

Unsere Region

Musikalische Orte
Seite 10

Dialog

Das Magazin der KSG Hannover

Energiegeladen!

November 2023

99

5 x 1 Energiezähler

Verlosung auf
Seite 20

Mach's gut, altes Haus!

Die KSG zieht um
Seite 12

Positive Energie



◆ Zum Antrieb von Motoren und Maschinen, zum Heizen, zur Stromerzeugung oder zur Produktion von Dingen unterschiedlicher Art brauchen wir physikalische Energie. Zur erfolgreichen Umsetzung von Ideen wird jedoch die Energie benötigt, die in uns Menschen steckt. Zum Beispiel in der Quartiersarbeit, im Quartiersmanagement oder zur Aktivierung von lebendigen Nachbarschaften in den Wohnvierteln der KSG.

Dabei kommt es vor allem auf die gestalterische Kraft an, die in den Bewohnerinnen und Bewohnern eines Quartiers steckt. Während meiner Arbeit als Quartiersmanagerin in Empelde sowie als ehemalige Leiterin des Projekts „Gesund im Quartier“ in Wiesenau konnte ich immer wieder feststellen, wie viel positive Energie in den Menschen steckt, wenn es darum geht,

Ideen für das eigene Viertel zu entwickeln und diese umzusetzen. Zum Beispiel in den zahlreichen ehrenamtlich Aktiven, die eigene Projekte entwickelt und diese mit viel Energie in die Tat umgesetzt haben. Dabei denke ich nicht nur an die vielen Angebote für die Besucherinnen und Besucher der beiden Quartierstreffe in Wiesenau und Empelde, sondern auch an Projekte, die Positives für das jeweilige Quartier auf den Weg gebracht haben. Von weiteren Menschen, die mit viel Energie Dinge in ihrem Leben bewegen, können Sie auch in dieser Ausgabe der „Dialog“ lesen. Ich selber werde mich zum Jahresende in den Ruhestand zurückziehen. Besser gesagt begeben sich auf eine längere Reise mit einem Wohnmobil durch Deutschland und Europa. Das gibt mir die Gelegenheit, neue Energie zu sammeln. Für alles, was noch kommt. Im Gepäck habe ich die schönen Erinnerungen an meine Arbeit in Wiesenau und Empelde.

Ich möchte mich an dieser Stelle von Ihnen, meinen KSG-Kolleginnen und -Kollegen, den ehrenamtlich Aktiven, allen den Quartierstreffe Empelde und Wiesenau verbundenen Netzwerkpartnern sowie den Besucherinnen und Besuchern, verabschieden. Bis bald!

Friederike Erhart
KSG-Quartiersmanagerin

Impressum

Dialog - Das Kundenmagazin der KSG Herausgeber KSG Hannover GmbH, Geschäftsführer Karl Heinz Range Redaktion KSG-Redaktionsteam, Christian von Scheven, bird Grafik / Layout bird, Kassel Text und Bild KSG Hannover GmbH, Jonas Gonnell, Christian von Scheven (Seite 4: Halfpoint/shutterstock.com, Penguin Randomhouse Verlagsgruppe, Seite 5: Landesmuseum Hannover, Bundesprojekt Stromspar-Check, Seite 10: Jan-Gerrit Schäfer, Netfalls Remy Musser/shutterstock.com, Seite 11: sirtravelalot/shutterstock.com, Seite 17: Julia Lormis, Puckung/shutterstock.com, Seite 20: Wstockstudio/shutterstock.com) Illustrationen Katrin Nicklas Druck Druckerei BOXAN Auflage 8.000 Die Dialog erscheint vierteljährlich. Leserbriefe stellen nicht unbedingt die Meinung der Redaktion dar. Das Recht auf Kürzung bleibt vorbehalten. Für unaufgefordert eingesandte Manuskripte, Bilder und Bücher übernehmen wir keine Gewähr. Redaktion KSG Hannover GmbH, Auf der Dehne 2C, 30880 Laatzen, Telefon 0511 8604 -0, Fax 0511 8604 -100, E-Mail dialog@ksg-hannover.de, www.ksg-hannover.de



Mit Volldampf Richtung Zukunft

Die Stadtwerke in Springe versorgen unzählige Haushalte mit Energie zum Heizen und zur Warmwasserbereitung. Viele davon in KSG-Häusern. Mit dem Projekt „Fernwärme für Springe“ wollen die Springer Stadtwerke einen Beitrag zur Energiewende leisten. Grund für die KSG-Azubis Matilda Daum und Lisa Marie Rosenberg, das Springer Heizkraftwerk zu besuchen und viel Interessantes zu erfahren: Fernwärme wird in Form von heißem Wasser in Rohrleitungen in die Haushalte geliefert. Als Brennstoff zum Erhitzen wird hier nachwachsendes Holzhackgut oder Biogas aus zwei Biogasanlagen genutzt. Im „Power-to-Heat-Verfahren“ wird darüber hinaus gelegentlich auch überschüssiger Strom, der das Netz zu überlasten droht, zur Wärmeerzeugung genutzt. Fazit der Auszubildenden: Klimatechnisch macht es Sinn, immer mehr Haushalte ans Fernwärmenetz anzuschließen und die dezentrale Verfeuerung fossiler Brennstoffe wie Erdgas und Erdöl in den Häusern zu reduzieren.

Voller Energie

Energie treibt unsere Welt an. Überall wird sie als zuverlässiger Motor gebraucht. Sei es in uns, in der Technik, in Wirtschaft und Kultur. Hier ein paar energiereiche Tipps für den Alltag.



1

Webtipp

Seit bereits 10 Jahren bündelt das Webportal „Energie macht Schule“ sowohl für Lehrerinnen und Lehrer als auch für Schülerinnen und Schüler eine Fülle an Informationen zum Thema Energie. Themen wie Nachhaltigkeit, Energiewende, Versorgungssicherheit und Klimaneutralität regen an zu einem nachhaltigen und verantwortungsvollen Umgang mit Energie. Neben den anschaulich aufbereiteten Themenbereichen ist auch ein umfassendes Nachschlagewerk zu finden. Zudem gibt es zahlreiche Audio- und Videodateien und Materialien zum Spielen und Experimentieren. Oder Informationen zu Wettbewerben und Exkursionen. www.energie-macht-schule.de



2

Buchtip

Am Abend, nach einem langen Tag, fällt es uns schwer, Entscheidungen zu fällen oder tiefgründige Gespräche zu führen. Kein Wunder. Denn die Kapazität unseres Gehirns ist begrenzt. Die Kraft unseres mentalen Akkus schrumpft sogar. Gründe dafür sind unter anderem Bewegungsmangel, falsche Ernährung und digitale Dauerbeschallung. Unser Gehirn ist erschöpft, stellt Dr. med. Michael Nehls in seinem gleichnamigen Buch fest. Er macht sich auf die Suche nach der Quelle unserer mentalen Energie und berichtet, welche Folgen ein erschöpftes Gehirn haben kann. Gleichzeitig zeigt er Wege auf, wie sich unser Gehirn wieder erholen kann. Erschienen im Heyne Verlag. Preis: 18,00 Euro (Stand 09/2023)

4

Smarter Tipp

Während man sich ausruht, können Smartphone und Tablet mit neuer Energie versorgt werden. Kostenloses W-LAN gibt es obendrein dazu. Klingt nach Zukunft? In der Region Hannover ist dies schon Gegenwart. Über 15 der sogenannten Smart Benches gibt es bereits an vielen Orten. Etwa in Barsinghausen, Ronnenberg, Langenhagen, Seelze und in der Wedemark. In den Smart Benches ist jeweils ein Photovoltaikmodul mit Batteriespeicher verbaut, das ökologischen Strom aus Sonnenlicht liefert. Smartphone & Co. können kostenfrei per USB-Kabel oder Induktion aufgeladen werden. Zusätzlich lassen sich auch aktuelle Wetterdaten an den Smart Benches ablesen. Wo die Smart Benches zu finden sind, erfährt man hier: www.klimaschutz-hannover.de Suchwort: Smart Bench.



3

Museumstipp

Der Motor der Welt dreht sich immer schneller. Wie sehr Geschwindigkeit nicht nur unser Leben, sondern auch Kultur, Wirtschaft, Kunst und Gesellschaft bestimmt, ist Thema der Ausstellung „Tempo. Tempo! Tempo?“. Sie beleuchtet die Geschichte der Geschwindigkeit aus ganz unterschiedlichen Perspektiven. Die Ausstellung wird an drei Standorten präsentiert: Im Landesmuseum Hannover, im PS-Speicher Einbeck und im Kunstmuseum Schloss Derneburg. Die Besucherinnen und Besucher können sich hier jeweils auf eine spannende und informative Reise durch das Thema machen. www.landmuseum-hannover.de/ausstellungen-2/tempo/

5

Energieberatung

Wie lässt sich Energie sparen? Mit einem Stromspar-Check der AWO können Einzelpersonen und Familien in der Region Hannover, die Sozialleistungen erhalten, Expertenrat einholen. Bei zwei Hausbesuchen wird der Check durchgeführt. Beim ersten Besuch messen die Stromberater und -beraterinnen alle elektrischen Geräte und ermitteln den tatsächlichen Energieverbrauch. Beim zweiten Besuch erhalten die Haushalte ein Beratungsprotokoll mit Einspartipps. Bei Bedarf erhalten sie darüber hinaus Energiesparhelfer im Wert von bis zu 70 Euro. Anmeldekarten für die Beratung sind in allen KSG Kunden-Service-Centern erhältlich.



Volle Kraft voraus!

◆ Energie gibt es nicht nur im rein physikalischen Sinn. Es gibt auch eine innere Energie. Eine besondere Kraft, die uns Menschen antreibt. Wir haben drei Menschen getroffen, die mit innerer Energie viel bewegen.



➤ Als Betreuer im Zeltlager: Jens Wehrauch ist mit voller Energie dabei.

← Seit Jahrzehnten zieht es Jens Wehrauch im Sommer auf den Röderhof.

„Am Ende kommt es darauf an, dass man zusammenhält, egal woher man kommt.“



Sehnde

Brennen für Gemeinschaft

◆ Bereits seit 1949 veranstaltet die St. Bernward Gemeinde in Sehnde jeden Sommer Ferienfreizeiten für Kinder und Jugendliche im Alter von 9 bis 15 Jahren. Ziel ist immer das Zeltlager Röderhof in der Nähe von Diekholzen, südöstlich von Hildesheim. Als Zeltplatz dient ein ca. 10 Meter breiter und 100 Meter langer Wiesenstreifen, gelegen zwischen Waldrand und Feldern. Hier heißt es: Natur pur! Es gibt keinen Strom, kein fließendes Wasser und kein Abwasser. Wer hier seine Ferien verbringt, kann sich wieder auf echte Gemeinschaft zurückbesinnen, ganz ohne iPad, Smartphone & Co. „Die Kids merken aber schnell, dass es ein paar Wochen auch mal ohne geht“, weiß Jens Wehrauch, der als Mitarbeiter der IT-Abteilung normalerweise dafür verantwortlich ist, dass bei der KSG in Sachen IT alles rundläuft.

Im Sommer zieht es ihn jedes Jahr auf den Röderhof. Mit 14 Jahren hat er das erste Mal als Jugendlicher an der Ferienfreizeit teilgenommen. Diese hat ihm so gut gefallen, dass er dabei blieb. Mittlerweile ist er seit 25 Jahren als Betreuer mit dabei. Seine Aufgabe besteht darin, das Programm für die Kids mitzugestalten. Und das ist keine leichte Aufgabe. „Die Kinder und Jugendlichen stecken voller Energie, die man kanalisieren muss. Da darf es kaum Leerlauf im Programm geben“, berichtet Jens Wehrauch. Das Ziel der Freizeit ist, dass am Ende eine Gemeinschaft entsteht, in der jeder für die anderen da ist. „Es kommt darauf an, dass man zusammenhält, egal woher man kommt“, sagt Jens Wehrauch. Auch seine Familie hält in Sachen Zeltlager mittlerweile eng zusammen: Sein Vater, seine Mutter, seine Frau und seine Cousine packen auf dem Röderhof mit an. Sei es in der Küchenstation oder bei Versorgungsfahrten. Mit vereinter Energie macht es allen Spaß.



Wiesenaus

Malen als Reise

◆ Marcin Piekarski malt. Und zwar aus Leidenschaft. Angefangen hat alles 2008 mit der Bearbeitung von Grafiken auf dem PC. „Schon damals habe ich mir gedacht: Warum fängst du nicht an, richtig zu malen“, erzählt er. Doch dann kam vieles dazwischen und für die Malerei war keine Zeit.

2015, mittlerweile frühverrentet, erweckte Marcin Piekarski die Idee wieder zum Leben. Die ersten Werke entstanden in Acryl, dann wechselte Marcin Piekarski auf Ölfarben. „Mit dem Malen habe ich mir kein neues Hobby zugelegt, sondern mich auf eine lange, spannende Reise begeben“, erklärt er. Dabei ist ihm das Motiv gar nicht so wichtig. Am Ende hat die Idee nur zu etwa fünf Prozent einen Anteil am Bild. Vielmehr entwickelt sich das Bild, während des Malens. Farbe mit einem Pinsel auf die Leinwand zu bringen, hat für Marcin Piekarski eine meditative Energie. Dabei kommt es ihm nicht darauf an, das bestmögliche Bild zu erschaffen. „Ich habe mir natürlich Ziele gesetzt, was die richtige Technik angeht, die ich erreichen möchte. In erster Linie möchte ich aber mit der Malerei ausdrücken, was in mir steckt.“ Antrieb ist für ihn zudem die Fantasie. Die empfindet er als riesiges Wesen, was immer wieder entdeckt werden will. Die Werke erschafft er ausschließlich in seiner Wohnung. Hier fühlt er sich inspirierter als in einem nüchternen Atelier. „Manchmal fasse ich ein Bild ein ganzes Jahr nicht mehr an, bis es mich wieder packt, daran weiterzuarbeiten“, erzählt Marcin Piekarski. Die Energie, die in den Bildern steckt, begeistert auch viele Menschen, die seine Werke zu sehen bekommen. Auf zwei Ausstellungen, unter anderem im Quartierstreff Wiesenaus, hat Marcin Piekarski seine Bilder bereits gezeigt.

„Ich möchte mit der Malerei ausdrücken, was in mir steckt.“

↑ Für den Künstler MaPieK, so sein Künstlername, ist Malen Meditation pur.

↓ Farben, Pinsel, Leinwand. Mehr braucht es nicht, um auf Reisen zu gehen.



Wiesenaus/Empelde

Mit viel Power dabei

◆ Anna-Marie Eichhorn weiß, wie viel Energie in den Bewohnerinnen und Bewohnern eines Viertels stecken kann. Schließlich ist sie seit über vier Jahren im Quartierstreff in Wiesenaus tätig. „Begonnen habe ich hier am 1. Oktober 2019 mit einem einjährigen Praktikum, mit dem ich meine staatliche Anerkennung zur Sozialarbeiterin/Sozialpädagogin erworben habe“, erinnert sich Anna-Marie Eichhorn. Sofort war sie begeistert von der Kraft, mit der viele Menschen in Wiesenaus nachbarschaftliche Strukturen neu beleben wollten. „Das Engagement der Besucherinnen und Besucher des Quartierstreffs, aber auch das der vielen ehrenamtlich Aktiven hat mich richtig umgehauen“, so Anna-Marie Eichhorn.

Nach dem Praktikum übernahm Anna-Marie Eichhorn das Projekt „Gesund im Quartier“ von ihrer Kollegin Friederike Erhart. Das von den Krankenkassen in Niedersachsen geförderte Projekt zielte auf die Gesunderhaltung von Menschen ab 60 ab. Eine ganz neue Herausforderung für Anna-Marie Eichhorn. Denn hier galt es nicht nur, Menschen in der anvisierten Zielgruppe zum Mitmachen zu motivieren und für das Thema zu begeistern. Auch ein Programm musste zusammengestellt und mit Leben gefüllt werden. Von Bewegung über gesunde Ernährung bis hin zu geistiger Fitness. Mit Erfolg. Als das Projekt im März 2022 auslief, zeigten sich viele Menschen davon begeistert. Deshalb lag es nah, Anna-Marie Eichhorn auch für das Anschlussprojekt „Miteinander gesund leben – Aufsuchende Gesundheitsförderung für ältere Menschen in Wiesenaus“ als Leiterin zu verpflichten. Nun führte der berufliche Weg von Anna-Marie Eichhorn allerdings nach Süden. Genauer gesagt nach Empelde. Hier hat sie am 1. November die Stelle der Quartiersmanagerin übernommen.

↓ Anna-Marie Eichhorn freut sich auf die neue Aufgabe in Empelde.



„Das Engagement der Menschen begeistert mich immer wieder.“

Unsere Region
Musikalische
Orte



2



4



5



1



3

Positive Energie tanken

Livemusik in der Region erleben

◆ Wenn die Batterie leer ist, empfehlen sich ruhige Waldspaziergänge. Oder laute Musik. Am besten live und in Farbe. Auf den vielfältigen Bühnen in der Region.

2 Hannover-Mitte Marlene

Was als kleine Diskothek begann, ist heute ein Veranstaltungsort für die besonderen Momente. Chanson, Jazz, Blues, Klassik und Comedy werden in der Marlene, der im Stil der 20er-Jahre gehaltenen Bar mit Bühne, großgeschrieben. Das ganzjährige bunte Programm wartet immer wieder mit Künstlerinnen und Künstlern auf, die mit ihrem Talent zu begeistern wissen. Mit dabei sind sowohl Newcomer als auch alte Hasen. Auf Neuentdeckungen darf man in der Marlene also immer gefasst sein. Die 130 Sitzplätze laden darüber hinaus dazu ein, während der Vorstellungen leckere Speisen und Getränke zu genießen. Wer möchte, kann die Marlene auch für private Veranstaltungen mieten. www.marlene-hannover.de

4 Hannover-Linden Lux

Im Club, direkt am Schwarzen Bär kann man nicht nur gehörig abtanzen, sondern auch internationale Music-Acts live erleben. Der Schwerpunkt liegt hier hauptsächlich auf Indierock, Punk, Hardcore, HipHop und Ähnlichem – wenn man überhaupt Schubladen aufmachen möchte, in die die hier auftretenden Künstlerinnen und Künstler passen. Vielschichtig ist wohl der bessere Begriff, der das lebendige und sehenswerte Programm des Clubs am besten beschreibt. Wer auf der Suche nach musikalischen Entdeckungen abseits des Mainstreams ist, ist im Lux am Schwarzen Bär eigentlich nie verkehrt. Mehr Informationen zum Programm und zum Ticketverkauf gibt es unter: www.lux-linden.de

1 Anderten Alter Bahnhof

Wo über 75 Jahre lang Reisende ein- und ausgestiegen sind, kann man sich heute nicht nur leckere Speisen und Getränke schmecken lassen, sondern auch Livemusik-Spezialitäten genießen. Das Programm kann sich dabei sehen lassen. Neben Lokalmatadorinnen und -matadoren entern auch international bekannte Bands und Einzelinterpretinnen und -interpreten die Bühne. Die intime Atmosphäre wird von den Zuschauenden als auch von den Bands sehr geschätzt. Die weltbekannten Krautrockers von Epitaph waren davon sogar so begeistert, dass sie ihre Live-DVD im Alten Bahnhof Anderten aufgenommen haben. Der Titel lautet natürlich „A Night At The Old Station“. www.alter-bahnhof-anderten.de

3 Hannover-Linden Jazzclub Hannover

Der Jazzclub am Lindener Berg ist eine Institution. Seit 1966 bietet der Club internationalen Größen der Jazzmusik eine Bühne. Lionel Hampton, Count Basie, Pat Metheny, Jan Gabarek und Duke Ellington sind nur eine kleine Auswahl der Legenden, die hier spielten. Deshalb ist der Jazzclub auch international anerkannt. Neben den Stars der Szene verdienen sich aber auch zahlreiche Newcomerinnen und Newcomer hier die ersten Sporen. Rund 60 bis 80 Konzerte werden im Orange-Club, wie der Jazzclub wegen der Inneneinrichtung auch genannt wird, veranstaltet. Stets eine bunte Mischung zwischen Tradition und Moderne, sodass alle Fans des Genres auf ihre Kosten kommen. www.jazz-club.de

5 Isernhagen Bluesgarage

Seit 1999 ist die Blues Garage Isernhagen eine Pilgerstätte für Fans von Blues-, Southern- und klassischem Hardrock. Kein Wunder, denn auf der kleinen, aber feinen Bühne des Livemusic-Clubs drehen die Größen der Szene regelmäßig auf: Mother's Finest, Johnny Winter, Kris Kristofferson, John Mayall, Eric Burdon und Marla Glenn sind nur einige der Stars, die hier schon das Publikum bestens unterhalten haben. Die Idee für den Club entstand auf einer USA-Reise des Gründers Henry Gellrich, der von den dortigen Kneipen mit Livemusik begeistert war. Das prallgefüllte Programm und die Konzertliste zeigen, dass das eine gute Idee war. Programm und Infos unter: www.bluesgarage.de



Bei der KSG packen alle mit an - der Umzug rückt näher.

Die KSG in Richtung Zukunft unterwegs.

Wir ziehen um!



Das neue KSG-Hauptgebäude in der Hildesheimer Straße 114.

Mach's gut, altes Haus!

Die KSG zieht um - von Laatzen in die Südstadt

◆ Im KSG-Hauptgebäude auf der Dehne in Laatzen ist im Moment eine Menge los. Immer wieder setzen sich unterschiedliche Arbeitsgruppen zusammen und machen Pläne. Andere Kolleginnen und Kollegen inspizieren derweil die Kellerräume unter der KSG-Hauptgeschäftsstelle, begutachten die dort gelagerten Dinge und sortieren aus, was nicht mehr gebraucht wird. In den Büros werden unterdessen die ersten Kartons gepackt, während im Bereich IT die zukünftige digitale Architektur konzipiert und die künftige Erreichbarkeit der KSG auf allen Kommunikationswegen sichergestellt wird.

Der Grund für all das: Die KSG zieht am Anfang des nächsten Jahres um. Wie bei einem privaten Umzug gilt es, dafür eine Menge zu planen und auf den Weg zu bringen. So müssen zum Beispiel die Geschäftspapiere sowie alle Druckprodukte wie

Broschüren und Flyer mit der neuen Adresse versehen werden. Zudem sollen auch alle Geschäftspartner über den Umzug Bescheid wissen. Alle notwendigen Schritte, bis hin zur Stellung eines Nachsendeantrags, unterscheiden sich im Hinblick auf den Umzug der KSG kaum von einem privat durchgeführten Standortwechsel. Er ist nur viel umfangreicher. Deshalb hat der Umzug, oder besser gesagt die Vorbereitung darauf auch bereits vor ein paar Jahren begonnen. Schon ab dem Tag, an dem die Entscheidung gefallen war, von Laatzen in die Südstadt von Hannover zu ziehen, ist die KSG intensiv in die Planungen zum Standortwechsel eingestiegen. Allem voran mit der Konzeption des neuen Hautgeschäftsgebäudes, das derzeit in der Hildesheimer Straße 114 entsteht. Dabei hat sich die KSG viele Fragen gestellt. Zum Beispiel: Wie viele Büros werden gebraucht

und wie sollen diese aufgeteilt werden? Welchen Charakter soll die neue erste Adresse der KSG Hannover besitzen? Wie kann man den neuen Standort so zukunftsfähig gestalten, dass sich die KSG auch die nächsten 75 Jahre hier zum Wohle der Region weiterentwickeln kann? Apropos 75 Jahre. So alt wird die KSG nämlich im nächsten Jahr. Und das ist doch der perfekte Zeitpunkt, um einerseits auf die erfolgreiche Vergangenheit zurückzuschauen und andererseits das neue Gebäude zu beziehen, um von hier aus in Richtung Zukunft zu starten.



An vielen Orten erreichbar

Ab Anfang nächsten Jahres lautet die Adresse der **KSG Hannover GmbH** dann **Hildesheimer Str. 114, 30173 Hannover**. Noch ist die KSG in Laatzen aber wie gewohnt Montag bis Donnerstag von 7.30 Uhr bis 16.30 Uhr, Freitag von 7.30 Uhr bis 12.30 Uhr erreichbar. Weitere KSG Kunden-Service-Center sind wie folgt geöffnet:

Kunden-Service-Center Langenhagen

Dienstag 9.30 - 11.30 Uhr
Mittwoch 14.00 - 17.00 Uhr

Kunden-Service-Center Empelde

Montag 9.00 - 12.00 Uhr
Mittwoch 14.00 - 17.00 Uhr

Kunden-Service-Center Springe

Montag 14.00 - 17.00 Uhr
Donnerstag 9.00 - 12.00 Uhr

Kunden-Service-Center Seelze

Dienstag 14.00 - 16.00 Uhr
Donnerstag 10.00 - 12.00 Uhr

Ausgeschlafen?

Tipps für einen besseren Schlaf

• Guter Schlaf gibt uns die Energie zurück, die wir während eines langen Tages aufgebraucht haben. Leider schläft es sich nicht immer so gut, dass sich die Batterien vollständig aufladen können und wir am Morgen frisch und gestärkt die Augen öffnen. Viele Menschen schlafen zum Beispiel schlecht ein oder liegen nachts hellwach im Bett. Oft helfen schon kleine Verhaltensänderungen, etwa eine gute Vorbereitung auf den Schlaf oder gewisse Rituale beim Zubettgehen. Diese signalisieren Körper und Geist, dass es an der Zeit ist, herunterzufahren und in den Schlafmodus zu schalten. Hier ein paar Tipps für besseren Schlaf.

1 Mediale Nachtdiät

Wer bereits im Bett liegend noch E-Mails checkt, Gruppenchats verfolgt, Nachrichten und Meldungen auf dem Tablet liest oder schnell noch die Excel-Tabelle fürs Meeting am nächsten Morgen überfliegt, wird garantiert nicht entspannt einschlafen. Tablet, Laptop, Smartphone & Co. gehören deshalb auf die andere Seite der Schlafzimmertür. Mediendiät führt zu besserem Schlaf.

2 Richtig atmen

Das entspannt: Tief durch die Nase einatmen und bis fünf zählen. Spüren, wie sich der Bauch wie ein Ballon aufbläht. Anschließend durch den Mund ausatmen. Dabei ebenfalls bis fünf zählen und spüren, wie der Bauch kleiner wird. Diese Übung mehrmals wiederholen. Langsames und tiefes Ein- und Ausatmen kann dabei helfen, zu entspannen und besser in den Schlaf zu kommen.

3 Imaginäre Reise

Probleme wälzen ist Gift für guten Schlaf. Wie wäre es stattdessen mit einer Gedankenreise. Zum Beispiel in den geliebten Urlaubsspot, an einen Traumstrand oder einen Ort, den man als Kind richtig klasse fand. Dabei malt man sich nicht nur visuell die Umgebung aus, sondern ruft sich auch die typischen Geräusche und Gerüche in Erinnerung, die diesen Ort ausgemacht haben. So kommt man schnell zur Ruhe.

4 Nicht die Uhr anstarren

Wer nachts auf die Uhr schauen kann, ist wach und wird dadurch eventuell noch munterer. Denn ein Blick auf Wecker und Co. sagt uns entweder, wie viele Stunden Schlaf uns noch bleiben oder wie lange wir schon wach liegen. Das setzt uns unter Druck und führt zur Ausschüttung von Stresshormonen, die uns wach machen. Also besser nicht zur Uhr schauen, sondern Schäfchen zählen.

5 Mit Ruhe ins Bett

Schwierige Gespräche und anstrengende Diskussionen überfordern uns oft. Sie führen zu einem Anstieg von Cortisol im Blut. Dabei handelt es sich um ein Stresshormon, das als Gegenspieler des Melatonins, des Schlafhormons, gilt. Cortisol hält uns also wach und sorgt für einen schlechten Schlaf. Deshalb: Vor dem Schlafengehen keine schwierigen Gesprächsthemen mehr wälzen.



Kurz & gut



Baustellenfest

Am 22. September hatte die KSG zu einem kleinen Fest auf der Baustelle des neuen Geschäftsgebäudes in der Hildesheimer Straße 114 geladen. Im Beisein von Regionspräsident Steffen Krach, dem KSG-Aufsichtsrat sowie Gästen aus Politik und Wirtschaft freute sich KSG-Geschäftsführer Karl Heinz Range über den Baufortschritt.



Graffiti

An der Fassade eines KSG-Mehrfamilienhauses in der Empelder Robert-Weise-Straße ist seit Kurzem ein großflächiges, buntes Graffiti vom Streetart-Künstler El Piti zu sehen. Es zeigt Bienen auf einer Wiese neben dem mit Bienenwaben ausgefüllten KSG-Logo. Damit möchte die KSG auch optisch ihr Engagement für den Insektenschutz in den Außenanlagen der KSG-Quartiere unterstreichen. Bereits seit einigen Jahren gehört die KSG auch dem Insektenbündnis Hannover an, das sich aktiv für den Artenschutz engagiert.

Glückwunsch!

Je einen Gutschein für „Eat the World“ aus dem letzten Gewinnspiel haben gewonnen:

- Alexandra Klatt
- Erika Moszczinsky
- Alexander Petrov



Lange Nacht der Berufe

Die KSG-Azubis präsentierten sich und ihren spannenden Beruf des Immobilienkauffmanns oder der Immobilienkauffrau auf der 14. Nacht der Berufe im Neuen Rathaus. Zahlreiche interessierte Schülerinnen und Schüler informierten sich aus erster Hand.



Herzlich willkommen

Wir begrüßen unsere neuen Auszubildenden Lisa Marie Rosenberg (1) und Tarek Daniel Baylan (ohne Foto) ganz herzlich im KSG-Team. Wir wünschen viel Erfolg und eine spannende Ausbildung.



Krisztian Lunarcsik ist ebenfalls neu bei der KSG gestartet (2). Seit dem 1. September verstärkt er das KSG-Team mit Rat und Tat im Bereich IT-Service.



Prima fürs Klima

Beim Bau des neuen KSG-Geschäftsgebäudes wurden durch den Einsatz von Recycling-Beton wertvolle, wiederaufbereitete Abbruchmaterialien einem neuen Leben zugeführt. Darüber hinaus konnten dadurch auch 135 Tonnen CO₂ eingespart werden. Das schont nicht nur Ressourcen, sondern auch das Klima.

Mieterfest

Am 13. Oktober trafen sich die Mieterinnen und Mieter der neuen KSG-Wohnungen in Kronsrode-Mitte zu einem kleinen Mieterfest. Bei leckerer Suppe kamen die Nachbarinnen und Nachbarn miteinander ins Gespräch und lernten sich noch besser kennen. Die KSG wird demnächst auch in diesem Quartier mit der aktiven Gemeinwesenarbeit starten. Aus den Händen von Wirtschaftsminister Olaf Lies gab es dafür am 6. Oktober im Rahmen des Wettbewerbs „Gute Nachbarschaft“ die mit einer Förderung verbundene Auszeichnung. Der win e.V. hatte sich mit dem Projekt „Start eines Quartiersmanagements für Kronsberg-Süd“ darum beworben.



Gut zu wissen

Mit der Fußbodenheizung richtig zu heizen, ist nicht schwer. Wichtig zu wissen: Eine Fußbodenheizung reagiert träge. Einmal ausgeschaltet, dauert es länger als bei herkömmlichen Heizkörpern, bis die gewünschte Wärme erreicht ist. Auch eine Absenkung über Nacht bringt nicht den gewünschten Effekt. Denn abends heruntergeregelt, ist die Temperaturabsenkung erst am Morgen spürbar.



Bessere Ökobilanz

Gemeinsam mit den ehrenamtlich Aktiven hat sich der Quartierstreiff Empelde dazu entschlossen, seine Ökobilanz zu verbessern. Gelingen soll dies mit der Einsparung von Plastikmüll und Papier, der Nutzung von Soda-streamern zur Mineralwasserherstellung sowie der Nutzung regionaler Biolebensmittel.



Selbstbehauptung

Statistisch gesehen werden ältere Menschen nicht häufiger Opfer von Verbrechen als jüngere. Dennoch sind sie mit zunehmendem Alter ängstlicher. Wie können ältere Menschen selbstbewusster auftreten und sich gegen Angreifer behaupten? In zwei Veranstaltungen im Quartierstreff Empelde wurden dazu niedrigschwellige Selbstverteidigungstechniken sowie Tipps zur Verteidigung mit Alltagsgegenständen vermittelt.



Runter vom Sofa!

Für mehr Bewegung in Empelde sorgt das Projekt „Runter vom Sofa!“. Es will Menschen aller Altersklassen motivieren, sich mehr zu bewegen und fit zu halten. Spielerisch, mit Spaß an der Bewegung und ohne Zwang. Das Programm wird derzeit um weitere Bewegungsarten ergänzt. Wer mitmachen oder sich ehrenamtlich im Projekt engagieren möchte, meldet sich bitte im Quartierstreff Empelde.



NEU!

Neu im Team

Anne-Kristin Hensler hat am 1. Oktober die Leitung des Projekts „Miteinander gesund leben – Aufsuchende Gesundheitsförderung für ältere Menschen in Wiesenau“ übernommen. Damit führt sie die Arbeit von Anna-Marie Eichhorn, die zum 1. November das Quartiersmanagement in Empelde übernommen hat, fort. Wir wünschen Anne-Kristin Hensler einen guten Start und viel Erfolg bei der neuen Aufgabe!



Lebendiger Adventskalender

Am Freitag, den 1. Dezember, startet ab 18 Uhr der Lebendige Adventskalender in Wiesenau.



Nikolausgrillen

Das Nikolausgrillen beginnt am 6. Dezember um 16.30 Uhr am Quartierstreff in Empelde.



Wintergrillen

Freuen Sie sich auf das Wintergrillen am Quartierstreff in Wiesenau am 20. Dezember, 18 Uhr.



Wusstest du, dass Geräte, wie etwa Fernseher, auch Strom verbrauchen, wenn sie gar nicht angeschaltet sind? In jedem Haushalt sind deshalb viele unerkannte Energiefresser versteckt. Man erkennt sie oft an den leuchtenden Standby-Lichtern oder an einem leisen Brummen. Mach dich doch mal zusammen mit Deinen Eltern auf die Suche nach Stromfressern in eurer Wohnung. Aber sei vorsichtig: Strom ist gefährlich. Fasse bitte keine Steckdosen oder Kabel an!



Mitraten und gewinnen!

Für das diesmalige Gewinnspiel suchen wir einen Begriff, der zum Thema „Energie“ passt. Die Buchstaben dafür sind in dieser Ausgabe zu finden. In die richtige Reihenfolge gebracht, ergeben sie das Lösungswort.



**5 x 1
Energiezähler
für zu Hause**

FREU(N)DE GEWINNEN.

Bei win e.V. bilden Nachbarn ein Netzwerk für ihr Wohnviertel. Eine starke Partnerschaft innerhalb der KSG-Wohnquartiere. Ideen von Nachbarn für Nachbarn sind hier gefragt. Bei win e.V. kann jeder mitmachen – auch Sie! Zeigen Sie Engagement für Ihr Viertel und seine Menschen!

Profitieren Sie von einer lebendigen Gemeinschaft. Mit einer Mitgliedschaft bei win e.V., dem Nachbarschaftsverein der KSG Hannover, genießen Sie eine Reihe von Vorteilen. Zum Beispiel Angebote zur Kinderbetreuung, Seniorenbegleitung oder Teilnahmemöglichkeiten an gemeinsamen Ausflügen, Fahrten und anderen Veranstaltungen. Werden Sie jetzt Mitglied bei win e.V.!

Mehr Information gefällig?

Infos zur Mitgliedschaft, zum Verein win e.V. sowie alle wichtigen Kontaktmöglichkeiten finden Sie unter www.win-e-v.de

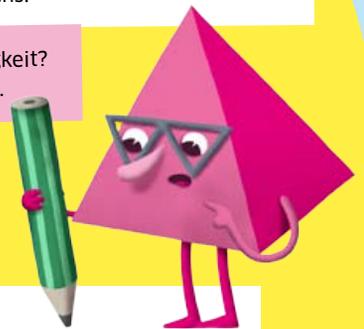
1 Was haben unsere Azubis in Springe besucht?
Gesucht wird der fünfte Buchstabe.

2 Wie heißt das Zeltlager der Gemeinde in Sehnde?
Gesucht wird der erste Buchstabe.

3 Wie heißt die neue Quartiersmanagerin in Empelde?
Gesucht wird der erste Buchstabe des Vornamens.

4 Wie heißt die ehemalige Quartiersmanagerin, die auf Entdeckungstour geht?
Gesucht wird der erste Buchstabe des Vornamens.

5 Wie heißt die Ausstellung über Geschwindigkeit?
Gesucht wird der erste Buchstabe des Titels.



Lösungswort: _ _ _ _ _

Lösungswort bitte per E-Mail an: dialog@ksg-hannover.de. Bitte die Adresse für Rücksendungen nicht vergessen. Oder schreiben Sie eine Postkarte an: KSG Hannover GmbH, Redaktion Dialog, Auf der Dehne 2 C, 30880 Laatzen. Einsendeschluss ist der 15. Januar 2024. Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt.

**Unter allen richtigen Einsendungen verlosen wir
5 x 1 Energiemessgerät für zu Hause**

Es gilt das Datum des Poststempels bzw. E-Mail-Eingangs. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Mitarbeiter der KSG dürfen nicht teilnehmen.



win

Wohnen in Nachbarschaften e.V.

