

# Dahheim

April 2024

UNSER FOKUS

## Es gibt sie, die guten Nachrichten

Wie man in Mannheim und bei der GBG echte Lichtblicke im Alltag findet.



## LIEBE MIETERINNEN UND MIETER,

die aktuellen Zeiten sind nicht einfach und es gibt viele ganz unterschiedliche Herausforderungen. Für diese Ausgabe der „Daheim“ haben wir uns darum auf die Suche nach guten Nachrichten und kleinen Erfolgsgeschichten gemacht. Und diese Suche ist uns gar nicht schwergefallen, denn es gibt in Mannheim vieles, das Hoffnung macht.

Diese Mutmacher sind ganz unterschiedlicher Natur: Kinder und Jugendliche, die in einem Projekt zusammen mit einer Künstlerin mit Farben und Pinsel ihr eigenes Wohnumfeld verschönern gehören genauso dazu wie wichtige Baumaßnahmen, die das Wohnumfeld für viele Menschen nachhaltig verbessern. Am beeindruckendsten finde ich dabei immer wieder Geschichten von Menschen, die selbst etwas in die Hand nehmen.

So zum Beispiel Dolores Aguirre-Martinez. Die Mannheimerin hat sich mit 55 Jahren entschieden, nochmal eine Ausbildung zu machen. Jetzt arbeitet sie im Seniorenzentrum Waldhof der APH, wo sie pflegebedürftige Menschen betreut. Eine spannende neue Aufgabe hat auch Wolfgang Zieger, den Sie auch auf dem Titel dieses Magazins sehen. Er leitet seit Anfang des Jahres die neue Fahrradwerkstatt der Chance in der Neckarstadt-West. Dort bietet das Unternehmen nicht nur Service für Radfahrer, sondern auch Ausbildungsplätze für junge Menschen an. Sie sehen: Es gibt sie, die guten Nachrichten.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Lesen!

Karl-Heinz Frings, Geschäftsführer

# Runde Sache

Generalsanierung der Friedrich-Ebert-Schule

18

# Inhalt

12

## BUNTE WAND

Wie Ideen und Farbe die Nachbarschaft verschönern können.



## 20 GEWONNEN!

Wie die Sieger\*innen des GBG-Förderpreises mit ihren Projekten überzeugt haben.

24

# DAS SCHMECKT!

Wie Mayra Dyx ihre Heimat Venezuela nach Mannheim holt.

16

## SICHER RADELN

Wie die Chance am Fahrradfrühling schraubt.

## DAHEIM lesen

- MANNHEIM GESTALTEN 04** Neues aus der GBG-Gruppe **08** Fokusthema: Das Gute sehen  
**10** Gute Nachrichten aus Mannheim **12** Malaktion Brunnengarten **13** Instagram-ABC  
**MITEINANDER 14** APH: Ausbildung mit 55  
**16** Chance: Neue Fahrradwerkstatt **17** Wasser sparen **18** BBS: Friedrich-Ebert-Schule  
**19** Billie-Tipp: Vasen basteln **20** GBG: Förderpreis 2023 **LEBEN 22** Mieterstory: Ein neues Zuhause  
**24** So schmeckt Mannheim **26** GBG: Mieter-App **27** Gut zu Wissen **28** Rätseln & Gewinnen

## Impressum

**Herausgeber:** GBG Unternehmensgruppe GmbH, Leoniweg 2, 68167 Mannheim, Tel.: 0621 30 96-266, Mail: unternehmenskommunikation@gbg-unternehmensgruppe.de, www.gbg-mannheim.de  
**Geschäftsführer und V.i.S.d.P.:** Karl-Heinz Frings  
**Redaktion:** HAAS Publishing GmbH, Ellen Fermer, Marion Treu, GBG  
**Gestaltung:** König-Maus – Kreativdirektion  
**Bildnachweise:** Timo Volz: Titel, Seite 2-3, 14-16, 18, 22, 24-25, Nicola Neven Haubner: Seite 3, 12-13, Envato: Seite 3-6, 8, 10-11, 13-15, 19, 21, 24-25, Klapper, 26-28, Reinraum: Seite 4, DKFS Architects: Seite 5, Marchivum: Seite 6, Shutterstock: Seite 7, Ellen Fermer: Seite 8-9, 19, Stefan Wicklein: Seite 20, Istock: Seite 21, Privat: Seite 26

**Druck:** bb Druck+Service GmbH, **Auflage:** 21.500, **Vertrieb:** GBG



# Neues aus der GBG-Gruppe

## Attraktives Wohnen

Auch 2024 hat sich die GBG bei der Modernisierung ihres Gebäudebestands viel vorgenommen. Direkt am Herzogenriedpark bekommt der zwölfgeschossige Hochpunkt in der Geibelstraße 25 eine gedämmte Gebäudehülle mit Metallfassade. Außerdem sind neue Bäder, verglaste Balkone und ein zusätzlicher Aufzug geplant. Eine „Vorschau“ der Umbaumaßnahmen findet sich direkt nebenan: Das baugleiche Gebäude Murgstraße 17 erstrahlt bereits in neuem Glanz. In der Bäckerwegsiedlung beginnen die Arbeiten in der Mußbacher Straße, die im Zuge der Modernisierung ans Fernwärmenetz angeschlossene Zentralheizungen erhält. Mustergültig fürs Mannheimer Stadtbild sind die aufwendigen Sanierungen im Denkmalschutz: In Reiher- und Schwalbenstraße werden weitere Gebäude des über 100 Jahre alten Ensembles ertüchtigt. Im Stadtteil Neckarstadt-West wird das prominent am Neumarkt gelegene Gebäude Lutherstraße 11 vollumfänglich saniert. So wird das Wohnangebot der GBG auch in Zukunft immer attraktiver, nachhaltiger und klimaschonender.

Eine Übersicht über sämtliche Modernisierungs- und Sanierungsmaßnahmen, die die GBG 2024 plant, finden Sie auf

[gbg-mannheim.de](https://www.gbg-mannheim.de)

MODERNISIERUNGSMASSNAHMEN 2024



## Von BUGA 23 zu WOHNEN 28

Wo im vergangenen Jahr die Besucherscharen zur BUGA 23 strömten, beginnt die GBG in diesem Jahr mit den Vorarbeiten für ein neues, innovatives Wohnquartier. Im Laufe des Jahres startet der Bau des Grünen Betriebshofs der Stadt im Osten der Fläche. Nach Rückbau von Tankstelle, vier BUGA- und zwei Bestandsgebäuden ist der Wohnungsbau mit sieben Punkthäusern und zwei neuen Riegelgebäuden ab Sommer 2025 geplant. Mit dem Wohnquartier am BUGA-Park baut die GBG im Süden von SPINELLI ein autoarmes Viertel mit idealer Anbindung, das mit viel Holz so nachhaltig wie möglich wird. Mannheim bekommt so ein neues, breit gefächertes Wohnangebot.

Durchgehend geöffnet ist bereits das Quartiersparkhaus in der Talstraße, in dem sowohl Stellplätze zum Kurzzeit- als auch zum Dauerparken zur Verfügung stehen.

[www.servicehaus.de/parken](https://www.servicehaus.de/parken)

## Brückenschlag 1

Sowas sieht man nicht alle Tage: Auf FRANKLIN machte in den vergangenen Wochen ein mobiler Großkran Station, von dem es in Deutschland überhaupt nur zwei Exemplare gibt. Auf neun Achsen und mit einer Gesamtlänge von fast 22 Metern kann der Kran seinen Teleskopausleger überall hinbringen, wo er gerade gebraucht wird.

Auf der Baustelle für den Hochpunkt H war das der Fall: Zwischen den beiden Türmen mussten auf Höhen zwischen 26 und 32 Metern sechs etwa 25 Tonnen schwere Querträger montiert werden, auf denen die Brücke, der H-Strich, ruhen wird. Für einen Kran, der an die 800 Tonnen auf bis zu 152 Meter heben kann eine leichte Übung. Für alle anderen ein beeindruckendes Schauspiel.

## Kabelanschluss neu geregelt

Durch eine Änderung der Betriebskostenverordnung darf ab dem 01.07.2024 das Kabelfernsehen nicht mehr über die Betriebskosten abgerechnet werden. Diese Gesetzesänderung betrifft nur einige Wohnungen, deren Mietverträge vor dem 01.04.2000 abgeschlossen wurden. Mieter\*innen, bei denen bisher Kabel-TV über die Betriebskosten abgerechnet wurde, haben den Betrag von 18 Euro monatlich ab 1. Juli nicht mehr auf der Betriebskostenabrechnung. Damit verbunden ist auch die Einstellung des von der ServiceHaus zur Verfügung gestellten Kabelanschlusses. Wer über diese Neuerung hinaus weiterhin Kabel-TV beziehen möchte, kann sich gerne bei der ServiceHaus melden.

Wer bereits einen Einzelnutzervertrag mit der ServiceHaus abgeschlossen hat, darf sich entspannt zurücklehnen.

**Ben Katins, Sales Manager**

☎ 0621 3096-8259 | Mobil: 0175 2926195

✉ [Ben.Katins@service-haus.de](mailto:Ben.Katins@service-haus.de)

**Team Sales und Customer Services**

☎ 0621 3096-8282

✉ [meine@service-haus.de](mailto:meine@service-haus.de)

## Brückenschlag 2

„Riwwer un niwwer“ zwischen den Stadtteilen FRANKLIN und Vogelstang: Mit dem FRANKLIN Steg baut die MWSP eine barrierefreie Direktverbindung für Fußgänger\*innen und Radfahrer\*innen. Diese wird zu 100% durch die Bundesrepublik Deutschland gefördert. Voraussichtlich ab Ende 2024 lässt sich die B 38 darauf sicher überqueren.



## #NieWiederIstJetzt

GEMEINSAM FÜR  
UNSERE DEMOKRATIE

#NieWiederIstJetzt



*Die GBG  
Unternehmens-  
gruppe und  
GAG Ludwigshafen stehen  
für Demokra-*

*tie, das Grundgesetz, Vielfalt und Menschlichkeit im Umgang miteinander. Gemeinsam stellen sich die Unternehmen gegen Fremdenfeindlichkeit, Homophobie und Diskriminierung. Dieses Bekenntnis ist eine Selbstverständlichkeit und den Unternehmensleitungen ein Bedürfnis. Als Wohnungsunternehmen geben GBG und GAG Menschen auf beiden Seiten des Rheins ein Zuhause, unabhängig von ihrer Herkunft, ihrer Religion oder ihrer Weltanschauung. Sie stehen für Vielfalt und setzen sich gegen Ausgrenzung, Hass und Hetze ein.*



## Geschichte lebendig erzählt

Stadtgeschichte auch für die erlebbar machen, die aus verschiedenen Gründen nicht ins MARCHIVUM gehen können – diese Idee steckt hinter dem Erzählcafé. Mit 13 Senior\*innen aus dem Ida-Scipio-Heim setzten Sebastian Steinert und Katrin Strobel vom MARCHIVUM die Idee kurz vor Weihnachten in die Tat um. Mit Hilfe vieler historischer Fotos unterhielten sie sich mit den Bewohner\*innen über Traditionen, Erinnerungen und Bräuche. Weil die Idee so gut ankam, wird es ab sofort regelmäßig Erzählcafés im Ida-Scipio-Heim geben. Das nächste Thema wird „Frühling“ sein.

[www.marchivum.de](http://www.marchivum.de)

### GEBÜNDELTE KRÄFTE IN SACHEN SCHULREINIGUNG

Saubere Schulen für Mannheims Schüler\*innen, faire Arbeitsbedingungen und Tarifbindung für die Angestellten – das ist das Ziel der Zusammenarbeit zwischen den GBG-Töchtern BBS und FMD. Seit Juni 2022 übernehmen die Teams der FMD schrittweise die Reinigung von Mannheims Schulgebäuden. Aktuell sind rund 100 Mitarbeiter\*innen an 28 Schulen im Einsatz und kümmern sich um die Unterhaltsreinigung von Klassen- und Lehrerzimmern, Toiletten, Fluren und Mensen sowie die Grundreinigungen in den Schulferien. Bis 2026 soll die Sauberkeit von Mannheims Schulgebäuden ganz bei der FMD, also in städtischer Hand, liegen.



# Gartenfreund sucht neues Zuhause.

Schönes für Balkon und Terrasse.

Gespendet  
in Mannheim.  
Gefunden im  
Markthaus.



Second Hand  
seit 1997

Markthaus  
Secondhand

Lokal. Nachhaltig. Preiswert.  
In Mannheim Neckarau, Floßwörthstraße 3-9  
und in der City, Ifflandstraße 1.

[www.markthaus-mannheim.de](https://www.markthaus-mannheim.de)



# Das Gute sehen

Ist das Glas halb voll oder halb leer?

Diese bekannte Frage zeigt deutlich, dass man aus verschiedenen Blickwinkeln auf ein und dieselbe Sache schauen und doch Gegensätzliches schlussfolgern kann. Wie gut, dass sich die Sicht auf das Gute in Teilen üben lässt – auch im Kosmos der GBG.

**W**ir leben in anstrengenden Zeiten. Von einer Pandemie über schreckliche Kriege zur aktuellen Inflation springen wir von Krisenmodus zu Krisenmodus. Zur allgemeinen Nachrichtenlage gesellen sich oft noch private „Schlechtigkeiten“: Der Rücken schmerzt, der Briefkasten steckt voller Rechnungen und auch die Kinder melden sich viel zu selten. Mit diesem Blick auf die Welt kann unsere Gemütslage langsam, aber sicher eine Abwärts-spirale hinabtrudeln.

Was aber wäre, wenn man Zuversicht wie einen Muskel trainieren könnte? Fachleute sind überzeugt, dass es möglich ist, den eigenen Blick für das Gute im Leben zu schärfen. Es gibt zahlreiche Tipps für positives Denken, unter denen sich oft eine Handlungsempfehlung findet: Den Konsum von schlechten Nachrichten zu dosieren. Das bedeutet sicher nicht, gleichgültig wegzusehen oder wegzuhören. Dennoch ist es hilfreich, sich klarzumachen, dass diesen schlechten auch viele gute Nachrichten entgegenstehen. Gerade im



Kleinen, direkt um uns herum, passiert soviel Gutes.

Da gibt es beispielsweise Mieter\*innen, die sich am Nachmittag um die Kinder in ihrer Nachbarschaft kümmern, sie bei den Hausaufgaben unterstützen, während die Eltern noch bei der Arbeit sind. Da sind die Bewohner\*innen der APH, die hier auch mit 80 oder 90 Jahren noch neue, gute Freund\*innen finden. Oder die Bewohner\*innen eines Viertels, die gemeinsam den Müll von den Straßen sammeln und im Herbst jene Blumenzwiebeln gepflanzt haben, aus denen gerade wunderbare Frühlingsboten wachsen. Es gibt Jugendliche, die sich beispielsweise im Campus Neckarstadt-West als Mentor\*innen mit um die Grundschul Kinder kümmern, oder Menschen, die mit der Chance oder dem Markthaus den Schritt zurück in ein geregeltes Arbeitsleben schaffen. Diese guten Geschichten zu erkennen und sich von ihnen inspirieren zu lassen, kann durchaus hoffnungsfroh stimmen.

Selbstverständlich gibt es aber auch Situationen, in denen positives Denken allein nicht mehr reicht und sich Probleme im eigenen Leben so aufgetürmt haben, dass sie unlösbar scheinen. Hier über den eigenen Schatten zu springen und kostenlos um Hilfe zu bitten, ist immer ein loh-

nenswerter Schritt. Mieter\*innen der GBG können sich dazu vertrauensvoll an das Soziale Management oder an die Schuldnerberatung wenden. Die unentgeltliche Unterstützung dieser Expert\*innen für schwierige Lebenssituationen kann eine Menge bewirken, weil sie mit klarem Blick genau die Hilfe organisieren, die es im Einzelfall braucht. Und Dinge gerade rücken, die jedem Menschen einmal verrutschen können. Auch das sind kleine „Happy Ends“ und eine gute Nachricht, die Mut macht: Für nahezu jedes Problem findet sich eine Lösung.

Statt den Kopf in den Sand zu stecken, lohnt es sich also immer, nach dem Positiven zu suchen und sich darauf zu konzentrieren. Oder sogar selbst mit anzupacken, die Welt um einen herum ein klein wenig besser zu machen. Selbst wenn Sie manchmal an nichts Gutes denken: Freuen Sie sich doch an der Natur, die gerade überall wieder aufblüht. ■



**Marco D'Angelo, Soziales Management**

☎ 0621 3096-122

✉ sozialesmanagement@gbg-wohnen.de

**Jener Külbag, Schuldnerberatung**

☎ 0621 3096-349

✉ jener.kuelbag@gbg-wohnen.de

# GUTE NACHRICHTEN AUS MANNHEIM

Ins Fernsehen oder Radio, in die Zeitung oder in den Live-Ticker des Internets schaffen sie es nicht allzu oft: Die kleinen, positiven Meldungen, die den Alltag vieler Menschen besser machen. Für mehr Zuversicht und (Vor-)Freude haben wir einige gesammelt: Lichtblicke aus Mannheim und aus der GBG-Gruppe.

## Dreimal 15.000 Euro

Großzügig unterstützt das Deutsche Kinderhilfswerk in den nächsten drei Jahren den historischen Kaisergarten, den die GBG aufwendig saniert hat. 15.000 Euro fließen drei Jahre lang in das Kinder- und Jugendbildungshaus, in dem ein Standort des Campus Neckarstadt-West zu Hause ist. Das Campus-Projekt, an dem der Förderverein Campus Neckarstadt-West e. V. und die MWSP federführend beteiligt sind, bietet den Kindern des Stadtteils ein verlässliches Betreuungsangebot am Nachmittag, versorgt sie mit einem warmen Mittagessen, hilft bei den Hausaufgaben und ermöglicht ihnen zahlreiche Sport-, Kreativ- oder Musikangebote. Das verbessert die Chancengerechtigkeit in unserer Stadt – was durch die Aufnahme des Kaisergartens in das Kinderhaus-Programm des Hilfswerks einmal mehr bescheinigt wird.

## Frisches von der Zupfstelle

Acht Hochbeete gibt es im Stadtteil Schönau, an denen sich Bürger\*innen ganz offiziell bedienen können. Vom Quartierbüro der Caritas initiiert wachsen hier Rosmarin, Thymian, Minze und weitere frische Kräuter, die für den Eigenbedarf geerntet werden dürfen. Gepflegt werden sie von Kindern und Jugendlichen, Privatleuten oder den Bewohner\*innen verschiedener Einrichtungen. Die „Zupfstellen“ sind außerdem beliebte Treffpunkte, an denen auch das Miteinander im Stadtteil wächst.

Quartierbüro Schönau  
Königsberger Allee 150  
☎ 0621 7 88 92 50

## Knapp 90%

beträgt die Erfolgsquote der Schuldnerberatung der GBG: Im vergangenen Jahr wurde bei ca. 250 abgeschlossenen Anfragen für etwa 220 eine gute Lösung gefunden. Ein beträchtlicher Teil waren bestehende oder drohende Räumungsklagen – in geschätzt zwei Dritteln dieser Fälle konnte die Wohnung erhalten werden!

## Hier engagieren Sie sich richtig

Ganz neu in Mannheim ist der Mitwirk-O-Mat der Stadt. Die Online-Plattform hilft Menschen, die sich gern engagieren möchten, das passende Ehrenamt für ihre Interessen und Stärken zu finden. Auch Vereine und Initiativen, die ehrenamtliche Unterstützung benötigen, können hierüber nach Mitstreiter\*innen suchen. Und noch eine gute Nachricht: Wer sich ehrenamtlich engagiert, bleibt länger fit und ist im Alter weniger einsam.

📍 <https://mitwirk-o-mat.de/mannheim/>

## Kommt spielen!

Sie heißen „American Landscape“ und „Elementary School“ und werden seit dem vergangenen Dezember von „Teufelsberg“ und „Stadtdüne“, „Kiefernhein“ sowie zwei weiteren Anlagen in der Offizierssiedlung komplettiert: Die MWSP hat alle sieben Spielplätze auf FRANKLIN fertiggestellt! Schaukeln, Rutschen, Sandkästen, Kletter- und Balanciermöglichkeiten sind somit für alle Kinder im Stadtteil fußläufig erreichbar.

## Basketball is back

Überragende Dunkings und Rebounds, Blocks und Drei-Punkte-Würfe – das alles gab es beim traditionsreichen Albert-Schweitzer-Turnier endlich wieder zu sehen. Nachdem das Sportfest aufgrund der Corona-Pandemie zweimal verschoben werden musste – 2020 war bereits alles vorbereitet für ein Basketball-Spektakel –, starteten die U18-Nationalmannschaften 2024 in Mannheim und Viernheim abermals durch. Für Deutschland war mit der U17 sogar eine zweite Nationalmannschaft im Wettbewerb. Von der Vor- bis zur Finalrunde war die GBG-Halle am Herzogenriedpark stimmungsvolle Kulisse für Basketballtalente aus aller Welt.

# Buntes für den Brunnengarten

Farbe macht froh: In einer Aktion der GBG und des Quartiermanagements Herzogenried verschönern Kinder gemeinsam das Umfeld direkt vor ihrer Haustür. Am Brunnengarten gibt es nun leuchtend bunte Tiere.

Giuliano tritt drei Schritte zurück und betrachtet prüfend, was er gerade gemalt hat. Mit der Löwenmähne scheint er zufrieden zu sein. Die Farbe gefällt ihm, auch die Konturen sind gut gelungen. „Ich lieb' halt Löwen“, erklärt er, warum er sich ausgerechnet dieses Tier ausgesucht hat, „seit ich die mal im Zoo gesehen habe.“ Während er sich ans linke Auge macht, ist sein Bruder Alessio noch mit der rechten Mähnenseite beschäftigt. Emily arbeitet derweil am Schmetterling, der bald in gelb, lila, rot, hellblau, grün und pink erstrahlt. Sie begeistert sich für Graffiti und den Workshop, in dem Künstlerin Steffi „Steph“ Peichal mit den Kindern des Viertels die Mauern um den Müllsammelplatz der Wohnanlage Am Brunnengarten verschönert. „Steph“ hat hier schon die Durchgangspassagen mit ihrer Spray-



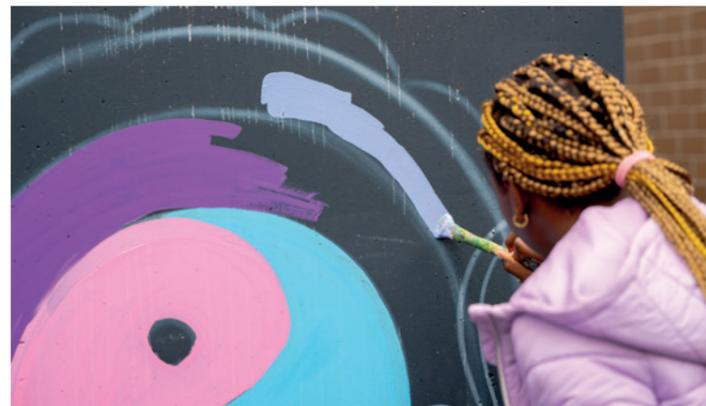
Konferenz der Tiere: So sieht die neu gestaltete Mauer aus.

## ERST IDEE, DANN FARBE

Am Vortag hatten die Jungen und Mädchen, alle 8 bis 12 Jahre alt, erst einmal überlegt, wie sie die Mauer überhaupt bemalen wollen. Jetzt wird die Idee,

dose einladend bunt gestaltet, jetzt leitet sie ihre jungen Workshop-Teilnehmer\*innen bei deren ersten Wandmalerei-Versuchen an.

mit verschiedenen Tierarten wichtige Gefühle und Eigenschaften auszudrücken, in die Tat umgesetzt. Steffi Peichal hat die Tiere entworfen und die Konturen vorgezeichnet, Kevin, Aylin, Sharon und Co. geben ihnen nun einen farbenfrohen Schliff. Der Löwe steht für Stärke, die Eule für Weisheit, der Fisch für Sensibilität, der Schmetterling für Verwandlung. „Ich mag Flamingos zwar am liebsten, aber der Schmetterling hat viel buntere Farben“, findet Emily. Passant\*innen bleiben anerkennend stehen und schauen zu, wie ein ehemals wildes Eck hinter bunten Wänden verschwindet. Künstlerin „Steph“ setzt mit ihrer Sprühdose noch ein paar Highlights und erledigt die letzten Feinheiten. Fertig ist das große Wandgemälde, von dem die Nachwuchs-Künstler\*innen stolz sagen können, dass es ihre Nachbarschaft schöner macht. ■



Konzentriert arbeiten sich Giuliano (o.l.) und seine Mitstreiter\*innen mit Pinsel und Farbe voran.

Kleinere Motive werden mit Hilfe von Schablonen auf die Wand gesprayt (u.r.).

gbg\_unternehmensgruppe



## Das kleine Instagram ABC

Seit über einem Jahr ist die GBG Unternehmensgruppe auf der Social Media-Plattform Instagram aktiv. Mona Hörner, Mitarbeiterin in der Unternehmenskommunikation, versorgt die Follower mehrmals wöchentlich mit Informationen rund um die GBG-Gruppe. Sie stellt aber auch Mitarbeiter\*innen vor oder zeigt Bilder und Videos von Aktionen und Veranstaltungen. Um ein bisschen Lust auf Instagram zu machen, erklärt die Social Media Managerin hier die wichtigsten Funktionen.

### Stories

Wenn man das Profilfoto anklickt, erscheinen die Beiträge, die aber nur 24 Stunden dort gespeichert sind. Stories sind stets aktuell, man kann auf einzelne Stories mit einem Emoji (Quick Reaction) reagieren. Auch Beiträge können hier geteilt werden.

### Glocke

Wer auf Instagram nichts von einem bestimmten Profil verpassen möchte, tippt einfach auf die Glocke. Das ist wie ein kleiner Wecker, der daran erinnert, wenn etwas Neues gepostet wurde.



### Reel

Ein Reel ist ein kurzes Video. Es kann mit Musik unterlegt werden. Sowohl Fotos als auch Bewegtbild können zum Einsatz kommen. Man kann das Reel direkt über die Instagram-App schneiden oder auch eine Bearbeitungssoftware nutzen.

### Links

Alle wichtigen Infos und Links findet man direkt hier oben. Das ist der sogenannte „Link-Tree“, der ständig erweitert und aktualisiert wird.

### Feed/ Beiträge

Hier findet man alle Beiträge, die bisher veröffentlicht wurden in chronologischer Reihenfolge. Es gibt sowohl Foto- als auch Videobeiträge. In einem Beitrag kann man andere Personen oder Profile markieren oder auch einen Ort hinzufügen.



instagram.com/gbg\_unternehmensgruppe/



# Azubine mit 55!

Noch einmal etwas ganz Neues gewagt hat Dolores Aguirre-Martinez. Mit 55 entschied sie sich, eine Ausbildung zur Pflegefachfrau bei der APH zu machen. Im September 2023 absolvierte sie erfolgreich ihre Abschlussprüfung und arbeitet im Seniorenzentrum Waldhof.



APH  
ALTENPFLEGEHEIME  
MANNHEIM GMBH  
0621 789506 9101  
info@aph-mannheim.de

Ins Seniorenzentrum Waldhof kam sie durch ihre Schwiegertochter, die bereits dort arbeitete. Als Altenpflegehelferin ohne passende Ausbildung wurde es Dolores Aguirre-Martinez schnell zu langweilig, da sie nicht genügend Verantwortung übernehmen durfte. Daher war schnell klar: Sie will mehr!

„Eine neue Ausbildung zu beginnen, erschien mir total abwegig. Wie sollte ich denn mein Leben mit einem Ausbildungsgehalt finanzieren? Ich habe mich dann aber vom Leitungsteam des Seniorenzentrums Waldhof beraten lassen, welche Unterstützung ich denn dabei bekommen könnte – und dann konnte ich mein Vorhaben tatsächlich realisieren“, erzählt Dolores Aguirre-Martinez glücklich.

So begann sie 2020 ihre Ausbildung bei der APH. Neben den Ausbildungsinhalten in der Einrichtung finden die theoretischen Blöcke im eigenen APH Bildungszentrum auf FRANKLIN statt. Dieser theoretische Teil wird in einer Praxisanleitung nähergebracht, die Teil des Dienstplans ist. Außerdem haben die Auszubildenden auch einige Außeneinsätze. „Ich war 2 x 6 Wochen im Mannheimer Uniklinikum, außerdem 14 Tage in der Pädiatrie (Kinder- und Jugendmedizin), 2 x 6 Wochen in der Ambulanz und sechs Wochen im Zentralinstitut für seelische Gesundheit. Denn durch die generalistische Pflegeausbildung kann man am Ende entweder in die Altenpflege, Krankenpflege oder Pädiatrie“, erklärt die nun 58-Jährige.

Die Freude am Umgang mit Menschen erlebt sie nun in ihrer täglichen Arbeit: „Ich mag es, einen Bezug zu den Menschen herzustellen. Im Krankenhaus kommen und gehen die Patienten. Hier wohnen sie bei uns, ich sehe ihre Entwicklung und stelle eine Verbindung her. Die Menschen hier wachsen einem einfach total ans Herz. Jeder bringt seine eigene Biografie und seinen eigenen Charakter mit. Zudem ist das Team hier einfach toll. Wir haben ein super Arbeitsklima, es hilft immer jemand weiter, wenn man Fragen oder Probleme hat.“ Natürlich gibt es aber auch Herausforderungen, denen sich die Pflegefachfrau stellen muss. So war der Umgang mit Demenzpatient\*innen gerade am Anfang sehr schwer: „Ich musste lernen, mit den Besonderheiten der Patienten umzugehen und dafür Sorge tragen, dass es ihnen gut geht. Außerdem bin ich Schnittstelle zwischen Bewohnern, Angehörigen und Ärzten, was auch nicht immer einfach ist. Aber genau diese Verantwortung war mir ja so wichtig.“

Dolores Aguirre-Martinez kann jedem, der sich für den Beruf interessiert, nur raten, ein Praktikum zu machen. Dafür können sich Interessent\*innen immer bei einer der vier Einrichtungen der APH melden und reinschnuppern. Wir freuen uns auf alle Interessierten! ■

Nachhaltig  
Leben

Sichere Fahrt auf zwei Rädern: Darum kümmert sich Wolfgang Zieger mit seinem Team.

# Mit Vollgas in den Fahrrad-Frühling

Seit Mitte Januar geht es in einer ehemaligen Autowerkstatt in der Riedfeldstraße (Neckarstadt-West) wieder geschäftig zu: Wolfgang Zieger und sein Team von der Chance reparieren hier nun Fahrräder, machen diese verkehrssicher und geben Tipps für komfortables Radeln. Drei Monate lang haben sie die Werkstatt liebevoll eingerichtet. Jetzt geht es richtig los!

**K**onzentriert steht Zweirad-Mechaniker Meister Wolfgang Zieger (63) an einem gebrauchten Damenrad. Die Bremsen müssen überprüft werden, ebenso die Reifen. Neben Reparaturen und Inspektionen bieten er und sein fünfköpfiges Team auch einen Hol- und Bringservice für defekte Zweiräder an. „Wir helfen auch gerne, beispielsweise die optimale Sitzposition zu finden und so Beschwerden zu lindern“, so der Experte. „Ich konnte schon einer Dame weiterhelfen, die nach einer Operation Knieschmerzen

hatte und einfach eine andere Pedal-Einstellung benötigte.“

Neben Wolfgang Zieger sind zwei Mitarbeiter der Chance in der Werkstatt beschäftigt und drei aus einer Kooperation mit der Arbeitstherapeutischen Werkstatt (ATW). Der Meister kontrolliert und überprüft jede Reparatur. Anhand von Checklisten werden alle Inspektionen und Aufträge sehr sorgfältig durchgeführt. „Wir möchten auch Ausbildungsbetrieb werden und künftig eine Lehre zu Fahrradmechaniker\*innen anbieten“, so Wolfgang Zieger.

Neben Mountainbikes oder City-Rädern werden auch E-Bikes und Lastenräder in der Werkstatt repariert. 2022 wurden nämlich erstmals mehr E-Bikes als normale Fahrräder in Deutschland verkauft.

*„Besonders wichtig ist es, auf den Reifendruck zu achten. Bei zu wenig Druck entstehen sonst seitlich Risse und der Reifen ist schneller defekt.“*

**Wolfgang Zieger,**  
Leiter der Fahrradwerkstatt

Hat der Experte einen besonderen Tipp? Wolfgang Zieger: „Viele montieren Teile ihres Rades selbst. Oft wird bei den Reifen nicht darauf geachtet, dass diese inzwischen eine Laufrichtung haben. Sie können nicht mehr irgendwie befestigt werden, sondern man muss auf die Laufrichtung achten. Auch das Licht muss eingestellt werden, um andere nicht zu blenden.“

Die Chance-Fahrradwerkstatt hat Montag-Freitag von 8-16:30 Uhr geöffnet. Im Sommer wird an einem Tag länger geöffnet sein. Der neu gestaltete Außenbereich lädt zum Verweilen ein. ■

Gleich Termin vereinbaren: ☎ **0621 3096 8389**  
✉ **fahrradwerkstatt@chance-mannheim.de**  
Riedfeldstraße 47, 68169 Mannheim  
Öffnungszeiten: Montag-Freitag 8-16.30 Uhr

## Wasser stopp statt Wasser marsch

Ein durchschnittlicher Zweipersonenhaushalt verbraucht pro Jahr 93.000 Liter Wasser. Das entspricht etwa 620 vollen Badewannen. Dennis Leiberich von der GBG erklärt, wie man seinen Verbrauch und damit auch seine Nebenkosten reduzieren kann.

### WASSERHAHN AUS

Beim Zähneputzen oder beim Shampooieren und Einseifen in der Dusche gilt: Nicht das Wasser laufen lassen. Generell gilt: duschen statt baden.

### GERÄTE GEZIELT EINSETZEN

Wasch- und Spülmaschine nur laufen lassen, wenn diese tatsächlich voll sind. Das Eco-Programm spart übrigens nur Energie, kein Wasser.

### WASSER MEHRFACH VERWENDEN

Obst und Gemüse kann in einer Schüssel gewaschen werden. Anschließend kann man damit prima die Balkon- oder Gartenpflanzen wässern. Im Sommer sollte bei Wasserknappheit auf die Befüllung von z.B. Plantschbecken verzichtet werden.

### PERLATOR REINIGEN

Der Wasserdruck bei einem sauberen Perlator (Anm. d. Red.: Strahlregler am Wasserhahn) ist größer. Deshalb schaltet man den Hahn schneller wieder aus.

### AUF DIE TOILETTENSÜPLUNG ACHTEN

Häufiger die kleine statt die große Spültaste betätigen. Stellt man fest, dass das Wasser permanent durchläuft: sofort per Mieter App als Schadensmeldung mitteilen. Zusätzlich sollte der Absperrhahn zugezogen und nur zum Gebrauch der Toilette geöffnet werden. So wird kein Wasser verschwendet bis der Schaden behoben ist.

Nachhaltig  
Leben



Klinkerfassaden und Sichtbeton prägen das Bild der Friedrich-Ebert-Schule.



Rennen, kicken, werfen: Die sanierte Sporthalle bietet alle Möglichkeiten.



Große Klassensäle und flexible Möblierungen ermöglichen verschiedene Unterrichtsformen.



Mittelpunkt des Schullebens: In der kreisrunden Mensa lassen es sich die Kinder schmecken.

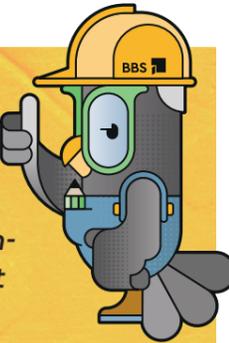
# Ein ausgezeichnetes Schulhaus

Nach ihrer Generalsanierung ist die Friedrich-Ebert-Schule im Stadtteil Waldhof als Ganztagsgrundschule wiedereröffnet. Für die respektvolle Umwandlung gab es vom Architektenbund eine Auszeichnung, deren Plakette sich zu den anderen an der Fassade gesellt.

Die Friedrich-Ebert-Schule ist ein besonderes Schulhaus. Das Gebäude, von Architekt Carlfried Mutschler in den 1960er Jahren entworfen, spielt mit Höhen, Formen und Winkeln: Ein trichterförmig zulaufender Eingangsbereich, eine kreisrunde Gymnastikhalle, Fachräume mit Oberlichtern im Schrägdach und Klassenzimmer, die schon damals Raum für differenzierten Unterricht boten. Der Bau zeugt vom Aufbruchgeist, der in Land und Pädagogik herrschte. Das war dem Bund deutscher Architektinnen und Architekten (BDA) schon 1970 einen Hugo-Häring-Preis (und 1977 den Großen BDA-Preis) wert.

Über 50 Jahre später erhalten Architekt und Bauherr für ein und dasselbe Gebäude zum zweiten Mal die Hugo-Häring-Auszeichnung. Die BBS hat mit Mutschlers Büronachfolger Ludwig Schwöbel die Friedrich-Ebert-Schule zur

Ganztagsgrundschule umgebaut und an alle Neubaustandards angepasst. Äußerlich ist das Gebäude unverändert, wie es der Denkmalschutz verlangt. Die charakteristischen Wandoberflächen wurden bei der energetischen Sanierung erhalten, neue technische Einbauten unterirdisch verlegt, die Aufzüge in den Treppentürmen integriert. Die Pergolen der Außenklassenzimmer sind wieder hergestellt, und aus der kreisrunden Gymnastikhalle ist mit der Mensa der neue Mittelpunkt der Schulgemeinschaft geworden. Hier fand der Festakt zur Neueröffnung statt. Auch dieser hatte eine Besonderheit: Ein ehemaliger Schüler durfte den jetzigen Grundschulkindern eine ebenso gute Zeit wünschen, wie er sie selbst im Mutschlerbau erlebt hatte: Oberbürgermeister Christian Specht. ■



## Aus Alt mach Schön

Eine Veränderung mit Wirkung: Aus alten Waschmittel-, Shampoo- oder Saftflaschen werden mit Farbe und Fantasie neue, bunte Vasen.



1 | Ihr braucht: leere, ausgewaschene Kunststoff- oder Glasflaschen in verschiedenen Formen und Größen. Und alles, was euer Bastelfundus hergibt.



2 | Schneidet bei den Kunststoffflaschen mit Hilfe eines Erwachsenen eine größere Öffnung aus und schleift, falls notwendig, die Kanten mit Schmirgelpapier glatt.



3 | Bemalt und gestaltet die Flasche nach Lust und Laune, z.B. mit Acryl- oder Fingerfarbe. Nach dem Trocknen könnt ihr euer Werk mit Klarlack fixieren.



4 | Oder ihr besprüht und beklebt die Flaschen, schnürt sie aneinander, klebt oder bindet eine kleine Kordel darum.



5 | Schmückt die fertigen Vasen mit frischen, bunten Blumen. Oder mit Blumen aus Filz oder Papier – die verwelken nicht.



Mit Metall-Schussgittern werden Alltagsrollstühle zu PCF Sportrollstühlen umgerüstet.

# GBG Förderpreis für Bildung und Bolzen

Die GBG hat gemeinsam mit ihren starken Partnern aus dem Handwerk im Dezember 2023 zum elften Mal den Förderpreis überreicht. Insgesamt acht Preisträger\*innen freuten sich über Fördersummen von 350 bis 5.000 Euro. Hier stellen wir die beiden Erstplatzierten vor.

**M**it KinderHelden gGmbH hat eine gemeinnützige, spendenfinanzierte Organisation die Fördersumme von 5.000 Euro erhalten. KinderHelden stellt Grundschulkindern mit erschwerten Startbedingungen seit fast zehn Jahren ehrenamtliche Mentor\*innen zur Seite. In Mannheim sind derzeit rund 300 Kinder in einem sogenannten Tandem. Das bedeutet, dass sie – ganz auf ihren individuellen Förderbedarf abgestimmt – für mindestens ein Schuljahr von einem passenden Mentor oder einer passenden Mentorin begleitet werden. Diese\*r hilft ihnen, sich in

Schulfächern zu verbessern oder mehr Selbstvertrauen zu gewinnen.

Die Vision der KinderHelden lässt sich schnell auf den Punkt bringen: Bildungsgerechtigkeit. Herkunft und Umfeld dürfen nicht darüber entscheiden, welchen Bildungsweg ein Kind einschlägt und dadurch weniger Chancen auf eine spätere berufliche Entwicklung hat. KinderHelden bereitet die Mentor\*innen mit einem Einführungsworkshop und in Gesprächen auf ihre neue Rolle vor. Sie alle arbeiten ehrenamtlich. Ihr Lohn ist die positive Entwicklung der Schützlinge. Mit dem



Eine Mentorin mit ihrem Schützling bei Leseübungen.

Preisgeld von 5.000 Euro des GBG Förderpreises können fünf Kinder ein Jahr lang betreut werden. Eine ausgezeichnete Investition in Chancengleichheit und die Zukunft der Kinder.

## KICKEN KANN JEDER – AUCH IM ROLLSTUHL

Fußball ist in Deutschland Breitensport. Menschen im Rollstuhl sind an der Teilhabe an diesem Mannschaftssport ausgeschlossen. Powerchair Football (PCF) möchte Abhilfe schaffen und gibt interessierten Elektrorollstuhlfahrer\*innen die Möglichkeit, am Erlebnis Fußball aktiv teilzunehmen. Dafür müssen die Alltags-Elektrorollstühle aus Sicherheitsgründen zu Sportrollstühlen umgerüstet werden. Da PCF zwar vom Deutschen Fußball Bund als Inklusionssportart anerkannt worden ist, aber weder der DFB noch andere Verbände ihn fördern, kümmert sich der Verein Inklusion im Sport e.V. um Sponsoren, Spenden und Fördergelder für die technische Umrüstung. Der Verein möchte insbesondere Kinder und Jugendliche mit der unheilbaren Muskeldystrophie Duchenne für die neue Sportart begeistern. Durch diese Erkrankung liegt die Lebenserwartung bei unter 30 Jahren. Darüber hinaus soll PCF jedem rollstuhlfahrenden Kind, Jugendlichen und natürlich auch Erwachsenen zugänglich gemacht werden. Mit der Summe von 5.000 Euro können fünf vorhandene Elektrorollstühle umgerüstet werden. Der Neupreis eines PCF-Sportrollstuhls liegt bei 20.000 Euro und wird nicht von den Krankenkassen finanziert. ■



## WIR DANKEN UNSEREN PARTNER\*INNEN

Ohne sie wäre der Förderpreis nicht möglich. Gemeinsam gratulieren wir allen Preisträger\*innen!

**Jeweils 5.000 Euro**  
KinderHelden gGmbH  
Inklusion im Sport e.V.

**2.000 Euro**  
Interessengemeinschaft Herzogenried

**Jurypreis 2.000 Euro**  
Leibniz Institut

**Sonderpreise**  
**350 Euro:** Aktion für krebskranke Kinder e.V.  
**400 Euro:** Surfrider Foundation

**Handwerkerpreise jeweils 1.500 Euro**  
Jugendtreff Friedrichsfeld  
Urban Soulciety

**Die Handwerkerpreise stifteten Farbenhaus Bissantz und Rehnig BAK.**

**Wir danken zudem folgenden Firmen für ihre Unterstützung**

Isele Schreinerwerkstätte, Gartenbau Schmid, Moser Gebäudereinigung, Ewald Metallbau, Häfner GmbH, Wagenitz Bau, Dachdeckerei Andreas Siracusa, Wüst Gebäudereinigung, Senger GmbH, Alex Gottfried Fliesenlegerfachbetrieb, Raiffeisen Mannheim eG, Lehmann GmbH & Co., Motz & Kadner Garten- und Landschaftsbau GmbH, Herrwerth Holzbearbeitung, Litterer Gerüstbau, Hoffmann Sanitär GmbH, Abfluss AS, Dollenbacher GmbH, ABBAS Umzüge und Schuler Service GmbH



Mietergeschichte

# Angekommen im neuen Zuhause

Die Familie von Daniela und Markus Dreßel lebt seit Mai in der Rastenburger Straße im Stadtteil Schönau. Da ihre alte Wohnung komplett saniert wird, hatte das Ehepaar mit ihren Söhnen das Angebot, in eine Drehscheibenwohnung zu ziehen. Doch dank Eigeninitiative und schneller Hilfe der GBG haben sie schon jetzt ein schönes, neues Zuhause.

Lachend sitzen Daniela (40) und Markus (41) Dreßel mit ihren Söhnen Justin (15), Julien (12) und Milan (10) auf dem Sofa im großzügig geschnittenen Wohnzimmer ihrer neuen Wohnung, während der große Bruder (19) es sich in seinem Zimmer gemütlich gemacht hat. 83 Quadratmeter, vier Zimmer und komplett saniert – die Callcenter-Kundenbetreuerin könnte nicht zufriedener sein: „Als wir beim Besichtigungstermin hier reingelaufen sind, wusste ich sofort, dass ich diese Wohnung haben möchte. Sie ist unglaublich hell, die Zimmer sind gut geschnitten und vor allem gab es einen Balkon.“

Bis zum letzten Frühjahr lebte die Familie in der benachbarten Tilsiter Straße. Dann kam der Brief, dass die Wohnungen dort ab 2024 komplett entkernt und saniert werden. Daniela Dreßel wollte auf keinen Fall auf das Angebot einer Drehscheibenwohnung zurückgreifen: „Mit vier Kindern wollte ich einfach eine dauerhafte Lösung. Deshalb haben wir uns auf der GBG-Webseite umgesehen (Anm. der Red.: [www.gbg-mannheim.de/wohnen](http://www.gbg-mannheim.de/wohnen)). Dort haben wir diese Wohnung nur eine Straße weiter entdeckt. Wir haben uns direkt beworben und einen Besichtigungstermin vereinbart.“

## UMZUG UM DIE ECKE

Direkt vor Ort bekundeten die Dreßels ihr Interesse an der Wohnung. „Die Zusage kam dann sehr schnell. Nach einer Woche erhielten wir die Nachricht, dass wir zum 1. Mai umziehen können“, so Markus Dreßel. Seitdem hat sich die Familie hervorragend eingelebt. Besonders der Balkon gefällt der ganzen Fa-

milie. Mit einem Sonnenschutz ausgestattet, ist er jetzt wie ein zusätzlicher Raum, wo die Familie gerne zu Abend isst oder zusammensitzt. Die Teenager schätzen vor allem, dass in jedem Zimmer ein LAN-Anschluss ist. So können sie ungestört online spielen. Sogar die Küche der Dreßels passte problemlos ins neue Zuhause.

Mutter Daniela: „Die Wohnung fühlt sich einfach an, als wäre sie komplett neu. Die Fenster sind super dicht und die Lüftung im Bad sehr leistungsfähig. Das Zimmer der beiden Jüngsten ist so groß, dass sie es sich problemlos teilen können.“

Große Freude bei den Kindern: Keines musste wegen des Umzugs die Schule wechseln. Alle haben ihr soziales Umfeld behalten. „Sie können sogar noch zum benachbarten Fußballplatz unserer alten Wohnung gehen, um mit ihren Freunden dort zu kicken“, so die Eltern. Die einzige Umstellung war die Treppe ins vierte Obergeschoss, die jetzt alle mehrmals täglich laufen. Aber auch hier ist sich die Familie einig: Das ist unser Sport- und Fitnessprogramm! ■

## Das ist eine Drehscheibenwohnung

Als Drehscheibenwohnung bezeichnet man Wohnungen, die Mieter\*innen für eine gewisse Zeit als Unterkunft dienen. Wenn Sanierungs- und Modernisierungsmaßnahmen in der bisherigen Wohnung durchgeführt werden, macht die GBG das Angebot, für die Zeit der Bauarbeiten in eine Übergangswohnung zu ziehen. Nach Abschluss der Maßnahmen können die Mieter\*innen von der Drehscheibe zurück in ihre eigentliche Wohnung. Wie lange der Aufenthalt in der Übergangsunterkunft dauert, hängt individuell vom Umfang der Sanierung ab.



Mayra Dyx (Mitte) mit einem Teil ihrer großen Familie.

### WUNDERBAR WANDELBAR

Die Arepa ist sehr vielseitig. Sie kann zu jeder Tageszeit genossen werden, sei es zum Frühstück, Mittag- oder Abendessen. Die Füllungen variieren in Venezuela je nach Region und persönlichem Geschmack. In den Küstenregionen sind Meeresfrüchte eine beliebte Füllung, während in den Andenregionen Fleischfüllung bevorzugt werden.

So schmeckt Mannheim

## Arepas lieben alle

Die Arepa ist ein kulinarisches Juwel Venezuelas, ein Maisfladen, der das Herz und den Magen der Menschen im ganzen Land erobert hat. Diese vielseitige und köstliche Speise ist tief in der Kultur und den Traditionen Venezuelas verwurzelt. Die Venezolanerin Mayra Dyx bringt ihre Kultur häufig auf den Familientisch: mittlerweile in Mannheim-Käfertal.

**W**enn Mayra Dyx in ihrer Küche in Mannheim-Käfertal Arepas zubereitet, erfüllen fröhliche Klänge ihres Heimatlandes Venezuela die Räume. Arepas sind ganz einfach Maisfladen, die aus gerade mal drei Zutaten bestehen: Maismehl, Wasser und Salz. Ein bisschen Öl kommt für das Formen der Arepas später hinzu. Der Weg von Venezuela ins heutige Familien-Zuhause war für Mayra kein leichter und zeitweise mit schweren Entbehrungen verbunden.

In Venezuela lebte die heute 46-Jährige getrennt von ihrem damaligen Mann. Mit ihm hat sie zwei Töchter, Yohely und Yoselin. In ihrer Heimat lernte sie Matthias kennen, der beruflich für verschiedene Projekte immer wieder mehrere Monate im Ausland verbrachte. In Venezuela kam es zur schicksalhaften Begegnung: Mayra und Matthias verliebten sich auf den ersten Blick. Nach sechs Monaten kehrte er nach Deutschland zurück und Mayra folgte ihm einen Sommer lang.

Danach stand fest: Sie bleiben zusammen. Sie lebten in einer kleinen Wohnung in der Neckarstadt, von dort waren sie durch die Auslandseinsätze von Matthias drei Monate hier, drei Monate dort, in verschiedenen Teilen der Welt unterwegs. Und dennoch war es für Mayra eine sehr schwere Zeit, da ihr Ex-Mann die Zustimmung zur Ausreise der beiden Töchter aus Venezuela verweigerte. Erst nach drei Jahren konnte Mayra ihre Kinder nachholen.

Heute leben sie ein buntes, glückliches Familienleben. 2006 kam der jüngste Sprössling Jon zur Welt, der mittlerweile 18 wird und noch Zuhause lebt. Ihre beiden Töchter sind mit ihren eigenen Familien in direkter Nähe und teilen mit ihrer Mutter gerne den Alltag. So auch die Tradition der Arepa-Zubereitung. Die Arepa ist mehr als nur ein Essen; sie steht für die Gastfreundschaft und Wärme des venezolanischen Volkes. Sie ist ein kulinarisches Erbe, das die Menschen zusammenbringt. Nach Jahren, die durch Trennungen geprägt waren, hat das für Familie Dyx eine ganz besonders große Bedeutung. ■



### ZUTATEN FÜR 7 AREPAS

- 300 g Maismehl (gelb oder weiß)
- 700 ml lauwarmes Wasser
- 2 Teelöffel Salz
- Ein bisschen Pflanzenöl

### SO WIRD'S GEMACHT

1. Das lauwarme Wasser in eine Schüssel geben, das Salz einrühren.
2. Das Maismehl schnell einrühren, damit es keine Klumpen gibt. Dann die Masse mit den Händen durchkneten und zu sieben gleich große Kugeln formen. Dazu ein bisschen Öl auf die Handfläche geben.
3. Kugel zu einer 1cm-dicken, flachen Scheibe formen und in eine eingefettete Pfanne geben. Auf jeder Seite bei mittlerer Hitze fünf Minuten in der Pfanne lassen, bis sich eine goldbraune Kruste bildet.
4. Jetzt ist die Arepa fertig und kann befüllt werden. Dazu eine Tasche in die Arepa schneiden, aber nicht durchschneiden.

Bei den Füllungen sind der Fantasie kaum Grenzen gesetzt: gezupftes Hühnchen oder Rindfleisch mit leckerer Avocado-creme, Gouda oder Schafskäse, schwarzer Bohnenpaste oder frittierten Kochbananen. Ebenso variabel ist das Garen der Arepa. Das funktioniert sowohl in der Pfanne, der Fritteuse oder auf dem Grill.



Jarina Adams,  
GBG-Mieterin, nutzt  
gerne die Mieter-App.

## Schnelle Meldung

Wie einfach ein Schaden über die Mieter-App gemeldet werden kann und wie schnell dieser dann behoben wird, weiß Jarina Adams zu berichten. Sie hat die Mieter-App dafür schon mehrfach genutzt und möchte ihre Erfahrung auf diesem Wege teilen.

Jarina Adams ist Mieterin der GBG und findet die GBG Mieter-App sehr sinnvoll. Sie berichtet über ihre Erfahrungen: „Ich habe die App schon mehrfach genutzt, um einfach, schnell und unkompliziert Schäden zu melden. Mein Handy habe ich ja immer dabei und kann direkt an Ort und Stelle ein Foto des Schadens machen.“ Einmal ging es um eine ausgefallene Wegbeleuchtung, ein anderes Mal um die Klingelanlage. Und dann waren da noch brütende Tauben. Die Schäden wurden ausnahmslos innerhalb von ein bis zwei Tagen behoben, einmal sogar taggleich. Das zeigt: Die GBG Mieter-App ist nicht nur einfach zu handhaben, sie erhöht auch die Sicherheit im eigenen Wohnumfeld, weil Schäden schnell behoben werden. Auch die Dokumentenverwaltung rund um ihr Mietverhältnis findet Jarina Adams sehr zeitgemäß: „Ich kann jederzeit meine Mietunterlagen einsehen. Dieser digitale Weg hilft mir, unnötigen Papierverbrauch zu vermeiden und somit Ressourcen zu schonen.“ ■

Gleich hier  
downloaden



## Gut zu wissen

Für jede\*n  
etwas dabei!

Schließlich findet man hier nicht nur Nützliches für den Familientisch, sondern alles rund um Haushalt, Einrichtung, Textilien und Vieles mehr zum Schnäppchenpreis. Dieser praktische Drehteller bereichert ab sofort bei einer treuen Kundin gesellige Abende mit Gästen.

www.markthaus-mannheim.de



MARKTHAUS-SCHÄTZCHEN

## Mit der Kraft der Sonne ...

... wird die GBG immer grüner. In 2023 hat die GBG-Gruppe mit 34 neuen PV-Anlagen in eine nachhaltige Zukunft investiert. Insgesamt sind 73 PV-Anlagen im Gesamtbestand der GBG-Gruppe. Die Solaranlagen erzeugen auf einer Fläche von rund 19.000 qm ca. 3.215.600 Kilowattstunden Strom pro Jahr. Diese Fläche entspricht in etwa der des kompletten Kanzleramtes oder 15,2 Mal der Fläche eines olympischen Schwimmbeckens. Wenn man den durchschnittlichen Pro-Kopf-Verbrauch von 1.600 Kilowattstunden im Jahr zugrunde legt, ist das der Jahresverbrauch von 2.010 Personen. Diese Nachhaltigkeitsstrategie verfolgt die GBG auch 2024 mit großer Dynamik weiter und ermöglicht so mehr und mehr „grünes Wohnen und Leben“.

## Mehr als 90.000 Bäume\*

... stehen in Mannheim und prägen ein natürliches, grünes Stadtbild. Das ist nicht nur "schön grün", sondern auch gut für das Klima. Bäume sind wichtig für die Luftqualität, für das Mikroklima und für die Biodiversität – gerade in Zeiten des Klimawandels und der Feinstaubbelastung.

\*Davon sind rund 22.000 Bäume im Bestand der GBG-Gruppe.

# Rätseln & Gewinnen!

Wir verlosen 4 Gutscheine à 50 Euro, die Sie bei Raiffeisen Mannheim eG einlösen können.

müde	24		Riesenschlammvögel	biblische Männergestalt	spanische Weinstube		german. Göttergeschlecht	Arbeits-eifer		Sinken der Börsenkurse		irgendwann	Vorsteher	31	Figur bei Gershwins Waldtier	
russische Zarendynastie					18			Teil des Blätterpilzes				28			Branntwein	
Kratersee	29				präsent					10	Wind-schatten-seite	Kamin				
Brettspiel-figur		durch Los-ermitteln						moham-meda-nisch				2				
			17		Peitsche-italie-nisch: drei		8					kleinste vier-stellige Zahl		Tratsch	bibli-scher König	
Sprecher		gefeier-te Künst-lerinnen		japan. Gewicht Acker-gerät				Meeres-stachel-häuter (Mz.)					15			
27											ein Grund-stück				20	
	12										alt-römi-sche Kupfer-münzen		Dt. Presse-agentur (Abk.)	3		
enge Treppe		US-Show-star † (Frank)		Soft-ware-nutzer (engl.)		franzö-sisch: Straße									Vorname der Lemper	
wütend (ugs.)			5								Kerbtier		portug.: Herr (Anrede)		deutsche Schau-spielerin † 2002	
	22				Wochen-ende (engl.)							9				
Beschä-digung im Stoff		west-afrika-nischer Stamm			13						besitz-anzei-gendes Fürwort					
			25		poetisch: hier hin	deut-scher Name Attilas	großer Respekt		glatte Stöcke			Gewalt-herr-schaft	arab. Gelehr-ten-stand	23	oberster Gott Assy-riens	eine Titanin (griech. Sage)
ehem. Name e. afrik. Staats		Vorname der Engelke		Ver-heira-tete		6						Gewahr-sam (Kw.)				4
Tennis-schläger						19		Pas-sions-spielort in Tirol	gut-gläubig		7					Spreng-stoff (Abk.)
				Produ-zent, Her-steller						26		Siegerin im Welt-kampf			11	
Anhänger Ge-wässer		Musik-veranstaltung					1		Hoch-kon-junktur					Wortteil: einheit-lich		14
	16		verrückt (ugs.)					all-germa-nische Waffe		21		Haupt-schlag-ader				



So können Sie gewinnen: Schicken Sie uns das **Lösungswort und Ihre Adresse** bis zum 21.05.2024 per E-Mail an [redaktion@gbg-unternehmensgruppe.de](mailto:redaktion@gbg-unternehmensgruppe.de) bzw. per Post an: GBG Unternehmensgruppe, Unternehmenskommunikation, Leoniweg 2, 68167 Mannheim. Der Rechtsweg und die Teilnahme von Mitarbeiter\*innen der GBG-Gruppe und ihren Angehörigen ist ausgeschlossen. Alle personenbezogenen Daten werden nach Beendigung des Gewinnspiels gelöscht. **Gewinner 3/2023: Meryem K., Ramona U. und Pascal G. freuen sich über den Einkaufsgutschein von Q6 Q7. Herzlichen Glückwunsch!**

## Lösungswort:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31