pflege, hat eine Menge gesehen. Familienabgründe, Krankheit, Tod, Schmerz. Alt zu werden, ist hart. Die 54-Jährige weiß, wie wichtig ihr Beruf ist. »Für mich ist es Berufung!« Sie hat jeden Patienten in ihr Herz geschlossen.

»Ich begleite sie über Jahre, da wächst eine Verbindung.« Sie weiß, ihr Besuch ist für manche der Höhepunkt des Tages. Wenn sie im Stau steht und sich verspätet, ruft Marion Bergmann-Henk an und sagt Bescheid. Verlässliche Zeiten und bekannte Gesichter: Bei der PIR hat jeder Mitarbeiter feste Touren - damit die Kunden nur wenige Ansprechpartner haben.

... Frau Stein ist die nächste. Die 84-jährige Evershägerin öffnet die Wohnungstür mit Schwung. Wegen ihres Herzens hat sie Pflegegrad 1, aber sie meistert ihr Leben fast allein. Die Pflegerin kommt nur, um die Medikamenten-Box zu füllen. Zusätzlich reinigt eine Kollegin, eine Alltagshelferin von der PIR, einmal pro Woche die Wohnung, finanziert über den Entlastungsbetrag der Pflegeversicherung. Marion Bergmann-Henk sortiert die bunten Pillen ein und fragt, ob Frau Stein schon geboostert wurde. »Das fragen wir alle Kunden. Wir ermuntern sie, gerade für sie ist die Impfung wichtig.« Frau Stein hat den dritten Piks schon hinter sich. »Sehr gut«, lobt die Pflegerin. Sie hat erlebt, wie Kunden wegen Corona lange auf der Intensivstation lagen. »Es ist schade, dass manche Menschen das immer noch unterschätzen.«

* Die Namen der Patienten wurden geändert



Raus aus den Kinderschuhen: Die Pflgetochter der WIRO ist seit der Gründung vor knapp zwei Jahren schon ein ganzes Stück gewachsen. Zwölf Pflegefachkräfte, Pflegehelfer und Alltagsbegleiter betreuen heute 200 Kunden. »Stück für Stück werden wir auch in Zukunft größer«, stellt Pflegeleiter Tom Karst in Aussicht. Im März 2022 eröffnet die PIR in der Ernst-Thälmann-Straße in Reutershagen die erste Tagespflege mit 22 Plätzen.

**PIR - Pflege in Rostock GmbH / Badstüberstraße 7
0381.4567-2910 / info@pflegeinrostock.de**

Thierfelderstraße

Kobertstraße



BAUTAGEBUCH



Grüne Seele

Das neue Jahr fängt gut an. Am 10. Januar fällt der Startschuss für ein Neubauprojekt, auf das viele Rostocker gespannt warten: Die WIRO baut an der Thierfelderstraße 174 Wohnungen. Gleich neben dem Barnstorfer Wald entsteht auf 2,4 Hektar ein Quartier im Grünen.

Grüne Dächer, Erdwärme, Häuser mit fünf Ecken – das neue Viertel an der Thierfelderstraße wird alles andere als gewöhnlich. WIRO-Projektleiterin Kerstin Matlawski freut sich, dass es nach der Erschließung, nach Ausschreibungen und Auftragsvergabe endlich zur Sache geht. »Ein vergleichbares Projekt gibt es hier nicht, das wird Rostock bereichern.« Der frische Wind kommt aus Wien, vom Architekturbüro Albert Wimmer. Die österreichischen Generalplaner haben die beiden Riegel und fünf Polygonhäuser mit insgesamt 174 Wohnungen entworfen. Es wird ein Quartier mit grüner Seele, mit Spielplätzen und Aufenthaltsbereichen. Die Häuser stehen erhöht auf Schollen, begrünte Dächer und Fassaden reflektieren den benachbarten Barnstorfer Wald. Nicht alle Mieter haben freie Sicht auf den Rostocker Stadtwald, aber ein Freiluftzimmer – als Balkon oder Loggia – hat jede Wohnung. »Mit der fünfeckigen Grundstruktur nutzen wir die Himmelsrichtungen optimal aus.« Nachhaltigkeit ist ein großes Thema. Geheizt wird mit Erdwärme, der Strom für die Wärmepumpen stammt maßgeblich aus

Sonnenenergie. Das Regenwasser wird in Zisternen aufgefangen und für die Bewässerung der Grünanlagen verwendet.

Bis die Mieter einziehen, vergehen noch etliche Monate. Im Sommer 2023 sollen die Wohnungen im Riegel neben der Tierklinik bezugsfertig sein, bis Ende 2024 das komplette erste Quartier. Ein zweiter Bauabschnitt folgt. Jetzt geht es erstmal unter die Erde. Sobald die Baustelle eingerichtet und umzäunt ist, werden rund 100.000 Tonnen Erde für Tiefgaragen und Keller ausgehoben. Schwere Maschinen bohren im Anschluss 82 Sonden 100 Meter tief in die Erde, die langen Rohre versorgen die Wohnungen später mit Erdwärme. Die Sole vom Fundament soll im April gegossen werden, dann geht es Stück für Stück himmelwärts. Bis Ende nächsten Jahres soll der Rohbau fürs erste Riegelhaus stehen.



174 Wohnungen,
40 davon sozial gefördert,
baut die WIRO in der
Thierfelderstraße.



VISUALISIERUNGEN: ZOOMVP/
ARCHITEKTURBÜRO WIMMER

An die Pötte, Kinder!



FOTOS: FRANK HORMANN/
NORDLICHT

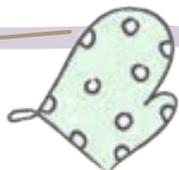


Oben: Justin und Kevin (links) lernen von Sozialpädagogin Maria Wybranitz, wie man Waffeln bäckt.
Jonas (Foto links unten) hat den Dreh raus.

Bis zum Meisterkoch ist's noch ein weiter Weg für Justin. Heute stehen erstmal gewöhnliche Waffeln auf dem Speiseplan – und ohne Maria Wybranitz wäre der 20-Jährige ganz schön aufgeschmissen. Geduldig erklärt die Sozialpädagogin, wie man einen Messbecher mit Mehl und Zucker befüllt, wie man Eier aufschlägt und das Rührgerät zusammensteckt. Justin hat sich heute mit Kevin und Jonas zum Küchendienst gemeldet. Bierernst geht es dabei nicht zu. Die Jungs foppen sich und kichern – aber kredenzen am Ende lecker duftende Waffeln. Die drei kennen sich schon ewig, das Jugendzentrum 224 in Groß Klein ist für sie seit Jahren ein zweites Zuhause. Sie kommen zum Kickern, Quatschen, Chillen. »Wir sind eine wichtige Anlaufstelle hier im Stadtteil«, weiß Maria Wybranitz.

Jeden Donnerstag wird im Jugendzentrum vom AWO-Bürgerhaus gekocht oder gebacken. »Der Kochkurs ist ein kostenloses Angebot für Kinder und Jugendliche zwischen 6 und 26 Jahren«, erklärt die Mitarbeiterin. Erst wird gemeinsam zubereitet, dann geschmaust. Die Sozialpädagogin weiß, wie beliebt der Kurs ist – seit er ausfallen musste, weil die alte Jugendklub-Küche so marode war. »Da ging ein Jahr lang nichts mehr.« Geld für eine neue Küche gab's nicht.

Weil die WIRO das Jugendzentrum mit einer Spende beim Kauf unterstützt hat, werkeln die Jugendlichen jetzt in einer schicken, weißen Einbauküche mit viel Stauraum. Schränke und Geräte konnten Maria Wybranitz und ihr Team bei den WIRO-Gewerbemietern von »Wenta Haushaltsgeräte« und »Küchen am Turm« aus der Langen Straße aussuchen.



Was soll ich schenken?

Mit Geschenken auf den letzten Drücker ist es immer so eine Sache. Sie machen dem Schenkenden Stress – und dem Beschenkten am Ende vielleicht keine Freude. Wir haben ein paar Ideen für Last-Minute-Geschenke, die von Herzen kommen.

Holztafel Marke Eigenbau

Sie brauchen: eine dünne Platte aus Sperrholz, Holz oder MDF, Tafelfarbe, Lackrolle, Kreide

Sie müssen keine neue Holzplatte im Baumarkt kaufen. Ein ausgedientes Schneidebrett, eine alte Schublade, eine Baumscheibe oder ein anderes Stück Holz tun es auch. Falls das Holz beschichtet oder lackiert ist, müssen Sie es vorher schleifen und grundieren. Die Tafelfarbe am besten mit einer Lackrolle auftragen, mit einem Pinsel wird die Fläche uneben. Wiederholen und trocknen lassen. Tafel mit einem netten Spruch verzieren – und fertig ist das nützliche Weihnachtsgeschenk.

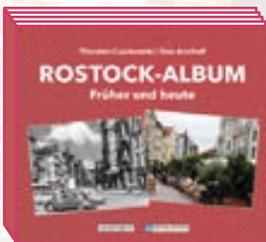


Überraschung für Zoofreunde

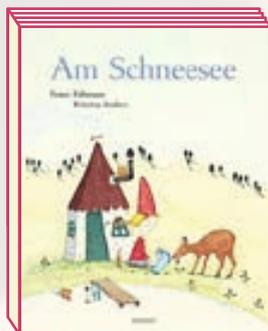
Wie wär's mit einem Zwergflussspferd unterm Weihnachtsbaum? Oder käme eine gepunktete Wurzelmundqualle besser an? Na gut, echte Tiere aus dem Zoo gibt's natürlich nicht zu kaufen, aber eine Patenschaft für ein Tier ist ja auch ein schönes Geschenk. Ab 50 Euro im Jahr können Spender die Tierpark-Bewohner unterstützen – dafür gibt es eine Urkunde und eine Erwähnung auf den Patenlisten. Patenschaften sind übrigens für jedes Tier und jede Pflanze möglich. **Alle Infos unter www.zoo-rostock.de/freunde/tierpatenschaft.html**

Gemeinsame Zeit

Persönlicher geht es nicht: Gemeinsame Zeit ist ein kostbares Geschenk, über das sich liebe Menschen hundertprozentig freuen. Sie brauchen nur eine gute Idee, was Sie mit der geschenkten Zeit zusammen anfangen. Was würde dem Bedachten gefallen? Ein Kinoabend oder ein Wochenende im Harz vielleicht? Oder Unterstützung im Haushalt? Ein gemeinsamer Backnachmittag kann auch Freude bereiten.



**Rostock-Album –
Früher und heute**
Thorsten Czarkowski,
Ove Arscholl
ISBN: 9783356023930
16 Euro



Am Schneesee
Franz Fühmann,
Kristina Andres
ISBN 13: 9783356020953
16 Euro

Bücher aus der Heimat

Ein schönes Buch ist immer eine gute Idee. Wir haben zwei Tipps aus dem heimischen Hinstorff-Verlag. Rostockern, die sich dafür interessieren, wie's früher war, bereitet man mit dem vierten »Rostock-Album« eine Freude. Wie schon in den vergangenen Alben sind alte Ansichten aus privaten Fotoalben zu sehen – diesmal ergänzt von aktuellen Aufnahmen aus der gleichen Perspektive. Eine Lektüre zum Erinnern und Staunen, wie sich die Hanse- und Universitätsstadt verändert hat. Tipp zwei ist eine herzerwärmende Geschichte von der Schneeseekleerehfee: »Am Schneesee« heißt das Kinderbuch von Franz Fühmann mit Bildern von Kristina Andres. Ein Genuss für Ohr und Augen!

Gesundes Knuspermüsli

Sie brauchen für 500 Gramm:

150 g Walnusskerne

300 g kernige Haferflocken

75 g Sonnenblumenkerne

2 TL Zimt

150 g Ahornsirup

6 El neutrales Öl

150 g Trockenobst
nach Geschmack

Walnüsse grob zerkleinern und mit Haferflocken, Sonnenblumenkernen, Zimt, Sirup und Öl mischen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad 25 bis 30 Minuten rösten, gelegentlich wenden. Abkühlen lassen und Trockenobst untermischen. Luftdicht verpacken.



Willst du einen Schneemann bauen?

Das geht auch ohne Schnee!



Schritt 1

Male zuerst die Holzklammer mit weißer Farbe an. Du kannst die Klammer dazu an einen Marmeladendeckel klemmen, damit die Farbe nach dem Bepinseln auch gut trocknen kann.

Schritt 2

Als nächstes braucht der Schneemann ein Gesicht! Male mit dem Stift zwei Augen und einen Mund auf die weiße Klammer. Füge auch gleich noch einige Punkte auf dem Bauch dazu, damit die Holzklammer zu einem waschechten Schneemann wird.

Schritt 3

Wähle im nächsten Schritt ein Stück Filz als Nase aus und befestige es vorsichtig zwischen Augen und Mund an der Klammer. Verwende dafür am besten eine Heißklebepistole. Lass dir helfen, wenn du unsicher bist.

Schritt 4

Zuletzt fehlt noch ein schöner Schal. Wähle hierfür einen bunten Bindfaden aus und wickle ihn einige Male um die Klammer. Schließe den »Schal« mit einem Doppelknoten.

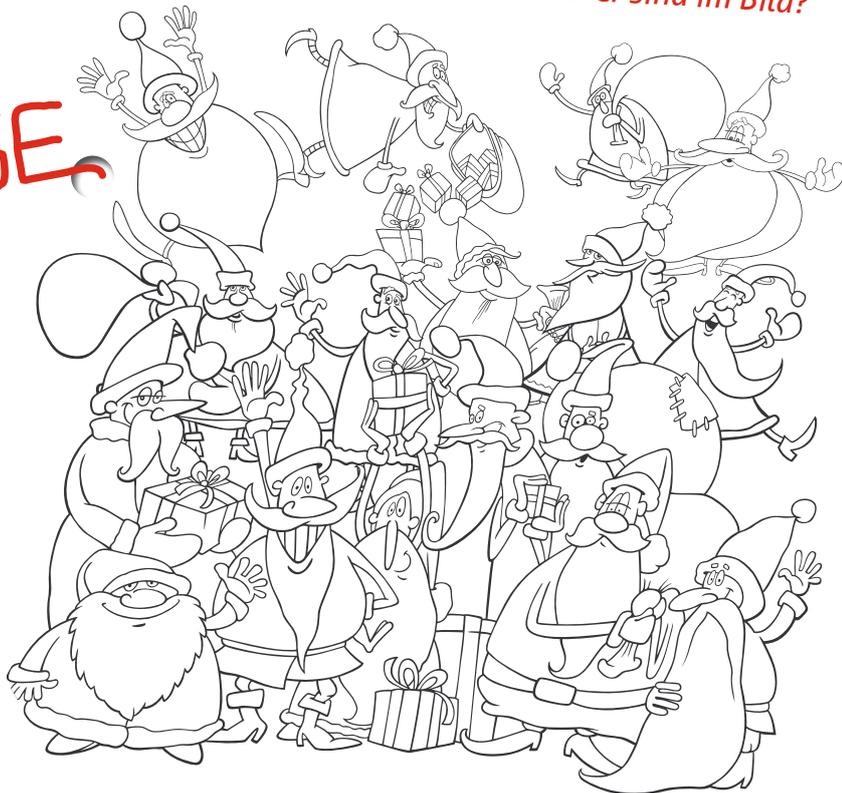
Das brauchst du:

- eine Holzklammer
- einen schwarzen Stift
- Pinsel
- weiße Farbe (Acryl)
- einen farbigen Bindfaden
- ein Stück orangen Filz
- eine Heißklebepistole



Wieviele Weihnachtsmänner sind im Bild?

SPIELWIESE



Vorzinsen, Zinsabzug (Wechsel)	ugs.: Jugendmilieu (engl.)	ital. Maispeise	fest, sicher	direktes Umfeld	Kfz-Z. Litauen	Sachbereich	Stadt in Kanada
		3		Doppelstern im „Perseus“			
kirchlicher Würdenträger	7	eine orthodoxe Heilige	Beleuchtungen		4		Stadt an der Garonne
nach außen gewölbt				frühere japanische Münze	Schlange; Federstola		
spanischer Ausruf	5		Flächenmaß	3-Mann-Kielboot		1	
Initialen d. Dichters Gogol † 1852		Hptst. Griechenlands		8	frz.: Sommer		6
Teil der Westkarpaten			2	dt. Starfotograf (Helmuth) † 2004			

1 - kanzlit.de

Lösungswort:

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



Ein guter Start ins Jahr

Seit Jahren ist die WIRO ein wichtiger Partner der Profi-Handballer. Jetzt hat das Wohnungsunternehmen auch ein Titelpatronat für einen alten Brauch vom HC Empor Rostock e.V. übernommen: Kurz nach dem Jahreswechsel spielt die C-Jugend beim Neujahrsturnier um den WIRO-Cup. Neben Teilnehmern aus Deutschland hat Empor auch internationale Teams in die Hanse- und Universitätsstadt eingeladen. Unter anderem haben die Füchse Berlin, ThSV Eisenach, Nordhäuser SV, die Mecklenburger Stiere und ein dänisches Team aus Tondern zugesagt.

Geplant ist das Turnier am 8. und 9. Januar in der Fiete-Reder-Sporthalle in Marienehe.
www.hcempor.de



Immer jemand da

Schlüssel verloren? Heizung bleibt kalt?

Für solche Pannen steht auch während der Feiertage der WIRO-Notdienst parat. Der zentrale Notdienst ist rund um die Uhr besetzt und unter **0381.4567-4444** zu erreichen. Der Schlüsselnotdienst unter **0381 4567-4620**.

Im Zoo leuchten die Tiere wieder:

Bis zum 26. März werden in der Dämmerung 250 Tiere aus chinesischer Ballonseide angeknipst. Elefanten, Erdmännchen, Giraffen, Löwen und viele mehr illuminieren den historischen Teil des Zoos von Mittwoch bis Sonntag sowie während der Ferien.

Öffnungszeiten und Kontakt

KundenCenter und Mieterbüros

Die Mitarbeiter des Wohnungsunternehmens sind während der Öffnungszeiten über Telefon, E-Mail und Fax sowie über das Online KundenCenter erreichbar.

Besichtigungstermine für

Wohnungsinteressenten sind unter Einhaltung von 3G möglich: Termine mit den WIRO-Vermietern vereinbaren Sie bitte unter 0381 4567-4567.

Kassenautomaten

Die kontaktlose Einzahlung ist an den Kassenautomaten der KundenCenter Reutershagen, Toitenwinkel, in der Magnet-Passage und im Bürohaus möglich.



Weihnachtliches Straßencafé

vor dem Einkaufszentrum Evershagen | 17. Dezember von 14 bis 19 Uhr | Begegnung, Kultur und Miteinander rund um den mobilen Kaffeewagen | organisiert von ILL e.V., Sofa e.V. und Haltepunkt E e.V.

Rätselauflösung

(1-9) Nachlese
 ■ D S S P P N N N N N T T
 ■ B I S C H O F A L G O L
 ■ S E M E L I C H T E R
 ■ K O N V E X Z I S T
 ■ O L E N S O L N G
 ■ N G A T H E N S T E
 ■ T A T R A M N E W T O N



Im Online KundenCenter können Mieter viele Angelegenheiten ganz bequem von zu Hause aus regeln. Im Internet auf www.WIRO.de/online und als App.

Die KundenCenter in den Stadtteilen und das KundenCenter Haus- und Wohneigentum erreichen Sie per E-Mail oder telefonisch von Montag bis Donnerstag von 7 bis 17 Uhr und am Freitag von 7 bis 13 Uhr. www.WIRO.de/KundenCenter

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 (+Hansviertel, 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 Freitag von 7.30 bis 17 Uhr.
vermietung@WIRO.de
 0381 4567-4567

Sozialberatung und Forderungsmanagement
 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.
 0381 4567-3410
forderungsmanagement@WIRO.de