

Mein Zuhause

Mitmachen und Gewinnen:
Alle Infos zu unseren
Jubiläumsaktionen unter
www.allbau.de/100Jahre

Immer in Bewegung

Wie werden wir uns in der Zukunft in Essen bewegen? Und welche Rolle spielt der Allbau bei der Erreichung von Essens Mobilitätszielen?

Seite 8–10

Auf gute Nachbarschaft | Seite 12

Allbau à la Route

Das rollende AllbauBistro
ist wieder unterwegs

AllbauService | Seite 13–15

Hausratversicherung

Hab und Gut vor Feuer,
Wasser und Dieben schützen

Alberts AllbauKids | Seite 22

Wimmelbuch

zum 100. Geburtstag
Albert und das große Fest

100
JAHRE
IN UND
FÜR ESSEN

**Zuhause ist, wo
das Wohnzimmer
zur Bühne wird.**

Jetzt mitmachen und ein Wohnzimmerkonzert gewinnen! Mehr unter: www.allbau.de/100Jahre

 **Allbau**
Mein Zuhause in Essen

Unser Partner  **Stauder**

**Liebe
Leserinnen
und Leser,**



die Jubiläumsaktionen zu unserem 100. Geburtstag laufen auf Hochtouren. Auf dem Festakt in der Philharmonie Essen wurde uns sehr viel Sympathie für die geleistete Arbeit und unsere Pläne für die Zukunft entgegengebracht, was uns sehr stolz macht. Auch unser neues rollendes Bistro von „Allbau à la Route“ ist bereits sehr gut in unseren Quartieren angenommen worden. Ab dem 21. Juli 2019 brechen wir zur zweiten Tour auf. Treffen Sie sich dabei doch mit Ihren Nachbarn auf einen Plausch! Auch das AllbauFußball-Turnier für Mannschaften aus unseren Quartieren im Stadion Essen war ein voller Erfolg - und so soll es auch weiter gehen. Lesen Sie mehr zu unseren weiteren Jubiläumsaktionen für Mieterinnen und Mieter, und Bürgerinnen und Bürger, wie den Wohnzimmerkonzerten auf allbau.de!

Aber nicht nur wir sind in Bewegung: Jeden Tag legen die Deutschen laut Bundesverkehrsministerium mehr als 3 Milliarden Kilometer zurück. 75 Prozent davon mit dem Auto. Damit belasten wir nicht nur unsere Verkehrssysteme, sondern auch unsere Lebensqualität. Deshalb haben wir das Thema auf die Agenda „AllbauMobil“ gesetzt, mit dem Ziel: mehr Umweltschutz in der Mobilität, zum Beispiel mit Elektroladestationen für E-Autos, Carsharing sowie abschließbaren Parkboxen für Fahrräder und E-Bikes – auch innerhalb des Allbaus. So hat uns der Allgemeine Deutsche Fahrrad-Club beim 1. AllbauMobilitätstag als „Fahradfreundlicher Arbeitgeber“ ausgezeichnet. Lesen Sie dazu unsere Titelgeschichte und ein Interview mit der Bau- und Umweltdezernentin Simone Raskob darüber, wie sich Mobilität in Essen zukünftig verändern wird.

Auf einen Plausch haben wir auch die von der Stadt Essen als „Heldin des Alltags“ ausgezeichnete AllbauMieterin Edeltrud Weiß getroffen: Die 86-Jährige trainiert das Steeler Jugend- und Showballett, sie spielt Seniorentheater und trägt für ihr Engagement das „Verdienstkreuz am Bande“. Sie zeigt uns eindrucksvoll, wie wir auch im Alter aktiv am Leben teilhaben können.

Viel Spaß beim Lesen unserer Sommerausgabe 2019 von „Mein Zuhause“!

Ich wünsche Ihnen einen schönen Jubiläums-Sommer!

Ihr Dirk Miklikowski

Titelbild: Immer in Bewegung – Mobilität beim Allbau, Foto: Halfpoint



8–10

Inhalt

- 6–7 **Neuigkeiten:** 100 Jahre Allbau – Festakt in der Philharmonie Essen, AllbauTurniertag im Stadion Essen, AllbauSeniorenkino in der Lichtburg, Hochbeet gewinnen, Hallo Nachbar!
- 8–10 **Titelgeschichte:** Immer in Bewegung – Mobilität beim Allbau
- 11 **Nachgefragt:** „Die Einstellung zum Radfahren muss sich positiv verändern.“ – Interview mit Essens Umwelt-, Bau- und Sportdezernentin Simone Raskob
- 12 **Auf gute Nachbarschaft:** Auf Jubiläumstour – Allbau à la Route, GOP Varieté-Theater Essen – exklusives Vorteilsangebot für AllbauMieter
- 13–15 **AllbauService:** Elektroschrott und Repaircafé, Schuldnerberatung in Essen, Online-Mieterportal „MeinAllbau“, Hausratversicherung – Hab und Gut vor Feuer, Wasser und Dieben schützen, Unitymedia – Maßgeschneiderte Unterhaltung
- 16 **Gutes Klima:** Eichenprozessionsspinner – harmloser Nachtschmetterling, gefährliche Raupe
- 17 **Menschen aus der Region:** Ehrenamt aus Leidenschaft – Tanz-Seniorin Edeltrud Weiß ist Lehrerin, Freundin und Vorbild
- 18–19 **Wohnen und Leben:** Herzinfarkt und Schlaganfall – Richtig handeln, Leben retten!
- 20 **Essen erleben:** Banda Senderos – Lateinamerikanische Klänge, elektronische Beats und Heimatliebe for free
- 21 **Mein schönes Zuhause:** Es geht um die Wurst! – Spielregeln zur Grillsaison, Rezept Bunte Gemüsespieße vom Grill
- 22 **Alberts AllbauKids:** Wimmelbuch zum 100. Geburtstag „Albert und das große Fest“, Sommerferienspaß mit Sherlock Home!
- 23 **Rätsel und Ausblick:** Kreuzworträtsel und Ausblick auf die Winterausgabe 2019

Impressum

„Mein Zuhause“
für Kunden der Allbau GmbH

Auflage: 22.000 Exemplare
Erscheint im Frühjahr, Sommer und Herbst/Winter:
Ausgabe 70, Sommer
Herausgeber:
Allbau GmbH, Kastanienallee 25,
45127 Essen
Verantwortlich: Dieter Remy,
d.remy@allbau.de

Redaktion/Gestaltung:
TAS Emotional Marketing GmbH,
45136 Essen
Art Direktion: Matthias Rübél
Redaktion: Sandra Anni Lang

Druck: Griebisch & Rochol Druck,
59069 Hamm

Kurzer Draht:
Das AllbauKundencenter:
T. 0201 2207-0

Geschäftszeiten:
Mo. – Fr. 09:00 – 18:00 Uhr
Kastanienallee 25, 45127 Essen



11



18–19



6–7



20



21



17

100 JAHRE ALLBAU

Der Allbau feierte in der Philharmonie Essen

Der Allbau feierte 100. Geburtstag in der Essener Philharmonie und 180 Gäste aus Politik, Wirtschaft und Kultur gratulierten persönlich, unter anderem NRW-Bauministerin Ina Scharrenbach, NRW-Minister für Europaangelegenheiten und Internationales Dr. Stephan Holthoff-Pförtner sowie Oberbürgermeister Thomas Kufen.

Taktgeber für nachhaltiges, sicheres und bezahlbares Wohnen

„Der Allbau hat das Gesicht unserer Stadt entscheidend mitgeprägt. Essen kann stolz sein, ein solches Wohnungsunternehmen zu haben“, lobte Thomas Kufen und stellte den Allbau als Taktgeber für nachhaltiges, sicheres und bezahlbares Wohnen heraus, der damit ein stabiles Fundament für ein gesundes gesellschaftliches Miteinander lege.

Ina Scharrenbach outete sich als Fan des Allbaus: „Unsere gemeinsamen Projekte haben Vorbildcharakter für die Immobilienbranche, zum Beispiel die Kombination von barrierearmen Stadtwohnungen und Sondernutzungen mit öffentlich gefördertem Wohnraum.“ Und AllbauGeschäftsführer Dirk Miklikowski warf einen Blick in die Zukunft des Wohnens: „Immobilien, Wohnungen sowie Mieterinnen und Mieter werden deutlich von unserem



Einsatz in Sachen Sensorik, künstliche Intelligenz und Digitalisierung profitieren.“

Wohnen ist mehr als Wohnung

Charmanter Hingucker vor der Philharmonie war das rollende AllbauBistro in Form eines französischen Marktwagens, das erstmals präsentiert wurde und auf Essens Straßen unterwegs ist und Quartiere anfährt. Premiere feierte der 17-minütige AllbauFilm,

der Geschichte und Bedeutung des Allbaus herausstellt und das Unternehmensmotto deutlich transportiert: Wohnen ist mehr als Wohnung.

Den Film und ein sogenanntes Flipbuch mit einer Sonderausgabe der WAZ finden Sie auf allbau.de!

Aktionen und Infos zum Jubiläum:
www.allbau.de/100Jahre

ALLBAUTURNIERTAG

Fußballbegeisterte Nachbarn kickten im Stadion Essen

Zu einem spannenden Fußball-Turnier traten AllbauMieter am 18. Mai 2019 im Stadion Essen an. Der Allbau spendierte zu seinem 100. Geburtstag einen tollen Turniertag mit allem Drum und Dran, inklusive Trikots, kostenloser Bewirtung für die teilnehmenden Teams und Siegerehrung sowie Kinderschminken und Hüpfburg für die Kleinsten.

8 Mannschaften aus AllbauQuartieren

Wo sonst die Kicker von Rot-Weiss Essen ihre Heimspiele austragen, durften acht Mannschaften aus AllbauQuartieren Hafenstraßen-Luft beim vom SpVg Schonnebeck organisierten Fußballturnier schnuppern.

Nach spannendem Verlauf besiegte der VfB Freilos aus Bedingrade das Team aus dem Isinger Feld in Leithe im Finale mit 2:0. Belohnung für die Sieger: ein großer Pokal aus den Händen von AllbauMascottchen Albert und Prokurist Samuel Šerifi sowie ein Teambesuch beim GOP Variété-Theater mit Abendshow, Essen und Trinken.



HOCHBEETE GEWINNEN!

Rückenfreundlich gärtnern

Dass der Allbau einen grünen Daumen hat, beweist er mit der Pflanzung von mehr als 50 Bäumen im Jahr oder auch seinen zahlreichen Gärtner-Aktionen für Kinder. Zum 100-jährigen Jubiläum machen wir den Menschen in unseren Quartieren ein besonders nachhaltiges Geschenk: **10 Mieterinnen und Mieter können jetzt mit etwas Glück ein Hochbeet gewinnen.**

Schaffen Sie eine grüne Insel!

Mit dem AllbauHochbeet, entworfen vom Leiter der AllbauGrünflächenabteilung Wolfgang Telöken, setzen Sie optische Impulse in Ihrem Quartier. Das Besondere des Beets: Gemüse, Kräuter, Pflanzen und Obst sind stets griffbereit und das Gärtnern damit sehr rückenfreundlich. Auch gehen dank eines



Schichtsystems im Innern Gartenabfälle direkt in den Gartenkreislauf ein und versorgen Pflanzen mit notwendigen Nährstoffen.

Wenn Sie Lust haben, sich gärtnerisch auszuleben, ein Hochbeet selbst zu bewirtschaften, zu gestalten und zu pflegen – gern auch mit mehreren Nachbarn – schrei-

ben Sie uns! Sie entscheiden, was Sie darin anpflanzen möchten.

Beantworten Sie dazu bitte zwei Fragen:

1. Warum sollte in Ihrem Quartier ein Hochbeet aufgestellt werden?
2. An welcher Stelle soll es aufgestellt werden?

Schicken Sie eine Postkarte mit Ihren Antworten an folgende Adresse.

Allbau GmbH
Jannica Wiesweg
Kastanienallee 25
45127 Essen

Einsendeschluss ist der 29. Juli 2019.
Viel Glück!

AUF GUTE NACHBARSCHAFT

Hallo Nachbarn!

Schon zum vierten Mal begrüßte der Allbau zahlreiche Mieterinnen und Mieter zum interkulturellen Aktionstag „Hallo Nachbarn!“ auf dem Storpplatz im Südostviertel. Einmal im Jahr zeigen Menschen unterschiedlicher Nationalitäten ihren Nachbarn die eigene landestypische Wohn-, Lebens- und Esskultur – in diesem Jahr unter dem Motto „Senioren“. Organisatoren waren unter anderem die Bürgeriniti-

ative Südostviertel e. V., die Integrationsagentur der CSE, Storp9 und der Allbau.

Menschen aus verschiedenen Heimatländern konnten sich ganz zwanglos einander vorstellen, miteinander reden, essen und feiern. So richteten Gastgeber in Pavillons Wohnzimmer ein, die den Besuchern einen Einblick in das Leben anderer Länder geben.



Besonders lecker: Die Gastgeber versorgen ihre Gäste mit kulinarischen Köstlichkeiten aus der Heimat.

ALLBAUSENIORENKINO IN DER LICHTBURG

Freier Eintritt in die Lichtburg

Vorhang auf für das Seniorenkino in Essens schönstem Kinosaal: Der Allbau lädt alle Mieterinnen und Mieter ab 55 (jeweils mit drei Begleiterinnen oder Begleitern) zu einer exklusiven Vorstellung am Samstag, 14. September 2019 (14 Uhr) ein. Nach dem Bestseller von HAPE KERKELING wird „Der Junge muss an die frische Luft“ – voraussichtlich in Anwesenheit eines Hauptdarstellers.

Einfach Coupon ausschneiden und bis 07. September 2019 die Freikarten an der Kasse der Lichtburg in der Essener Innenstadt abholen! Auch Nichtmieterinnen und Mieter unterstützt der Allbau bei dieser Vorstellung durch einen verminderten Eintrittspreis von 6,00 Euro!



AllbauSeniorenkino
am 14. September 2019,
14 Uhr

Gutschein

für die Vorstellung
„Der Junge muss an die frische Luft“
inkl. Begrüßungssekt

Lichtburg Essen,
Kettwiger Str. 36, 45127 Essen

Alle Infos finden Sie auch unter
www.allbau.de/100Jahre

MOBILITÄT BEIM ALLBAU

Immer in Bewegung

Ob längere Arbeitswege, wachsender Online-Handel oder Freizeitansprüche: der Verkehr auf Straße und Schiene nimmt zu. Das belastet das Essener Verkehrssystem und unsere Lebensqualität: Abgase, Feinstaub, Staus, überfüllte Busse und Bahnen zu Stoßzeiten, Lärm und zugeparkte Straßen. Mehr Umweltschutz in der Mobilität lautet das Ziel im „Masterplan Verkehr 2018“ der Stadt Essen. Die Anteile der umweltfreundlichen Verkehre per Rad, zu Fuß, Bus und Bahn sollen bis 2035 auf jeweils 25 Prozent steigen. Als kommunales Wohnungsunternehmen hat sich der Allbau diesem „4x25-Prozent-Ziel“ verpflichtet.

Neben Digitalisierung und Integration hat beim Allbau auch das Thema Mobilität Fahrt aufgenommen – so wurde Anfang 2018 die Agenda „AllbauMobil“ ins Leben gerufen. Sie berücksichtigt insbesondere veränderte Mobilitätsbedürfnisse der Mieterinnen und Mieter, sie zeigt aber auch Strategien für Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter zur Lösung der Mobilitätsfragen auf. Bisher wurden rund 70 Prozent der Pläne umgesetzt.

AllbauMobil

„Wir beobachten die Trends sehr genau und setzen uns mit mieterseitigen Mobilitätswünschen und -anforderungen auseinander, auch im Zuge unserer Modernisierungs- und Neubauprojekte“, berichtet Thomas Kemmann, Stabsleiter für den Geschäftsbereich des Allbaus. „Zu unserem Verständnis zählt: Die Qualität von Quartieren bemisst sich nicht nur an der reinen Wohnqualität, sondern auch anhand bedarfsgerechter, nachhaltiger und zukunftsorientierter Mobilitätsstrukturen über das Quartier hinaus.“

Elektroladestationen für E-Autos und E-Bikes

Dazu zählt auch die Schaffung einer Lade-Infrastruktur für Autos mit Elektroantrieb, in den AllbauQuartieren, denn sie stoßen weniger CO₂-Emissionen sowie Abgase aus, und die Zahl der in Deutschland zugelassenen E-Fahrzeuge wächst kontinuierlich. Die Installation von rund 20 Elektroladesäulen auf AllbauGrundstücken im Rahmen eines Kooperationsmodells dieses Pilotprojektes befindet sich bereits in der Planungsphase. Bei einem positiven Verlauf ist es Ziel, die Elektroladeinfrastruktur auf bis zu 100 Stationen auszubauen. Bei



Der 1. AllbauMobilitätstag mit Oberbürgermeister Thomas Kufen fand am 08. Mai 2019 statt.

jedem Neubauprojekt rüstet der Allbau vor - auch im öffentlich geförderten Wohnungsbau.

Im Bestand hat der Allbau in einem Pilotprojekt mit einer Mietpartei für das „Auftanken“ die kompakte Strom-Ladestation Wallbox in der Klimaschutzsiedlung Dilldorfer Höhe gestiftet. Dies soll Erfahrungswerte bringen, die der Allbau bei der Anschaffung einer eigenen Ladestation für alle seine Mieter gern weitergibt – auch in Bezug auf Landes- und Bundesförderungen.

Nutzen statt besitzen: Carsharing

Laut des Bundesinstituts für Bau-, Stadt- und Raumforschung pendeln in Deutschland mehr als 18 Millionen Menschen (rund 60 Prozent der Beschäftigten). Die durchschnittliche Pendel-Entfernung beträgt rund 17 Kilometer, doch jeder Zweite fährt weniger als 10 Kilometer mit dem Pkw. Auch unsere übrigen täglichen Wege fahren wir in einem Radius von maximal sieben ▶

► Kilometern. So steht das Privatauto meistens ungenutzt herum, nur rund eine Stunde nutzen wir es täglich im Schnitt, meist allein. Zahlen müssen wir trotzdem: Parkgebühren, Steuern, Versicherung, Benzin und Reparaturen. Günstiger und umweltfreundlicher fährt man nach dem Motto „Nutzen statt besitzen“ mit einem Carsharing-Auto, es ersetzt bis zu 20 private Pkw und gezahlt werden nur die gefahrenen Kilometer sowie die Dauer der Fahrzeugnutzung. Dennoch gibt es vergleichsweise noch wenige Angebote in Essen.

Allbau holt Carsharing aus der Nische

Um Carsharing in Essen aus der Nische zu holen, hat der Allbau Carsharing in den öffentlichen Raum gerückt und Ausleihstationen gegenüber der Allbaulmmobile Schulte-Pelkum-Straße 2/4 in Huttrop und gegenüber der Hölderlinstraße 2 in Holsterhausen eingerichtet, zukünftig wird eine weitere Station in den Holsterhauser Cranachhöfen installiert. **AllbauMieter fahren die Carsharing-Autos des Anbieters „stadtmobil“ zu vergünstigten Konditionen.** stadtmobil ist der einzige Anbieter der Region, der mit dem Umweltzeichen „Blauer Engel“ für eine umweltschonende Verkehrsdienstleistung ausgezeichnet ist, die stadtmobil-Flotte besteht zu mehr als 30 Prozent aus Elektro- und Hybridfahrzeugen.

Mobil mit Rad

Die Menschen nutzen das Rad immer öfter auch alltags. Dafür hat die Stadt Essen beispielsweise mehr als die Hälfte der Essener Einbahnstraßen, rund 300, gegenläufig für Radler geöffnet. Außerdem beruhigen 40 Fahrradstraßen den Verkehr; Autos dürfen nur mit mäßiger Geschwindigkeit fahren. Signale pro Radverkehr setzt der Allbau zum Beispiel im Radfahrerquartier Altendorf mit der „Zweiradstation“, dem mit dem Deutschen Fahrradpreis ausgezeichneten Spazierfahr-Service „Radeln ohne Alter“ oder im Radler-Hostel am Niederfeldsee. Zudem bietet er in seinen Quartieren neben Abstellanlagen für Rollatoren und Kinderwagen auch abschließbare Parkboxen für Fahrräder und E-Bikes.



Fahrradfreundlicher Arbeitgeber

Auch betriebsintern schafft der Allbau für seine Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter eine fahrradfreundliche Umgebung – mit sicheren Abstellanlagen, Umkleidekabinen und Duschen, Zuschüssen bei der Anschaffung eines neuen Rads und Elektrorädern zur Ausleihe für Dienstwege. Dafür wurde der Allbau beim 1. AllbauMobilitätstag am 8. Mai 2019 als „Fahrradfreundlicher Arbeitgeber“ des Allgemeinen Deutschen Fahrrad-Clubs ausgezeichnet. Daneben wird sukzessive der AllbauCarpool auf Elektrofahrzeuge umgestellt, dafür sind schon rund 40 Ladestationen im Gebäude installiert, und Mitarbeiter fahren mit einem Firmenticket vergünstigt mit der Ruhrbahn.

Mobilitätstrends im Blick

Thomas Kemmann: „Wir werden Mobilitätstrends weiterhin im Blick behalten, offen sein für Mitarbeiter- und Mieterwünsche und unsere Angebote regelmäßig erweitern – auch gemeinsam mit der Stadt Essen sowie diversen Kooperationspartnern wie stadtmobil, Ruhrbahn oder metropolradruhr.“

INTERVIEW MIT ESSENS UMWELT-, BAU- UND SPORTDEZERNENTIN SIMONE RASKOB

„Die Einstellung zum Radfahren muss sich positiv verändern.“

Wie werden wir uns in der Zukunft in Essen bewegen? Wie können wir eine nachhaltige, emissionsärmere Mobilität schaffen und welche Rolle spielt der Allbau bei der Erreichung von Essens Mobilitätszielen? Umwelt-, Bau- und Sportdezernentin Simone Raskob erklärt im Interview mit „Mein Zuhause“, wie Umweltverkehre gestärkt werden sollen und wie wir alle dabei helfen können.

Frau Raskob, bis 2035 sollen die umweltfreundlichen Verkehre jeweils anteilmäßig 25 Prozent betragen. Warum sollen sie ausgebaut werden?

Simone Raskob: Ganz wichtig ist die Reduzierung der Schadstoffemissionen. Hier gilt es dauerhaft den CO₂-Ausstoß zu reduzieren, aber auch kurzfristig den NOx-Wert abzusenken.

Auch die Lärmbelastung für unsere Bürger soll auf ein erträgliches Maß gesenkt werden. Viele jüngere Bürger sind nicht grundsätzlich autoaffin, sie wollen sich umweltbewusst fortbewegen. Die Stadt setzt dazu neben besseren ÖPNV- und Radverkehrsangeboten, unter anderem auch auf den Ausbau des Carsharings. Wenn wir Umweltverkehre stärken, könnten wir auch den Trend zum Zweit- und Drittwagen abschwächen. Das hätte auch städtebauliche Vorteile: Straßen könnten attraktiver gestaltet werden.



Was zeichnet Mobilität in Essen aktuell aus?

Simone Raskob: Derzeit nimmt das Auto bei der Wahl der Verkehrsmittel bei den Essenern sicherlich eine dominante Position ein. Weil sie täglich pendeln und Entfernungen innerhalb der Stadt zurücklegen, die deutlich größer sind als beispielsweise in Mittelstädten. Zudem ist das ÖPNV-Angebot nicht ausreichend – auch wenn der RRR oder die Taktverdichtung bei der Ruhrbahn Schritte in die richtige Richtung sind. Und: Die Essener nutzen das Fahrrad leider noch viel zu selten, obwohl bereits heute drei Viertel des Radhauptnetzes über eigene Radverkehrsanlagen verfügen und viele neue Radwege geschaffen wurden, zum Beispiel der Zollvereinradweg oder der RS1. Um den Radverkehrsanteil spürbar zu steigern, muss sich – neben dem weiteren Ausbau der Radinfrastruktur – insbesondere auch die Einstellung zum Radfahren positiv verändern.

Mit welchen Verkehrsmitteln werden wir uns in Essen in der Zukunft bewegen?

Simone Raskob: Bis 2035 wird die Stadt Essen attraktive Angebote der Umweltverkehre für Bürger bereitstellen, so zu öffentlichem Nahver-



kehr und Radverkehr. Die Voraussetzungen für das Modal-Split-Ziel 4x25 Prozent werden vorliegen. Die Essener werden sich zwar, wie heute auch, mit dem Auto, dem ÖPNV, dem Rad oder zu Fuß bewegen, aber deutlich stärker im Umweltverkehr unterwegs sein. Weiterhin werden bis 2035 neue Mobilitätsangebote im Markt etabliert sein: Der Anteil der Elektromobilität wird deutlich steigen, auch wird es mehr Carsharing geben und neue Verkehrsmittel, wie beispielsweise E-Scooter. Das autonome Fahren wird sich weiter entwickeln. Entscheidend wird, ob wir unsere Bürger für ein geändertes Mobilitätsverhalten gewinnen können. Daher plant die Stadt einen dauerhaft angelegten Prozess, der sowohl Bürger beteiligt als auch mitgestalten lässt.

Welche Rolle spielt ein kommunales Wohnungsunternehmen wie der Allbau bei der Erreichung der Mobilitätsziele?

Simone Raskob: Das Mobilitätsverhalten der Mieter ist entscheidend abhängig vom unmittelbaren Zugang zu verschiedenen Angeboten. Je einfacher die Pkw-Alternativen erreichbar sind, desto höher die Wahrscheinlichkeit, sich hierfür zu entscheiden.

Sichere und komfortable zu erreichende Abstellmöglichkeiten für Fahrräder sind wesentlicher Bestandteil, aber auch ein wohnungsnaher Standort von Carsharing-Autos, Leihrädern und anderen Angeboten, und ein einfacher Zugang zu allen Mobilitätsinformationen, wie z.B. mit der ZÄPP-App der Ruhrbahn sind wichtige Faktoren. Bei Neubauvorhaben gilt es, Mobilitätskonzepte zu entwickeln und umzusetzen, die die Nutzung des Umweltverbundes und von Sharing-Angeboten befördern. Außerdem ist die Elektromobilität und das Vorhalten von Lademöglichkeiten ein Thema. Schließlich ist die Allbau GmbH auch als Arbeitgeber für die betriebliche Mobilität gefragt. Mit der Zertifizierung als „Fahrradfreundlicher Arbeitgeber“ geht Allbau hier ja schon mit gutem Beispiel voran. Auch das Management der eigenen Fahrzeugflotte muss unter dem Gesichtspunkt von Klimaschutz und Emissionsminderung regelmäßig optimiert werden.

Frau Raskob, herzlichen Dank für das Gespräch!



Thomas Kemmann,
Stabsleiter der Allbau GmbH

AUF JUBILÄUMSTOUR

Allbau à la Route

Ab dem 21. Juli 2019 ist es auf seiner zweiten Tour durch Essen unterwegs: das rollende AllbauBistro. Der charmante französische Marktwagen fährt unter dem Motto „Allbau à la Route“ ausgewählte AllbauQuartiere an und Mitarbeiter der NEUE ARBEIT der Diakonie Essen versetzen Mieter in beste Urlaubs-laune. – mit Kaffee, Kuchen, Waffeln und kleinen Leckereien.



Soll das rollende Bistro auch in Ihr Quartier?

Das rollende Bistro soll auch in Ihrer Nachbarschaft für Stimmung sorgen? Sie möchten ein Spielfest veranstalten oder ein Nachbarschaftsfest feiern? Melden Sie sich bei Annette Giesen, AllbauSozialmanagerin, unter 0201 2207-361 oder a.giesen@allbau.de und der Allbau ist „à la Route“ unterwegs in Ihr Quartier.

Allbau à la fête in den Sommerferien

In den Sommerferien besucht unser AllbauMobil zusätzlich freitags von 16:30 bis 18:30 Uhr einige AllbauQuartiere. „Wir möchten, dass auch die Mieterinnen und Mieter kleinerer Wohnbestände unser 100-jähriges Jubiläum vor der eigenen Haustür und mit ihren Nachbarn genießen können“, berichtet Annette Giesen. Neben den Begegnungen am Bistro gibt es Gegrilltes und Getränke (zu moderaten Preisen) sowie ein kleines Rahmenprogramm für Jung und Alt. Laden Sie Ihre Nachbarn und Familien ruhig schon jetzt ein!

Hinweise zu den genauen Plätzen der Jubiläumsfeiern in den Sommerferien in Ihrem Quartier finden Sie rechtzeitig in Ihren Schaukästen im Haus.

Das sind unsere Termine:

Quartier	Termin
Ostviertel, Spielplatzfest, 16:30-18:30 Uhr	12. Juli 2019
Cremers Heide, 16:30-18:30 Uhr	19. Juli 2019
Assmannweg, 16:30-18:30 Uhr	26. Juli 2019
Neue Margarethenhöhe, 16:30-18:30 Uhr	02. August 2019
Am Frommen Joseph, 16:30-18:30 Uhr	09. August 2019
Laurentiusviertel, 16:30-18:30 Uhr	16. August 2019
Hohendahlstraße, 16:30-18:30 Uhr	23. August 2019

ANZEIGE

Das GOP Varieté-Theater Essen



Das Essener Varieté-Theater ist eine von sieben Spielstätten der GOP Entertainment-Group, die jährlich mehr als 750.000 Gäste begeistert. Innovative Akrobatik, verblüffende Magie, schräger Humor und sensationelle Effekte – all das macht einen Besuch im GOP Varieté-Theater einmalig. Mit viel Fantasie, Liebe zum Detail und einer großen Portion Leidenschaft zeigen die Ausnahmekünstler alle Facetten zeitgenössischer Varieté-Kunst – kunstvoll, artistisch, humorvoll und spektakulär.

Dame, das junge Paar auf Weltreise oder die Studentin von nebenan: In einem Waschsalon ist die menschliche Chemie einzigartig. Regisseur Ulrich Thon hat diese Kulisse gewählt, um artistische Geschichten zu erzählen. In seinem Waschsalon wird gestritten, getanzt, gelacht, geturnt, Musik gemacht. Vielleicht verliebt man sich oder ändert sein Leben. Bis zum Schleudergang. Oder für immer?

Verbunden mit raffinierten Köstlichkeiten wird jeder Besuch zu einem einzigartigen Erlebnis. Kulinarische Genüsse aus dem vielfältigen, hauseigenen Restaurant „Leander“ und spektakuläre Shows ganz dicht beieinander – typisch GOP!

Regie: Ulrich Thon | **Choreografie:** Sibongile Prudence, **Spieldauer:** ca. 2 Stunden inkl. Pause, Eine Produktion von GOP showconcept

Das GOP-Programm 19. Juli bis 1. September 2019
WASCHALON Ein Kessel Bunt

Showtime:
Mi.- Fr. 20 Uhr; Sa. 18 Uhr u. 21:15 Uhr; So. 14 Uhr u. 18 Uhr
Jeden ersten Mittwoch im Monat auch 15:30 Uhr

Vom 19. Juli bis 1. September verwandelt das GOP sein Theater in einen „Waschsalon“. Denn aus einem Waschsalon nimmt man mehr mit als saubere Laken: Die Welt der Weichspüler und Münzautomaten ist ein schicksalhafter, ein zutiefst romantischer Ort. Hier treffen die unterschiedlichsten Lebensentwürfe für die Dauer eines Waschganges aufeinander. Ob der geniale Künstler, dem es am Kleingeld mangelt, die vom Schicksal gebeutelte alte

Das exklusive Vorteilsangebot für AllbauMieter
Show-Ticket nur **25 Euro**, inkl. 2-Gänge Menü nur 35 Euro!
Tickets erhalten Sie unter unserer **Tickethotline: 0201.247 93 93**

ELEKTROSCHROTT UND REPAIRCAFÉ

Wohin mit dem Elektroschrott?

Elektrische Zahnbürste, Toaster, Spülmaschine oder Computer – jeder deutsche Durchschnittshaushalt besitzt mehr als 50 Elektro- und Elektronikgeräte. Und immer schneller werden sie ersetzt: Zwei Millionen Tonnen Elektrogeräte werden jährlich in Deutschland verkauft. Doch wohin mit alten, defekten und überflüssigen Elektrogeräten?

Laut Elektroggesetz dürfen sie nicht in den Hausmüll, sondern müssen umweltfreundlich aufbereitet werden. Denn Elektroaltgeräte enthalten nicht nur wertvolle Metalle und andere Stoffe, die wiederverwendet werden können, sondern oft auch Schadstoffe, die bei nicht fachgerechter Entsorgung Gesundheit und Umwelt gefährden. Leider werden nur 40 Prozent der ausgedienten Geräte recycelt, und rund 465.000 Tonnen verschwinden bei illegalen Sammlungen oder in nicht zertifizierten Behandlungsanlagen, die so im Ausland auf Mülldeponien landen können.

Bußgeld bei illegaler Entsorgung

Wer illegal Elektroschrott entsorgt, muss mit einem Bußgeld von bis zu 2.500 Euro rechnen. Auf der Straße abgestellter Elektroschrott kann auch die ganze Hausgemeinschaft treffen, denn der Allbau muss die Abholung und Entsorgung des Elektroschrotts und des oft daneben gestellten wilden Sperrmülls beauftragen – die Kosten dafür fließen in die Nebenkostenabrechnung ein.

Kostenlose Elektroschrott-Annahme bei den EBE

In Essen nehmen die Entsorgungsbetriebe (EBE) Elektroschrott von Privatbürgern kostenlos auf 3 Arten an und übergeben ihn in den Sortier- und Aufbereitungsprozess, zum Beispiel Telefone, Handys, Föhne, Rasierapparate, Waffeleisen, Fernseher, Bohrmaschinen, Kühlgeräte oder Heimtrainer:

- ▶ am Schadstoffmobil: nur Kleingeräte
- ▶ über die Sperrmüll-Sammlung: Weiße Ware (große Haushaltsgeräte), Fernseher
- ▶ an den Recyclinghöfen Altenessen und Werden: alle Arten von Geräten

Rücknahmepflicht im Einzel- und Onlinehandel

Defekte Kleingeräte mit einer Kantenlänge bis zu 25 Zentimetern wie Toaster, Handys, Rasierer oder Mixer können Sie bei großen Elektrohändlern, aber auch bei Onlinehändlern (mit einer Lager- und Versandfläche von mindestens 400 Quadratmetern) kostenlos abgeben. Bei größeren Altgeräten wie Waschmaschinen oder Fernseher ist die Rücknahme an den Kauf eines neuen Geräts gekoppelt.

Reparieren statt neu kaufen – im AllbauRepaircafé

Wenn Reparaturkosten von Toaster, Kaffeemaschine und Föhn höher als die Anschaffungskosten sind, besuchen Sie das Repaircafé im Stadtteiltreff Storp9 – statt die Geräte neu zu kaufen. Ehrenamtliche Hobby-Tüftler reparieren kostenlos defekte Alltagsgegenstände. So vermeiden Sie Müll, sparen Ressourcen und schonen die Umwelt.



Infos zur Abgabe
www.ebe-essen.de
T. 0201.854-2222

AllbauRepaircafé im Stadtteiltreff Storp9
Storpstraße 9
45139 Essen
www.storp9.de

Termine der AllbauRepaircafés (am letzten Donnerstag im Monat)
29. August 2019
26. September 2019
31. Oktober 2019
28. November 2019
Jeweils von 17.30 bis 19.30 Uhr

ONLINE-MIETERPORTAL „MEINALLBAU“

Schnell und kostenlos: Ihr Kontakt zum Allbau

Neben Telefon, E-Mail und Post können Mieterinnen und Mieter den Allbau seit April 2018 über das Online-Mieterportal „MeinAllbau“ schnell und unkompliziert kontaktieren. Die Kontaktdaten ändern, einen Schaden melden oder die Betriebskostenabrechnung einsehen – das geht besonders bequem mit der MeinAllbau-App.

Aber nicht nur das: Mieterinnen und Mieter können Dokumente wie Mietvertrag, Mietbescheinigung oder Übergabeprotokoll nicht nur online einsehen, sondern auch downloaden und ausdrucken. Zur Dokumentation von Schäden und Störungen, zum Beispiel einer defekten Heizung oder eines Wasserschadens, können Fotos oder PDFs hochgeladen werden, der aktuelle Bearbeitungsstatus wird anschließend in Echtzeit angezeigt. Bei neuen Mitteilungen oder Dokumenten, zum Beispiel zu einer Betriebskostenabrechnung, versendet das Portal eine Push-Nachricht aufs Handy oder eine E-Mail.

Störungen schnell und unkompliziert melden

„Die Meldung über die MeinAllbau-App hat einen großen Vorteil gegenüber der E-Mail“, erklärt AllbauBereichsleiter Georg Höing, „denn die Schadensmeldung erreicht den jeweils zuständigen Mitarbeiter ohne Umwege schneller und unkomplizierter.“ Damit Mieterinnen und Mieter bei komplexeren Anliegen dennoch eine qualifizierte Antwort erhalten, dauert es mitunter länger als ein paar Stunden. Aber Georg Höing ver-

sichert: „Wir kümmern uns. Und unsere Mieter erhalten innerhalb von drei Tagen Rückmeldung. Und was uns besonders freut: Das Feedback von Mietparteien zum Portal ist außergewöhnlich gut!“

Jetzt kostenlos bei „MeinAllbau“ registrieren!

Registrieren Sie sich bei „MeinAllbau“, wie schon über 3.500 andere Mietparteien – entweder am Computer auf www.meinallbau.de oder mobil per Tablet oder Smartphone über die Applikation „MeinAllbau“, die Sie für iOS im App Store und für Android im Google Play Store downloaden können.

Fragen zu Registrierung oder Anmeldung?



Melanie Markmann
T. 0201 2207-320
meinallbau@allbau.de
www.meinallbau.de

SCHULDNERBERATUNG IN ESSEN

Was tun, wenn das Geld knapp wird?

In Essen leben weit über 65.000 Einwohner, die überschuldet sind. Die Verbraucherzentrale und die Schuldnerhilfe in Essen unterstützen Sie bei der Regelung Ihrer finanziellen Angelegenheiten und informieren darüber, wie Sie Hilfe erhalten können, wenn Sie einmal in eine finanzielle Schieflage geraten.

Ein Beispiel: Die Eheleute Berta und Alfons Meier sind beide 64 Jahre alt. Eine Anfrage bei der Rentenversicherung ergibt, dass sie als Rentner über Einnahmen von ungefähr 1.200 Euro netto verfügen werden. Noch erhalten beide zusammen rund 1.800 Euro monatliches Nettoeinkommen. Wie soll die monatliche Rate für den vor drei Jahren aufgenommenen Kredit gestemmt werden? Bleibt genug Geld zum Leben? Und nicht zuletzt stellt sich die Frage, wie die Miete verlässlich gezahlt werden soll. Die Eheleute Meier sind sich im Klaren, dass Mietrückstände im schlimmsten Fall zur Mietvertragskündigung führen können.

Beratung unabhängig,

streng vertraulich und kostenlos

Bei Zahlungsschwierigkeiten ist es sinnvoll, zunächst immer den Kontakt zum Gläubiger aufzunehmen, um gemeinsam nach einer Lösung zu suchen. Wer bei ersten Anzeichen einer finanziellen Schieflage nicht reagiert, läuft häufig Gefahr, in eine Schuldenspirale zu geraten. Lassen Sie sich deshalb von der Verbraucherzentrale oder der Schuldnerhilfe Essen unterstützen. Die Beratung erfolgt immer durch professionelle Beratungskräfte: unabhängig, streng vertraulich und vor allem kostenlos!

Verbraucherzentrale NRW

Beratungsstelle Essen, Hollestraße 1
(Am Haus der Technik), 45127 Essen
T. 0201.649574-05
essen.sib@verbraucherzentrale.nrw
www.verbraucherzentrale.nrw/essen

Schuldnerhilfe Essen

Pferdemarkt 5, 45127 Essen
T. 0201.82726-0
mailto@schuldnerhilfe.de
www.schuldnerhilfe.de

HAUSRATVERSICHERUNG

Hab und Gut vor Feuer, Wasser und Dieben schützen

Wenn nach einem Wasserrohrbruch Möbel und Laminat durchfeuchtet sind oder bei einem Einbruch der teure Flachbildfernseher gestohlen wird, sind die Schäden durch eine Hausratversicherung abgedeckt.

Ob durch Sturm und Hagel, Feuer und Blitzschlag, undichte Wasserleitungen, Einbruchsdiebstahl oder Vandalismus: Die Hausratversicherung zahlt den Betrag, um alle beweglichen Gegenstände zum Neuwert wieder zu beschaffen (zum Beispiel Schränke, Bett, Tisch oder Kleidung). Die Gebäudeversicherung des Allbaus hingegen gilt nur für festverbundene Gebäudeteile wie Türen oder Treppen. Grundsätzlich gilt: Alles, was Sie bei einem Umzug mitnehmen können, wird über die Hausratversicherung abgesichert.

Elementarschädenversicherung erwägen

Die Vergangenheit hat gezeigt: Starkregen kann auch in Essen Schäden anrichten. Wenn der Keller unter Wasser gesetzt ist, handelt es sich um einen sogenannten Elementarschaden, ein Zusatzschutz kann also sinnvoll sein.



Haben Sie Fragen?

Annette Schrader
T. 0201 2207-212
E-Mail: a.schrader@allbau.de

► Tipp 1 - Unterversicherung vermeiden!

Versichern Sie Ihren Hausrat auf 50.000 Euro, erhalten Sie auch diese Summe – selbst wenn der Wert bei 90.000 Euro liegt. Setzen Sie 650 Euro pro Quadratmeter Wohnfläche an. Prüfen Sie auch Ihren bestehenden Vertrag auf Unterversicherung.

► Tipp 2 - Gefahrenerhöhung melden!

Ein Gerüst am Haus erhöht die Gefahr eines Einbruchs. Sollten Sie bei Einbruch das Gerüst vorher nicht gemeldet haben, kann die Versicherung die Zahlung kürzen oder sogar verweigern.

► Tipp 3 - Umzug melden!

Melden Sie Ihren Umzug zeitnah, sonst ist Ihr Hausrat in der neuen Wohnung nicht mehr geschützt.

► Tipp 4 - Nicht grob fahrlässig handeln!

Steht zum Beispiel das Fenster auf Kipp, wenn Sie Ihre Wohnung verlassen, handeln Sie grob fahrlässig. Die Versicherung könnte die Leistung grundsätzlich kürzen oder die Zahlung komplett ablehnen.

► Tipp 5 - Gut beraten lassen!

Lassen Sie sich von Expertinnen und Experten, denen Sie vertrauen, gut und weitgehend zu den Versicherungsbedingungen beraten.

ANZEIGE

Maßgeschneiderte Unterhaltung

Wussten Sie eigentlich, dass Sie über Ihren Kabelanschluss längst nicht mehr nur Fernsehen schauen können? Über das Kabelnetz können Sie auch telefonieren oder im Internet surfen! Als Mieterinnen und Mieter des Allbau können Sie selbst entscheiden, ob Sie Telefon und Internet über den DSL-Anschluss oder lieber über den Kabelanschluss nutzen.

Schnelles Internet eröffnet neue Möglichkeiten

Egal ob Sie das Internet gerade erst entdecken oder bereits ein Digital Native sind, Voraussetzung ist immer eine stabile Internetanbindung. Damit steht Ihrer Shopping-Tour im Web nichts mehr im Weg. Sie können störungsfrei Streamen, also über Netflix & Co. das Programm frei wählen, und auch sonst alles tun, was Sie im Internet erleben möchten.

Infrastrukturvorteil Kabelnetz

Das Kabelnetz von Unitymedia hat einige technische Vorteile gegenüber anderen Technologien und stellt die DSL-Technologie immer mehr in den Schatten. Mit Downloadgeschwindigkeiten von bis zu 400 Mbit/s ist es bereits viermal schneller als ein DSL-Anschluss. Und die aktuelle Netzaufrüstung (z. B. in Bochum, Düsseldorf oder Köln) katapultiert Deutschland bereits ins Gigabit-Zeitalter.

Passende Ansprechpartner bei Unitymedia

Für die Beratung und Buchung – sowohl für TV-Zusatzangebote als auch Internetprodukte – stehen Ihnen die Multimedia-Experten von Unitymedia unter 0221 466 191 05 zur Verfügung. (Erreichbar: Mo. bis Fr. 8 - 20 Uhr und Sa. 8 - 16 Uhr) www.unitymedia.de/mma

Entstörung rund um die Uhr

Im Falle von Störungen des TV- oder Internetsignals erreichen Sie rund um die Uhr die Unitymedia Technikhotline unter 0221 466 191 00. www.unitymedia.de/stoerung-melden

Surftipp: Universe – Der Kosmos für digitales Wissen

Bei Universe eröffnet sich Ihnen ein wahrer Kosmos digitalen Wissens – direkt in Ihrem Wohnzimmer. Hier finden Sie spannende, nützliche und unterhaltsame Inhalte zu vielfältigen Themenbereichen – übersichtlich präsentiert in verschiedenen Formaten wie Videos, Texten oder Podcasts. universe.unitymedia.de

EICHENPROZESSIONSPINNER

Harmloser Nachtschmetterling – gefährliche Raupe bitte nicht berühren!

Sie wandern in langen Prozessionen an Eichenstämmen in die Baumkrone: die Raupen des Eichenprozessionsspinners. Die Schmetterlingsraupen gehen vor allem nachts in Gruppen von 20 bis 30 kolonnenartig auf Futtersuche. In ihren Härchen produzieren sie ein Gift, das bei Menschen zu Ausschlägen und Atemnot führen kann. Deshalb warnt der Allbau: Raupen bitte nicht berühren!

Die bis zu fünf Zentimeter großen Eichenprozessionsspinner befallen Eichen an Waldrändern, Parkanlagen oder Spielplätzen. Wenn sie es warm und trocken haben, vermehren sie sich massenhaft. 2018 konnten sie sich deshalb schon in vielen Gebieten in Essen ausbreiten.

Giftige Brennhaare mit Widerhaken

Der Körper der Eichenprozessionsspinner ist vollständig mit Brennhaaren bedeckt und zu Beginn gelblich-braun gefärbt, später grau-blau bis schwarz. Bis zur Verpuppung durchlaufen sie fünf bis sechs Larvenstadien, ab dem dritten entwickeln sie in ihren Brennhaaren das Nesselgift Thaumetopoein. Dieses Gift gelangt an den menschlichen Körper, weil die Haare mit Widerhaken versehen sind, die sich an unseren Kleidern und Schuhen festhaken – so dringen sie leicht in Haut und Schleimhaut ein.

Hautausschläge, Juckreiz und Brennen

Bei Berührungen können die giftigen Härchen schmerzende Hautausschläge, Juckreiz und Brennen auslösen. Stärkere, aber seltenere

Reaktionen sind Atembeschwerden, Atemnot, Augenreizungen und allergische Schocks. Begleiterscheinungen sind Schwindel, Fieber, Müdigkeit und Bindehautentzündungen. „Auf gar keinen Fall sollte man die Raupen selber von den Bäumen entfernen“, warnt Allbau-Bereichsleiter Wolfgang Telöken. „Der Allbau beauftragt dafür Schädlingsbekämpfer, die sie in Ganzkörperschutz und mit Spezialgeräten absaugen.“

Wind trägt Härchen mehrere Meter weit

Die Raupen bilden ab Ende April ihre ersten Brennhaare, ab Ende Mai verlieren sie dann besonders viele Härchen. Ab Ende Juni beginnen sie, sich zu verpuppen und verwandeln sich in harmlose Nachtfalter. Dennoch rät Wolfgang Telöken: „Halten Sie bitte auch nach der Entpuppung Abstand, denn der Wind trägt die Härchen von den Puppen und aus den Nestern mehrere Meter weit.“

Sie haben Eichenprozessionsspinner entdeckt? Was tun?

Bisher waren die Eichen in Allbau-Quartieren wenig befallen – nur vier Bäume sind 2018 gemeldet worden. Wenn Sie Raupen oder Nester des Eichenprozessionsspinners entdecken, informieren Sie Ihren Hausmeister. Sie können uns auch eine Nachricht über MeinAllbau.de schicken oder anrufen: **Elke Czerwon, T. 0201 2207-243**



So schützen Sie sich!

- ▶ Raupen und ihre Gespinstnester auf keinen Fall berühren!
- ▶ Kleidung sofort und im Freien wechseln.
- ▶ Kleidung bei mindestens 60 Grad und getrennt von anderer Wäsche waschen.
- ▶ Schuhe nass reinigen.
- ▶ Gründlich duschen, Haare waschen und Augen mit Wasser spülen.
- ▶ Betroffene Gegenstände, zum Beispiel das Auto, waschen, saugen und feucht reinigen.
- ▶ Hunde baden.
- ▶ Bei Hautreaktionen Arzt aufsuchen; bei Atemnot den Rettungsdienst unter 112 alarmieren.

EHRENAMT AUS LEIDENSCHAFT

Tanz-Seniorin Edeltrud Weiß ist Lehrerin, Freundin und Vorbild

Edeltrud Weiß ist 86 Jahre alt und seit sie 12 war, dreht sich bei ihr alles ums Ballett. Doch 1965 ändert sich das Leben der ausgebildeten Tänzerin im Ensemble des Gelsenkirchener Musiktheaters schlagartig: Sie wird krebskrank. Aber sie kämpft sich zurück ins Leben und wird zu „der“ Tanz-Institution in Essen-Steele.

„1965 war eine schwere Zeit“, berichtet Edeltrud Weiß, „ich war zwei Monate verheiratet und wollte drei Kinder. Stattdessen musste ich Bestrahlungen und Unterleibs-Operationen ertragen, konnte nicht mehr tanzen und nahm viel ab. Man sagte mir, ich könne keine Kinder bekommen.“ Doch Edeltrud Weiß erfüllte sich ihren Kinderwunsch auf anderem Wege: als Ballettlehrerin.

„Kinder zaubern jedem ein Lächeln ins Gesicht.“

Seit 1965 ist Edeltrud Weiß Allbau-Mieterin auf dem Kanarienberg und als in der Nachbarschaft 1976 das Bürgerhaus Oststadt in Freisenbruch eröffnet, bringt sie sich sofort ein – mit dem Kurs „Ballett für Kinder“, die Gründungsstunde des Steeler Kinder- und Jugendballetts. Seitdem unterrichtet sie Tanz: ob klassisch, Bal-



Beweglich bleiben: Kurse und Veranstaltungen

Edeltrud Weiß zeigt uns eindrucksvoll: Tanz ist alterslos, Bewegung ist wichtig. Deshalb bietet der Allbau regelmäßig Sportkurse für Familien, Kinder sowie jüngere und ältere Mieterinnen und Mieter in Kooperationen mit folgenden Essener Sportvereinen an, die in der Nähe von Allbau-Quartieren ihre Sportstätten haben und mit denen im Laufe der Zeit gute Erfahrungen gesammelt wurden:

TUSEM Essen e.V.,
Essener Sportgemeinschaft 99/06 e. V.,
FC Stoppenberg e. V., JKG Judo-Kampfgemeinschaft,
MTG Horst 1881 e. V., RuWa Essen-Dellwig 1925 e. V.,
SG Essen-Schönebeck 19/68 e. V., Spvgg Steele 03/09 e. V.,
TuS 84/10 Essen e. V., Tvg. Holsterhausen 1893 e. V. und
DJK Winfried Essen-Hutrop e. V.

Gemeinsam bieten wir von Fußballcamps über Mutter-Vater-Kind-Turnen bis zum Fitnessstudio für die Generation 55plus ein umfangreiches Angebot für alle Altersgruppen an. Ein toller Nebeneffekt: In den Sportkursen können Sie Ihre Quartiers-Nachbarn kennenlernen. Die Extra-Sport-Angebote für Allbau-Mieterinnen und -Mieter werden jeweils verschickt oder sind als Aushang im Treppenhaus zu finden.

lett, Showtanz, Musical oder Playback-Show, sie entwirft und näht Kostüme und fährt mit ihren Kindern zu Auftritten. Besonders die Auftritte in Seniorenheimen zählen für sie zu den schönsten Augenblicken: „Kinder bringen Freude“, sagt sie, „und zaubern sogar demenzkranken Menschen ein kleines Lächeln ins Gesicht.“

Edeltrud Weiß führt Menschen zu einer Familie zusammen

Ihr gelingt es mit 86 Jahren noch immer, Kinder, Jugendliche und Erwachsene aus vielen Nationen und unterschiedlichster Herkunft zu einer großen Familie zusammenzuführen. Ehemalige Schülerinnen bringen heute ihre eigenen Töchter und sogar Enkelinnen zum Unterricht. „Wir haben ein tolles freundschaftliches Verhältnis“, freut sich Edeltrud Weiß, „und meine Schülerinnen sagen immer, sie bleiben so lang dabei, bis ich aufhöre.“

Applaus, Applaus für die Heldin im Alltag

Lehrerin, Freundin, Vorbild – Edeltrud Weiß vereint Eigenschaften auf sich, die ihr große Anerkennung und viele Auszeichnungen einbrachten: „Heldin im Alltag“ der Stadt Essen, „Ehrwin des Monats“ des WDR und 2018 das Bundesverdienstkreuz für ihren sozialen und kulturellen Einsatz. „Eines Tages rief mich überraschend das Büro des Oberbürgermeisters Thomas Kufen an, der mir dann das Kreuz im Rathaus überreicht hat. Da war ich schon ein bisschen stolz!“ Die Überraschung der WDR-Sendung „Applaus, Applaus“ aber hat sie besonders gefreut. Mit ihren Ballettkindern fährt sie ins Theater Gelsenkirchen, um sich den „Nussknacker-Traum“ anzuschauen. „Beim Schlussapplaus bittet man mich plötzlich auf die Bühne. Das hat mich so gerührt. Ich hätte mir nie träumen lassen, in meinem Alter noch mal auf dieser Bühne zu stehen. Auf meiner Bühne.“

HERZINFARKT UND SCHLAGANFALL

Herzinfarkt und Schlaganfall

Schlaganfall und Herzinfarkt zählen zu den häufigsten Todesursachen in Deutschland. Im Notfall ist es wichtig, Symptome zu erkennen und schnell zu reagieren. Die richtigen Erste-Hilfe-Maßnahmen können Leben retten. Doch woran erkennt man einen Herzinfarkt und einen Schlaganfall? Was sollte ich im Notfall tun? Und wie setze ich einen Notruf ab?

„Bei Herzinfarkt und Schlaganfall sind zwei verschiedene Organe betroffen. Das Herz und der Hirnbereich“, erklärt Doktorin Sibylle Wißkirchen, leitende Ärztin der Abteilung Arbeitsmedizin und Gesundheitsmanagement der Essener Contilia-Gruppe. „Aber Herzinfarkt und Schlaganfall haben oft die gleiche Ursache: verkalkte Blutgefäße.“

Ursachen: meistens verkalkte Blutgefäße

Das Gefährliche: Der Kalk aus den Blutgefäßen löst sich, wird mitgeschwemmt und verstopft im weiteren Verlauf die kleineren Blutgefäße. Dann kann der Teil des Organs, der darüber mit sauerstoffhaltigem Blut versorgt wird, nicht mehr arbeiten. Beim Herzinfarkt ist das der Bereich des Herzmuskels. Beim Schlaganfall funktioniert ein bestimmter Hirnbereich nicht mehr. Dies geschieht nicht nur durch verstopfte Gefäße, sondern auch durch ein Blutgerinnsel, das sich im Herzen durch eine Rhythmusstörung gebildet hat. Auch eine Blutung kann einen Schlaganfall verursachen, wenn Blutgefäße durch einen sehr hohen Blutdruck zerreißen.

Die Experten



Dr. med. Sibylle Wißkirchen,
Leitende Ärztin Contilia Arbeitsmedizin und Gesundheitsmanagement,
Betriebsärztin des Allbau



Priv.-Doz. Dr. med. Oliver Bruder,
Direktor Contilia Herz und Gefäßzentrum, Klinik für Kardiologie und Angiologie

Erste Hilfe – 5 Tipps der Expertin

Dr. Sibylle Wißkirchen gibt fünf Tipps, wie Sie am besten reagieren und empfiehlt: „Bei Verdacht lieber einmal zu viel als zu wenig 112 rufen! Gerade Frauen sind oft der Meinung: Was allein kommt, geht auch allein wieder. Das ist hier leider nicht der Fall.“ Außerdem nützlich: ein Notfallausweis mit persönlichen Daten, Vorerkrankungen, Medikamenten und Telefonnummern von Angehörigen.

So erkennen Sie Herzinfarkt und Schlaganfall!

Herzinfarkt

- ▶ Oft stärkste Brustschmerzen
- ▶ Druck in der Brust
- ▶ Schmerzen ziehen in den linken Arm
- ▶ Starke Rückenschmerzen
- ▶ Plötzliche Luftnot und zusätzlich Übelkeit

Schlaganfall

- ▶ Plötzliche Schwäche oder Lähmung eines Beines oder Armes oder beides
- ▶ Sprachstörung
- ▶ Plötzliche Sehstörung

Tipp 1

Jede Minute zählt!

Auch nachts und am Wochenende: Wählen Sie 112, die Feuerwehr! Nicht den Hausarzt oder den ärztlichen Notdienst. Sagen Sie, wer Sie sind, woher Sie anrufen und was passiert ist: Verdacht auf Herzinfarkt bzw. Verdacht auf Schlaganfall. Beschreiben Sie Beschwerden der kranken Person und wo sie sich befindet. Sorgen Sie dafür, dass die Feuerwehr die Zufahrt schnell findet!

Tipp 2

Oberkörper hoch lagern!

Lagern Sie die betroffene Person mit erhöhtem Oberkörper! Das ist leichter für das Herz.

Tipp 3

Kleidung lockern!

Lockern Sie die Kleidung! Öffnen Sie Gürtel, Kragen, Krawatte. So wird das Atmen leichter!

Tipp 4

Beruhigen Sie!

Beruhigen Sie die kranke Person! Bleiben Sie bei ihr, bis der Rettungswagen kommt!

Tipp 5

Druck machen: Herzdruckmassage

Wenn die betroffene Person das Bewusstsein verliert und blau anläuft, beginnen Sie unbedingt sofort mit der Herzdruckmassage: Einen Handballen auf die Mitte des Brustkorbs und zweite Hand auf den Handrücken der ersten setzen. Dann mit gestreckten Armen den Brustkorb 5 bis 6 Zentimeter kräftig eindrücken, 2 Mal pro Sekunde. Denken Sie dabei an den Takt des Lieds „Stayin' Alive“ von den Bee Gees. Und: Keine Angst! Mit der Herzdruckmassage können Sie keine Schäden anrichten.

BANDA SENDEROS

Lateinamerikanische Klänge, elektronische Beats und Heimatliebe for free

Die Crew ist auf dem Weg – so lautet die singgemäße Übersetzung der Banda Senderos. Die neunköpfige Band stammt aus Essen, ihre Mitglieder aus Chile, dem Kongo, Polen und Deutschland. Mit Einflüssen von Dancehall, Reggae und elektronischen Pop-Elementen zählen sie zu den vielversprechenden Newcomern der deutschen Indie-Szene. Am 27. September 2019 spielen die Banda Senderos zum Abschluss unserer Wohnzimmerkonzert-Reihe und unserer Modernisierungsarbeiten in den SüdOstHöfen **kostenlos** auf dem Storpplatz.



2012 gründen Seba Campos, David Fiege und Julian Kühn das Projekt Senderos. Die Formation zieht schnell weitere kreative Musiker an – aus ursprünglich drei Musikern werden neun. Die Banda lebt von den vielfältigen musikalischen Einflüssen und Eigenarten der Crewmitglieder sowie vom Kontrast der beiden Frontmänner Seba Campos und Dan Brown.

Ihr Sound verkörpert das Lebensgefühl einer jungen, lebensfrohen und multikulturell aufgewachsenen Generation, die das Leben mit Freunden und Fremden im Hier und Jetzt feiert.

Senderos heben Genre Grenzen auf, verschmelzen Stile

2014 setzen sie mit ihrer ersten EP „Vagabundo“ ein erstes grooviges Ausrufezeichen. Es folgt die Single „Ay nenita“, eine andalusisch angehauchte Up-Tempo-Nummer, die die Hörer von WDR-Funkhaus Europa zum „Global Pop Hit“ des Jahres wählen. Mit ihrem Debütalbum „Mobulu“ hebt die Band Genre Grenzen auf und verschmilzt unterschiedlichste Stile zum Banda-Sound: Lateinamerikanische Cumbia trifft auf Reggae, poppige Melodien auf dicke Beats, eine Reminiscenz an die unterschiedlichen Herkunftsorte der Mitglieder.

Wurzeln in der Welt, Heimat im Ruhrgebiet

2017 definieren Banda Senderos Heimat auf der Single „Schicksal“ als einen inneren Ort, der durch die Anwesenheit von Freunden und geliebten Menschen bestimmt wird. Heimat ist aber auch äußerer Ort – Essen und das Ruhrgebiet: „Unsere Wurzeln liegen in Afrika, Südamerika, Europa, aber unsere gemeinsame Heimat ist das Ruhrgebiet, hier sind wir aufgewachsen. Daran hängt unser Herz.“

Feierlicher Abschluss der Wohnzimmerkonzerte

Erleben Sie die Banda Senderos hautnah und kostenlos! Zu seinem 100. Geburtstag verlost der Allbau sechs exklusive Konzerte im eigenen Wohnzimmer, unter anderem der Banda Senderos. Planung, Organisation und Verköstigung mit AllbauCurrywurst und Stauder-Tasting – all das übernimmt der Allbau. Bewerben Sie sich für eines der Wohnzimmerkonzerte mittels Formular auf www.allbau.de/100Jahre.

Als Höhepunkt unserer Wohnzimmerkonzert-Reihe können Sie die Banda Senderos live auf großer Bühne erleben. Auf dem Storpplatz feiern wir sogar gleich zweimal: Denn die dreijährigen Modernisierungsarbeiten in den gesamten SüdOstHöfen sind fast abgeschlossen. Auch bei unserem Highlight-Konzert ist für Ihr leibliches Wohl gesorgt.

Mehr Infos zu Banda Senderos
www.senderosmusic.de

Unser Partner
Stauder

Die Termine 2019

13. Juli	Teichrock 2019, Bad Salzdetfurth
14. Juli	Fest der Kulturen 2019, Erlangen
20. Juli	Kultursommer 2019, Wolfenbüttel
26. Juli	Ampere/Muffatwerk, München
27. Juli	Black Forest On Fire 2019, Berghaupten
27. September	Storpplatz, Essen

ES GEHT UM DIE WURST!

Spielregeln zur Grillsaison

Im Sommer bei schönem Wetter gemütlich auf dem Balkon oder im Garten zusammensitzen – wer freut sich dann nicht auf etwas Gegrilltes zum Feierabend oder am Wochenende? Sommerzeit ist für viele Menschen Grillzeit. Wir stellen Ihnen deshalb die „Spielregeln zur Grillsaison“ vor: für ein harmonisches Miteinander.

Grundsätzlich gilt die Allbau-Hausordnung: Das Grillen auf Balkonen, Terrassen und in den Außenanlagen ist nicht gestattet. „Aber selbstverständlich sollen unsere Mieterinnen und Mieter nicht gänzlich auf das Grillvergnügen verzichten“, sagt Gürkan Atik, Bereichsleiter Nord/West beim Allbau für die Immobilienbewirtschaftung. „Deshalb drücken wir bei Elektrogrills ein Auge zu.“

Auf Rauch, Geruchs- und Lärmbelästigung achten!

Wer beim Barbecue den Elektrogrill anwirft, darf gerne grillen, aber bitte ohne Rauch, Geruchs- und Lärmbelästigung! Man sollte also darauf achten, dass keine Rauchschwaden in die Nachbarnwohnung ziehen. Das Grillen mit offenem Feuer, zum Beispiel mit einem Holzkohlegrill, ist wegen der unzumutbaren Rauchentwicklung

und aus brandschutztechnischen Gründen auf Balkonen, Terrassen, Loggien und in den Außenanlagen leider nicht erlaubt. Auch das Grillen mit Gasgrill ist nicht gestattet.

Grill-Fazit für den Nachbarschaftsfrieden

Nehmen Sie Rücksicht und beachten Sie bitte die Ruhezeiten! Gürkan Atik hat noch einen abschließenden Tipp: „Informieren Sie doch einfach vor dem nächsten Grillfest rechtzeitig Ihre Nachbarn darüber, dass es zu kleinen Beeinträchtigungen kommen kann. So schaffen Sie die Basis für ein tolerantes und harmonisches Miteinander.“



GRILLREZEPT

Bunte Gemüsespieße vom Elektrogrill

Die knackigen, bunten Gemüsespieße beweisen: Grillen geht mit dem Elektrogrill gesund und lecker. Cocktailltomaten, Champignons, Paprika und Räuchertofu werden von einer Marinade aus süßer Chili-Soße ummantelt und sind der perfekte kalorienarme Veggie-Genuss. Ein bunter Gemüsespieß, der gute Laune macht.

Übrigens: Sie können natürlich aufspießen, was Ihnen schmeckt, ergänzen Sie zum Beispiel Auberginen, Zwiebeln und Zucchini.

Die Zubereitung – so geht's:

1. Tomaten, Champignons und Paprika waschen und in mundgerechte Stücke schneiden.
2. Räuchertofu abtropfen lassen und ebenfalls mundgerecht schneiden.
3. Sweet-Chili-Soße, Sojasoße und Zitronensaft vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Gemüse und Tofu abwechselnd auf Holzspieße stecken und mit Marinade einpinseln.
5. Spieße ca. 10 Minuten auf den Grill legen, rundherum grillen, regelmäßig wenden.
6. Und jetzt: Genießen! Lecker!

Guten Appetit!

Die Zutaten – das brauchen Sie für 4 Portionen:

- 16 Cocktailltomaten
- 16 Champignons
- 1 grüne Paprikaschote
- 1 Stück Räuchertofu
- 3 EL Sweet-Chili-Soße
- 1 EL Sojasoße
- 1 EL Zitronensaft
- Salz, Pfeffer und Holzspieße



WIMMELBUCH ZUM 100. GEBURTSTAG

LECKERE FRÜCHTCHEN: ALBERT UND DAS GROSSE FEST



Der Allbau feiert seinen 100. Geburtstag und unser Maskottchen Albert Hörnchen tummelt sich mitten in den Feierlichkeiten. „Albert und das große Fest“ lautet der Titel des so genannten Wimmelbuchs zum Jubiläum. Darin hilft Eichhörnchen Albert bei den Vorbereitungen und sammelt Dinge, die man für eine Party eben braucht, zum Beispiel Kuchen, Dekoration oder Medaillen.

Findet Albert im Gewimmel!

Albert wandert durch die Cranachhöfe, die SüdOstHöfe und die Kastanienhöfe und besucht Essener Sportvereine, die der Allbau unterstützt, zum Beispiel Fußball-, Judo- oder Kanuvereine.

Findet ihr Albert in dem Gewimmel? Macht mit, und feiert gemeinsam eine tolle Geburtstagsparty!

Jetzt Wimmelbuch gewinnen!

Wir verlosen 20 Exemplare von „Albert und das große Fest“. Schickt eine Postkarte mit dem Stichwort „Wimmelbuch“ an folgende Adresse:

**Allbau GmbH
Jannica Wiesweg
Kastanienallee 25
45127 Essen**



SOMMERFERIENSPASS

ENTDECKT EUER QUARTIER - MIT SHERLOCK HOME!

Was macht Sherlock Home eigentlich in den Sommerferien? Klar, er erkundet in spannenden Schnitzeljagden, Selfie-Rallies und Fototouren sein Quartier. Wie der berühmte Detektiv Sherlock Holmes erlebt ihr als Stadtteildetektive beim Kinderferienspaß „Sherlock Home“ tolle Abenteuer: Ihr lernt Spielplätze, Grünflächen, besondere Häuser und Plätze kennen.

Zusammen mit ABA Fachverband und Kinderschutzbund lädt der Allbau alle Kinder zwischen 6 und 14 Jahren dazu ein.

Dosenfußball spielen, jonglieren, Kunstwerke basteln

Vor Ort hat der Kinderschutzbund ein Spielmobil aufgestellt. Dort könnt ihr zum Beispiel Dosenfußball spielen, jonglieren oder tolle Kunstwerke basteln. Außerdem versorgen wir euch rundum: frisches Obst, Gemüse, Getränke und jeden Tag ein leckeres Mittagessen.

Werdet Beatmaster 2019!

Zum Wochenabschluss könnt ihr euer Gespür für coole Beats unter Beweis stellen und euren eigenen Beat produzieren. Ein professioneller DJ-Newcomer und ein Techniker helfen euch dabei. Habt ihr euren Track fertig, wird er auch gespielt – über eine große Anlage mit richtig Power!

Kommt vorbei und werdet Quartiersentdecker!
Kostenlos und ohne Anmeldung.

**Weitere Infos gibt euch:
Jannica Wiesweg
T. 0201 2207-275
j.wiesweg@allbau.de**

Sherlock Home – die Termine

Täglich von 11 bis 17 Uhr.

- 5. August – 9. August 2019
Essen-Altendorf
Ehrenzeller Markt (9. August: mit Beatmaster)

- 12. August – 16. August 2019
Essen-Stoppenberg
Spielplatz Nothofsbusch/Looscheid
(16. August: mit Beatmaster)

- 19. August – 23. August 2019
Essen-Südostviertel
Storpplatz im Südostviertel (23. August: mit Beatmaster)



Jetzt mitmachen und tolle Preise gewinnen!

Abk.: Dt. Turn- u. Sportbund	indianische Streitaxt	Spitzenkünstler	Kfz.-Z.: Bayreuth	Erdtrabant	Scherlein, Spende	3	Fußweg im Gebirge	Damengewand	entrüstet	Verhältniswort	reden, etwas sagen	ungebunden, unbesetzt	Schiffsgeländer	Mitleid, Gnade	5	Unmodernes	Schluss, Aus	
Angeh. e. sächs. Dynastie																Vortragender	Feuerwerkskörper	
englische Koseform: Mutter	9		ungereinigte Ölsäure	Lufttrübung						Brandrückstand		Ureinwohner Spaniens						
					ein-stellige Zahl			Abk.: der Ältere		6		Körperlöhle	Gottheit der Germanen				Alterszeichnung	
ugs.: leicht krank		ge-wissen-loser Mensch						Hochgeschwindigkeitszug	große Gruppe, Abteilung								Abk.: Deutsche Jugendkraft	1
					Nebenfluss der Donau								Speisenfolge					
hetzen, verfolgen		Vorname Newtons	4						an diesem Tage						8		dt. Vorsilbe	
engl. Graf-schaft					unaufdringlich, gedämpft					7			Norwegen in der Landessprache					

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

Das Lösungswort bitte mit Adresse sowie Vor- und Zuname per E-Mail senden an gewinnspiel@allbau.de oder postalisch an:

**Allbau GmbH
Unternehmenskommunikation
Kastanienallee 25
45127 Essen**

Einsendeschluss ist der 30. August 2019.

Schreiben Sie uns gern, welchen Preis Sie gewinnen möchten. Bei mehreren richtigen Einsendungen entscheidet das Los. Die Gewinne müssen innerhalb von zwei Monaten abgeholt werden, sonst verfallen sie. Ihre Daten werden nach der Verlosung vernichtet. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. **Der Allbau wünscht viel Spaß beim Rätseln!**

Teilnahmebedingungen

Die Teilnahmebedingungen für unsere Gewinnspiele finden Sie auf www.allbau.de/kundenservice/allbau-magazin.

Wir verlosen:

- 3 x 2 Wertgutscheine für das GOP Varieté-Theater Essen
- 1 unterschriebenes Trikot vom TUSEM Essen
- 1 unterschriebenes Trikot von RWE



Unsere Datenschutz-Hinweise nach Artikel 13 der Datenschutz-Grundverordnung (EU-DSGVO) finden Sie unter: www.allbau.de/datenschutz

Ausblick auf die Winterausgabe 2019

Tschüss, Hotel Mama! Hallo, erste eigene Wohnung!

Ersteinrichtung planen, Umzug organisieren, Papierkram erledigen: Wer die erste eigene Wohnung bezieht, hat eine Menge zu erledigen. Unseren Erstmieterinnen und -mietern geben wir hilfreiche Wohntipps mit Infos zu Mietvertrag, Versicherungen und Co. Rund um die erste eigene Wohnung stellen wir Ihnen zusätzlich einen Überblick über die AllbauServices zusammen, von Umzugs- und Reparaturservice bis Treppenhausreinigung, Energiesparservice und Technikhilfen – in der nächsten Ausgabe.

Lieferservices in Essen

Ob Pizza, Bekleidung oder Elektronik, im Internet können wir schon lange per Mausclick bestellen. Immer mehr Supermärkte und Getränkehändler machen mit und versorgen uns innerhalb weniger Stunden bis zur Haustür mit Dingen des täglichen Bedarfs, zum Beispiel mit Lebensmitteln oder Wasserkisten. Wer liefert was in Essen? Wir geben einen Überblick über Produktangebote, Mindestbestellwerte und Kosten von Lieferdiensten in Essen – in der kommenden Ausgabe von „Mein Zuhause“ am 13. November 2019!

Sorgt für Spannung.

Natürlich
100%
Ökostrom

EssenStrom ist nachhaltig, günstig
und fair. Jetzt wechseln und damit
eine von fünf gemeinnützigen
Organisationen in Essen unterstützen.
Mehr unter www.stadtwerke-essen.de

EssenStrom

Stadtwerk**essen**
Wir sind Zuhause.