Das Magazin der GBG Unternehmensgruppe

GBG

Daheim.

Dezember 2023

UNSER FOKUS

MITEINANDER IN MANNHEIM

Wie das Zusammenleben und Ankommen in unserer Stadt gelingt.

LIEBE MIETERINNEN UND MIETER,

kennen Sie Ihre Nachbarn, haben Sie regelmäßig Kontakt? Im ersten Moment mag diese Frage vielleicht komisch erscheinen, doch gerade in Städten ist das Phänomen weit verbreitet: Man kennt sich höchstens flüchtig, manchmal auch gar nicht. Und so fällt es oft gar nicht auf, wenn Menschen vereinsamen, auch mitten in Mannheim.

Dabei muss das nicht sein: Es gibt viele Wege, miteinander in Kontakt zu treten, auf dem eigenen Hausflur, aber auch darüber hinaus. Vieles kann ganz einfach gelingen, indem man andere anspricht, zum Beispiel ein nettes „Guten Morgen" sagt. Wir bieten in der GBG Unternehmensgruppe zudem Treffpunkte und Unterstützungen an, in Mannheim gibt es darüber hinaus viele weitere Anlaufstellen für alle, die Hilfe oder einfach Anschluss suchen. Und wir alle sollten versuchen, einander offen und freundlich zu begegnen.

Eine sehr freundliche Begegnung hatte unser Redaktionsteam für diese Ausgabe der „Daheim" mit Familie Rupprecht, die gerade in ihr neues Eigenheim im Stadtteil Schönau gezogen ist. Hier hat die GBG 37 Reihenhäuser zum Kauf und zur Miete gebaut. Zu sehen wie hier jetzt Leben einkehrt, wie Eltern mit ihren Kindern die Gebäude in Beschlag nehmen und für neuen Schwung im Quartier sorgen, das bereitet uns allen Freude.

Ich wünschen Ihnen viel Vergnügen beim Lesen!

Karl-Heinz Frings, Geschäftsführer

Die neue Franklinschule

Von- und miteinander lernen.

18

DAHEIM lesen

MANNHEIM GESTALTEN 04 Neues aus der GBG-Gruppe **06** Fokusthema: Füreinander da sein **08** Engagierte Mannheimer*innen **10** Gemeinsam statt einsam
MITEINANDER 13 Meldungen **14** APH: Treffpunkt Tagespflege **16** GBG: Familien-Kita Hochstätt **18** BBS: Die neue Franklinschule **19** Billie-Tipp: Weihnachtssterne **20** GBG: Spenden statt schenken
LEBEN 22 Mieter*innen im Porträt: Eigenes Zuhause **24** So schmeckt Mannheim: Indischer Zitronenreis **26** GBG: Mieter-App **27** Gut zu Wissen **28** Rätseln & Gewinnen

Inhalt

FÜREINANDER DA SEIN

6

Wie in Mannheim ein gutes Zusammenleben gelingt.

22

WILLKOMMEN IM EIGENHEIM

Wie die GBG Mieter*innen zu Eigentümer*innen macht.

19

STERNE BASTELN

Wie Butterbrottüten zur Weihnachts-Deko wird.

24

SO SCHMECKT MANNHEIM

Wie Essen die Menschen und die Nationen zusammenbringt.

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 Brenner, GBG
Gestaltung: König-Maus – Kreativdirektion
Bildnachweise: Timo Volz: Titel, Seite 2–3, 6, 14–15, 16, 18–19, 23, 24–25, Nicola Neven Haubner: Seite 3, 22, Evato: Seite 3–4, 6–7, 10, 13, 16–17, 20, 27, 28, Ellen Fermer: Seite 3, 9, 19, Marchivum: Seite 5, GBG: Seite 8–9, 13, 14–15, 27, Raum Z Architekten GmbH: Seite 17, Müttersprache: Seite 20–21, Steffen Mackert: Seite 23, Noun Project: Seite 27

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

PEFC-zertifiziert
Papier stammt aus nachhaltig bewirtschafteten Wäldern
PEFC
PEFC/04-31-1688
www.pefc.de

Druckerzeugnis
www.natureOffice.com/DE-994-MYAZQRG
klimaneutral
durch CO2-Ausgleich

Neues aus der GBG-Gruppe

HUGO-HÄRING-PREIS

Ausgezeichnet!

Die GBG Unternehmensgruppe freut sich 2023 über gleich drei Auszeichnungen beim renommierten Hugo-Häring-Preis. Diesen verleiht der Bund Deutscher Architektinnen und Architekten in Baden-Württemberg im Drei-Jahres-Turnus an vorbildliche Bauwerke. Eine Auszeichnung erhalten hat die BBS als Bauherrin gemeinsam mit Schwöbel Architekten für die Generalsanierung der denkmalgeschützten Friedrich-Ebert-Schule; es ist nach 1970 bereits der zweite Hugo-Häring-Preis für das von Carlfried Mutschler entworfene Schulhaus. Auf der von der MWSP entwickelten Konversionsfläche TURLEY steht das neue „Turley Areal", für das Architekt Max Dudler und Bauherr Sebastian Wipfler prämiert werden. Die GBG selbst wird zusammen mit dem Architekturbüro Schmucker und Partner für den Bau des MARCHIVUM geehrt, für das der historische Ochsenpferchbunker mit zwei modernen Geschossen aufgestockt wurde. Alle drei Bauprojekte gehen 2024 ins Rennen um den Landespreis – also Daumen drücken für die nächste Runde.

Chance jetzt Bildungsträger

Wichtiger Erfolg für die Chance: Das Unternehmen der GBG-Gruppe ist jetzt offiziell zugelassener Bildungsträger für „Maßnahmen zur Aktivierung und beruflichen Eingliederung" sowie „Maßnahmen der beruflichen Weiterbildung". Nach Prüfung und Zertifizierung durch eine sogenannte fachkundige Stelle können dadurch Bildungsgutscheine (BGS) und Aktivierungs- und Vermittlungsgutscheine (AVGS) von Arbeitsagentur oder Jobcenter eingelöst werden. Die Zertifizierung ist außerdem ein wichtiges Qualitätssiegel für die Förderangebote der Chance, mit denen beispielsweise Langzeitarbeitslose wieder in ein geregeltes Erwerbsleben zurückfinden können.

GBG Unternehmensgruppe

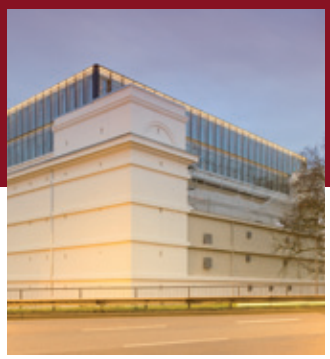
Ihre GBG mit neuer Struktur

Bei uns ändert sich einiges, aber für Sie als Mieter*innen ändert sich nichts: So kann man unsere interne Neuorganisation kurz zusammenfassen. Sie kennen uns als Ihren zuverlässigen Vermieter, fast 20.000 Wohnungen gehören zu unserem Bestand. Zusätzlich haben wir in den vergangenen Jahren auch viele weitere Aufgaben übernommen.

Aus diesem Grund ordnen wir unsere Unternehmensgruppe neu. Für die Vermietung unserer Wohnungen ist jetzt die neue Gesellschaft GBG Wohnen GmbH zuständig. Die Wohnungen bleiben aber im Eigentum der GBG Unternehmensgruppe GmbH und an Ihrem Mietverhältnis und Mietvertrag ändert sich nichts. Die GBG Wohnen GmbH handelt im Auftrag der Unternehmensgruppe. Auch Ihre Mietsicherheit (Kaution) verbleibt bei der GBG Unternehmensgruppe GmbH.

Ihre Ansprechpartner*innen bei uns bleiben dieselben, auch die Bankverbindung wird nicht verändert, Einzugsermächtigungen gelten also unverändert weiterhin. Sie können sich also sicher sein, dass Sie wie bisher auch bei einem zuverlässigen und fairen Vermieter wohnen. Die gesamte GBG-Gruppe gehört auch künftig zur Stadt Mannheim.

Durch die neue Organisation in der GBG-Gruppe werden wir unsere vielfältigen Aufgaben in Mannheim künftig nun noch besser erfüllen können. Weitere Informationen über unsere gesamte Unternehmensgruppe finden Sie auch auf unserer Homepage **www.gbg-mannheim.de**



Mein Mannheim, meine Geschichte

*Einen neuen Zugang zur Mannheimer Stadtgeschichte bietet das MARCHIVUM mit dem Internetportal Zeitzeug*innen. Hier beschreiben Menschen aus Mannheim ihre persönlichen Lebensgeschichten und zeichnen damit ihr ganz eigenes Bild unserer Stadt. Klicken Sie sich rein!*

www.marchivum.de/zeitzeugen

Stadtbahn fährt durch FRANKLIN

Es bewegt sich was Neues im neuen Stadtteil! Mit der Umstellung auf den Winterfahrplan am 17. Dezember nimmt die Stadtbahnlinie 16 den Betrieb auf. Damit steht den Bewohner*innen von FRANKLIN ein weiteres wichtiges Mobilitätsangebot zur Verfügung. Die 1,8 km lange Strecke führt von Sullivan über die Stationen Franklin Mitte und Funari bis zur Bensheimer Straße. Dort besteht eine Umstiegsmöglichkeit zur Linie 5. Ab 2027 soll es dann eine durchgehende Verbindung über die Mannheimer Innenstadt bis in den Stadtteil Rheinau geben.

FÜREINANDER DA SEIN

In den eigenen vier Wänden mag man für sich sein – mit dem Schritt aus der Wohnungstür aber ist jede*r Teil einer Gemeinschaft. Sei es die Hausgemeinschaft, die Nachbarschaft im Quartier, die Klassen- oder Bürogemeinschaft. Umso wichtiger, dass alle mithelfen, damit Zusammenleben gelingt.

Ein freundlicher Gruß oder ein kurzer Schnack im Treppenhaus: Mehr braucht es gar nicht, um den Grundstein für eine gute Nachbarschaft zu legen. Der Mensch ist schließlich ein „Gemeinschaftstier" mit Familie und Freundschaften, in denen er sich geborgen fühlt.

Für Hausgemeinschaften, in denen ganz verschiedene Menschen zusammenkommen, gibt es Spielregeln: die Hausordnung. Daneben ist es gut, wenn man seine Nachbar*innen kennt. Also einfach nebenan kurz klingeln und sich vorstellen, wenn man in eine neue Wohnung zieht. Vielleicht trifft man dabei auf jemanden, mit dem man sich direkt gut versteht . Aber auch, wenn man sich nicht sonderlich sympathisch ist, sind Respekt und Freundlichkeit wichtig. Gerade Konflikte, die immer vorkommen können, sollten in einem höflichen Ton frühzeitig angesprochen werden. Dabei versuchen, die Sichtweise des Gegenüber zu verstehen: Wer beispielsweise Schicht arbeitet, ist auch tagsüber auf seinen Schlaf angewiesen. Wenn Nachbar*innen das wissen, nehmen sie darauf eher Rücksicht.

„Ein gutes Zusammenleben funktioniert am besten, wenn man miteinander spricht."

Reinhold Bruder
Kunden- und Objektbetreuer der GBG

KLEINE GESTEN, GROSSE WIRKUNG

Pakete annehmen, dem anderen mal die Blumen gießen oder die Post aus dem Briefkasten holen, die Einkäufe fix nach oben tragen: Füreinander da zu sein ist gar nicht so schwer. Jedes einzelne Gespräch im Treppenhaus bringt Menschen einander näher und pflegt eine Nachbarschaft, in der man aufeinander achtet, um Hilfe bitten kann und sich gegenseitig unterstützt.

Auch die GBG tut viel, um für ihre Mieter*innen da zu sein. Die Kunden- und Objektbetreuer*innen und die Mitarbeiter*innen der Kunden-Service-Center helfen bei konkreten Anliegen schnell und unkompliziert. Das Soziale Management ist in schwierigeren Lebenssituationen für die Mieter*innen da und kümmert sich bei Bedarf beispielsweise um notwendige Unterstützung. Zahlreiche weitere Angebote gibt es in der gesamten Unternehmensgruppe: Die Chance bietet wohnbegleitende Dienste, damit Mieter*innen möglichst lange ein selbstbestimmtes Leben in ihrem gewohnten Umfeld führen können. Die APH bringt mit dem Angebot der Tagespflege Abwechslung in den Alltag. In den Schulgebäuden der BBS knüpfen Kinder Freundschaften, die sich zum Teil auch auf die Eltern übertragen, und auf den Mannheimer Konversionsflächen sorgt die MWSP mit einem eigenen Aufsiedlungsmanagement dafür, dass die Anwohner*innen der neuen Quartiere zu einer Gemeinschaft zusammenwachsen.

Es liegt an uns allen, an einem guten Miteinander mitzuwirken. Dann können wir uns in unseren Wohnungen, unserem Quartier und unserer Stadt wohl- und vor allem richtig zu Hause fühlen. ■

Fünf Kunden-Service-Center kümmern sich um Ihre Anliegen. Welches für Sie zuständig ist, können Sie hier ermitteln:
www.gbg-mannheim.de/kundenservicecenter

Wenn Sie im Alltag Unterstützung im Umgang mit Behörden und Ämtern brauchen, sich in einer schwierigen Lebenssituation befinden oder in einem Nachbarschaftskonflikt Beratung suchen, hilft Ihnen die Abteilung Soziales Management bei der GBG:
0621 3096–122 oder per Mail sozialesmanagement@gbg-mannheim.de

Wir tun was

Im Sportverein, in der Nachbarschaftshilfe, im Gemeinderat oder bei den Rettungsdiensten: Sie alle funktionieren, weil sich ihre Mitglieder ehrenamtlich engagieren. Menschen, die sich in ihrer Freizeit für andere einsetzen, bekommen nicht immer die Anerkennung, die sie eigentlich verdienen. Dabei ist gerade ihr Engagement so wichtig für den Zusammenhalt in unserer Stadt: Veranstaltungen, Bildungsangebote und vieles mehr, was von Ehrenamtlichen getragen wird, machen das Leben für uns alle abwechslungsreicher und schöner.

„Wir haben aktuell 50 Vorlesepatinnen und -paten, die in Kindertagesstätten und Grundschulen ehrenamtlich vorlesen und mit den Kindern üben. Wir suchen noch mehr Menschen, die helfen, den Corona-Rückstand aufzuholen. Die Begeisterung der Kleinen ist das schönste Feedback!“

Sandra Schleissner betreut seit 2018 die Vorlesepaten bei der Stadtbibliothek Mannheim und freut sich über viele Interessenten, die Kindern Bücher näherbringen.

„Ich habe früher selbst Fußball gespielt und jetzt die 10-12-jährigen beim Training zu begleiten, zu sehen wie sie sich entwickeln, ist einfach eine große Freude. Bei vielen Fußballvereinen trainieren Eltern die Nachwuchsmannschaften.“

Gabriele Bernstein trainiert drei Mal wöchentlich die C-Jugend des JFV Leiningerland e.V., in der auch ihr Sohn aktiv ist.

„Hinter der Mannheimer Fasnacht steckt ein wahnsinniger Aufwand, der von ehrenamtlichem Engagement getragen wird. Dabei mit Kindern zu erleben, was man als Team erreichen kann, Erfolge und Niederlagen zu verarbeiten und sie in ihrer Entwicklung zu begleiten, ist ein wunderbares Gefühl.“

Kinga Schneider ist seit Kindesbeinen in der Mannheimer Fasnacht aktiv. Seit über 20 Jahren trainiert sie die Tanzgarden und Solisten der „Stichler“, der Karnevalsabteilung des SKV Sandhofen.

„Ich habe als Kind mit dem klassischen Freischwimmer angefangen und bin ins Retten reingewachsen. Es macht mir Spaß, im Team Dienst zu schieben. Manchmal bedankt sich einer, dem wir geholfen haben – das ist dann schon nett.“

Der Schüler Marcel Schwarz ist Rettungsschwimmer und Sanitäter – und hat in seinem jungen Alter schon einigen Menschen das Leben gerettet.

„Die Idee kam mir nach der Lektüre der ‚Kurpfälzer Müllgeschichten‘, und dann habe ich erfahren, dass viele Menschen auch bei uns im Stadtteil schon aufräumen. Ich freue mich, wenn ihr Engagement mit Jacke und Button der Umweltpatenschaften jetzt explizit sichtbar wird.“

Monika Schleicher ist Umweltpatin im Herzogenried. Mit vielen anderen sorgt sie für einen sauberen, lebenswerten Stadtteil.

Lust mitzumachen?

Wenn auch Sie sich engagieren möchten: Bei der Mannheimer Machmit-Freiwilligenbörse gibt es viele Angebote und sicher auch etwas Passendes für Sie.

https://www.mannheim.de/de/freiwilligenboerse

*„Momentan steht im Stadtteil Rheinau wieder unser Wunschbaum. Damit besorgen wir dank vieler Spender*innen Weihnachtsgeschenke für Kinder, deren Eltern sich wenig leisten können. Mit vermeintlichen Kleinigkeiten, z.B. einem Kartenspiel, echte Freude schenken – da geht einem einfach das Herz auf.“*

Sonja Wocheslander kümmert sich mit den „GlücksPaten“ um sozial benachteiligte Kinder und organisiert dabei unbürokratische Unterstützung für verschiedene Einrichtungen in den Stadtteilen Rheinau und Hochstätt.

Menschen brauchen Menschen

Die Zahlen sind eindeutig: Bis zu 42 Prozent der Befragten geben in Studien an, sich mehrmals pro Woche oder sogar täglich einsam zu fühlen. Was hilft? Auf andere zugehen. Ideen und Unterstützung gibt es viele.

Zusammen ist man weniger allein: So lautet ein Romantitel, der gleichzeitig ideales Motto für unsere Gesellschaft ist, in der Einsamkeit zum traurigen Trend wird. Diesen kann auch Reinhold Bruder bestätigen: Als Kunden- und Objektbetreuer (KOB) kümmert er sich nicht nur um die GBG-Gebäude im Stadtteil Schönau, sondern auch um die Mieter*innen. Dabei sind zahlreiche Talente gefragt: Reinhold Bruder ist Vertrauensperson, Handwerker und Konfliktmanager. Wenn im Zuge der Sanierungsmaßnahmen auch alteingesessene Hausgemeinschaften vorübergehend in Drehscheibenwohnungen ziehen müssen, wird er zum Diplomat: „Wir setzen alles daran, damit gute Nachbarschaften zusammenbleiben."

ZAHLREICHE ANGEBOTE

Falls Mieter*innen erkennbar vereinsamen, ist besonders viel Einfühlungsvermögen nötig. In solchen Fällen vermittelt der KOB Unterstützung oder empfiehlt verschiedene Angebote, von denen es zum Glück eine Menge gibt. Da sind zum Beispiel die 19 städtischen SeniorenTreffs mit Bildungs-, Kultur- und Präventionsprogrammen. Warum nicht mal zu einer Lesung in die Stadtbibliothek, zu einem Kochkurs in die Abendakademie, zu einem Spieletreff oder einem Kaffeenachmittag im Bürgercafé? Wer einmal den ersten Schritt wagt und aktiv wird, stellt schnell fest: Gute Freunde, mit denen man gemeinsam das Leben genießen kann, finden sich in jedem Alter.

HIER FREUT MAN SICH AUF SIE!

Quartierbüros

Die Quartierbüros und Quartiermanagements in den verschiedenen Stadtteilen bieten regelmäßige Veranstaltungen und Treffs.

Neckarstadt-West 3096 797
Schönau 7889 250
Rheinau 8020 650
Wohlgelegen 156 99 011
Herzogenried 401 66 979
Hochstätt 4960 535
Jungbusch 14 948
Schwetzingerstadt 3218 673
Unterstadt 2932 698

SeniorenTreffs

Die Stadt Mannheim betreibt 19 SeniorenTreffs im gesamten Stadtgebiet, die Menschen ab 55 Jahren offen stehen. Adressen und Programm finden Sie unter **https://rb.gy/hc7d6**

Stadtbibliothek

Viele kostenlose Veranstaltungen bietet die Stadtbibliothek in N1 oder in den Stadtteilen:
https://bitly.ws/Xapz

Im "Café Colibri" treffen sich Menschen aller Kulturen, um miteinander Deutsch zu sprechen. Einfach vorbeikommen: Immer donnerstags um 17 Uhr im 1. OG der Zentralbibliothek, Stadthaus N1.

Abendakademie

Das Programm der Mannheimer Abendakademie finden Sie unter
abendakademie-mannheim.de

Überblick

Eine Übersicht der wichtigsten Anlaufstellen haben wir Ihnen auch auf unserer Webseite zusammengestellt:
gbg-mannheim.de

Drei Fragen an... Elfriede Leonhardt

Die Leiterin des Seniorenbüros der Stadt Mannheim koordiniert auch das Projekt „Mannheim gegen Einsamkeit".

Was raten Sie Menschen, die einsam sind?

Die wichtigste Botschaft lautet: Sie müssen keine Scham empfinden, denn vielen Menschen geht es so. Einsamkeit entsteht oft nach lebensverändernden Einschnitten wie Krankheit, Tod der Partner*in, Umzug oder wenn die Mobilität im Alter abnimmt. Sie ist niemals eine persönliche Niederlage, sondern schlicht eine Situation, aus der viele Menschen nicht selbstständig herausfinden. Die noch wichtigere Botschaft ist also: Es gibt Wege zurück und viel Unterstützung. Zum Beispiel durch die Patinnen und Paten aus dem Projekt „Mannheim gegen Einsamkeit".

Wie helfen diese Patinnen und Paten weiter?

Sie nehmen Menschen, die ihre soziale Isolation überwinden möchten, ganz praktisch an die Hand. Man telefoniert, geht spazieren, trifft sich zu Hause und bespricht, wo und wie Unterstützung benötigt wird, um leichter am sozialen Leben teilzunehmen. Die Pat*innen leisten Hilfe zur Selbsthilfe und setzen Impulse für ein selbstbestimmtes Leben. Dazu gibt es ein vielfältiges Programm in den städtischen SeniorenTreffs. Oder dank unseres Kooperationsnetzwerks auch Veranstaltungen in der ganzen Stadt.

Lässt sich Einsamkeit im Alter überhaupt vermeiden?

Grundsätzlich sind Menschen über 65, die allein leben, besonders einsamkeitsgefährdet – in Mannheim betrifft das in dieser Altersgruppe über ein Drittel. Einsamkeit ist vielschichtig und die Ursachen sehr individuell, deshalb sind auch die Unterstützungsangebote vielseitig. Wichtig ist, sich schon frühzeitig mit dem Thema zu befassen und sich z.B. mit dem Eintritt ins Rentenalter eine neue Aufgabe zu suchen. Ehrenamtliches Engagement, bei dem man neue Leute kennenlernt, kann eine Möglichkeit sein. Es wirkt sich sowohl auf die Gemeinschaft als auch auf sich selbst positiv aus.

Elfriede Leonhardt erreichen Sie unter
0621 2939 486 (auch anonym)
elfriede.leonhardt@mannheim.de

Anzeige

Markthaus
Secondhand

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

www.markthaus-mannheim.de

Miteinander

ZUSAMMEN GÄRTNERN

Gemeinsam Beete anlegen, säen, einpflanzen und am Ende die Ernte einfahren – die Beteiligten am Projekt „Gemeinsam gärtnern" in der Untermühlaustraße machen genau das. Sie gärtnern für eine lebenswerte, sich unterstützende Nachbarschaft und machen dabei auch ihren Stadtteil schöner und grüner. Wer sich mit anderen über Pflanzen und Gemüse austauschen will, neue Menschen kennenlernen möchte und einfach Spaß an leckerer Ernte hat: Informationen gibt es beim Quartiermanagement Neckarstadt-West.

qm@neckarstadt-west.de

Gemeinsam ins neue Jahr

Die Stadt Mannheim und Oberbürgermeister Christian Specht laden am 6. Januar 2024 wieder zum Neujahrsempfang im Congress Center Rosengarten ein. Auch die GBG Unternehmensgruppe wird mit einem Stand und einer umfangreichen Ausstellung vertreten sein und freut sich auf zahlreiche Begegnungen und Gespräche.

WEIHNACHTSTIPP

Am 17. Dezember hüllen die Turmbläser des Mannheimer Nationaltheaters die Citykirche Konkordien in zauberhafte Vorweihnachtsstimmung. Ab 17 Uhr spielt ein Bläserquartett, bestehend aus den Trompetern Roman Kupriyanoy und Jenö Plank sowie den Posaunisten Julius Joachim und Thomas Busch, Advents- und Weihnachtslieder. Auf der Konkordienwiese können Besucher*innen bei Glühwein und Plätzchen die weihnachtliche Atmosphäre genießen. Eine Woche vor dem Fest eine schöne Gelegenheit, um zu entschleunigen.

Engagement, das hilft

Auch 2023 fördert die GBG Institutionen, die sich für Kinder und Jugendliche einsetzen. Gemeinsam mit Partner*innen oder Unternehmen aus dem regionalen Handwerk werden Projekte mit einer Gesamtsumme von 20.000 Euro unterstützt. Welche das sind und warum sie besonders unterstützenswert sind, erfahren Sie in der nächsten Ausgabe der Daheim. Der Förderpreis wird im Dezember im Schatzkistl vergeben.

Alltagsbegleiterin Anita Burwitz beim gemeinsamen Lesen mit zwei Besucherinnen.

Einsam? Nicht mit uns!

Unterschiedliche Charaktere und Biografien treffen hier aufeinander und haben dennoch eines gemeinsam: Alle freuen sich über soziale Kontakte. In der Tagespflege der APH geht es weniger um das Thema Pflege – vielmehr wird im Pauline-Maier-Haus und Richard-Böttger-Heim zusammen gespielt, gelacht und Zeit verbracht. Die Besucher*innen wissen diese Abwechslung sehr zu schätzen.

ANITA BURWITZ

Alltagsbegleiterin

„Humor ist so ein wichtiges Thema bei uns. Die Menschen sollen hier lachen können", erzählt die Alltagsbegleiterin. Man merkt, dass sie ihren Job mit Leidenschaft ausübt. „Das ist meine Familie hier." Vor 14 Jahren kam sie durch Zufall ins Pauline-Maier-Haus und ist seitdem für die Gäste der Tagespflege da. Hier wird zusammen gegessen, gespielt, Kreuzworträtsel werden gemeinsam gelöst, es wird Zeitung gelesen und über die aktuellen Themen gesprochen. Doch neben all der Freude, werden auch Trauer und Probleme geteilt: „Ich werde oft gefragt, ob mich jemand in den Arm nehmen darf. Berührungen und Zuhören sind ganz wichtig hier bei uns, egal ob jemand noch sehr fit ist oder z.B. an einer Demenzerkrankung leidet".

MANFRED D.

Angehöriger

Manfred D. bringt seine an Demenz erkrankte Frau, mit der er seit 35 Jahren verheiratet ist, dreimal die Woche ins Pauline-Maier-Haus. „Die Ärzte haben mir empfohlen, meine Frau in einer stationären Einrichtung unterzubringen. Ich habe ihr aber versprochen, dass sie, so lange es geht, daheim bleiben wird. Unsere Enkelin arbeitet hier im Haus, durch sie haben wir auch von der Tagespflege erfahren. Ich fand die Idee gut, dass meine Frau neue soziale Kontakte knüpft und geistig gefordert wird. Sie wollte zunächst nicht hier her, inzwischen freut sie sich immer richtig darauf und fühlt sich pudelwohl. Ich habe Zeit, Einkäufe zu tätigen, zu putzen oder einfach mal ein paar Stunden für mich zu haben."

URSULA KEIL

Besucherin der Tagespflege

„Zuhause fehlen mir die Gespräche und ich bin mutterseelenallein. Deswegen habe ich mich für die Tagespflege angemeldet und bin dreimal die Woche hier", berichtet die 88-jährige Ursula Keil. Sie war Näherin u.a. bei Felina und leidenschaftliche Schrebergärtnerin. Dort hatte sie viele Kontakte und war immer unter Menschen. Seit 2004 ist Frau Keil mit ihrem Partner zusammen, der inzwischen in der stationären Pflege im Pauline-Maier-Haus ist. Vormittags und zum Mittagessen ist sie Gast der Tagespflege, den Nachmittag verbringt sie ein Stockwerk darüber bei ihm. „Ich bin sehr selbstständig, habe mich selbst um den Heimplatz für meinen Partner und den Verkauf seiner Wohnung gekümmert. Ich komme morgens auch allein mit der Straßenbahn hierher. Aber bei all der Selbstständigkeit bin ich trotzdem einsam, da ich keine Kinder habe. „Wie man sich hier um mich kümmert, ist wirklich toll."

INGEBORG NANDZIK

Besucherin der Tagespflege

„Ich habe eine große Familie mit sechs Enkeln und drei Urenkeln. Da ist immer was los und ich bin eigentlich nie einsam. Trotzdem wollten meine drei Söhne, dass ich auch mal was anderes sehe und neue Leute kennenlerne. Und was soll ich sagen, mir gefällt es hier. Ich bin sehr gesellig und freue mich über die beiden Tage, an denen ich hier bin. Alle sind sehr lieb und hilfsbereit", so die 83-Jährige. Frau Nandzik war fast 50 Jahre Schwimmlehrerin im Polizeiverein, beschäftigt sich gerne mit ihrem Smartphone, bastelt viel und feiert gerne. Seit sie die Tagespflege besucht, hat sie vor allem eine Veränderung an sich festgestellt: „Ich bin viel geduldiger und offener geworden. Ich habe keinerlei Berührungsängste mehr und kümmere mich gerne auch um die anderen Gäste hier, die nicht mehr so selbstständig sind, wie ich es bin."

KAY SEIDER

Leiter Teilstationäre Pflege

Die APH berät Sie zu allen Themen der Tagespflege. Termine sind unverbindlich bei der APH oder bei Ihnen zu Hause möglich. Auch ein eventueller Anspruch auf Förderung kann im Beratungsgespräch geprüft werden. Ein Schnuppertag in der Tagespflege ist kostenlos möglich.

0621 789 50 66 000
ambulant@aph-mannheim.de

Betreuungszeiten: montags bis freitags von 8 Uhr bis 16:30 Uhr, ein Fahrdienst ist vorhanden

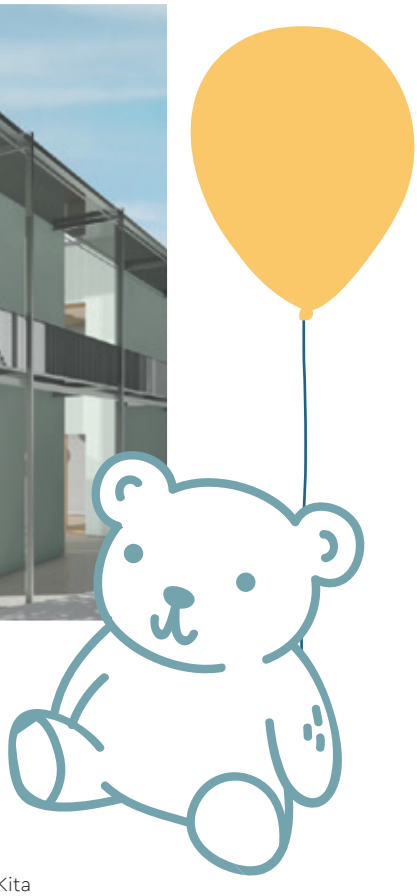
Alle Infos finden Sie unter
www.aph-mannheim.de/ueber-uns/tagespflege/

Starke Eltern – starke Kinder

Die Kita Hochstätt darf sich nun Familien-Kita nennen. Es ist die sechste Einrichtung in Mannheim. Seit September 2023 bereichert die Sozialarbeiterin Senan Öztürk das Team um Einrichtungsleiterin Lykke Nielsen. Ihr Ziel: Den Eltern mit Rat und Tat zur Seite stehen.

Frau Nielsen, warum ist die Entwicklung zur Familien-Kita ein wichtiger Schritt?

Lykke Nielsen: Hier im Stadtteil Hochstätt haben wir eine große Anzahl an Eltern mit Migrationshintergrund, die als Kinder oder erst im Erwachsenenalter nach Deutschland gekommen sind und die über ausbaufähige deutsche Sprachkenntnisse verfügen. Behördengänge erledigen, wichtige Anträge stellen oder Beratungsstellen bei Problemen aufzusuchen stellt die Eltern oft vor große Hürden. Mit Senan Öztürk haben wir eine erfahrene Sozialarbeiterin gewonnen, die die Eltern bei solchen Dingen berät und begleitet. Dass der Bedarf groß ist, zeigt die in kürzester Zeit gewachsene Zahl an Eltern, die diese Hilfe in Anspruch nehmen. Es hat sich schnell herumgesprochen, dass es für solche Fragen bei uns eine neue kompetente Kollegin und Fachkraft gibt.



Der Neubau der Familien-Kita Hochstätt durch die GBG ist in vollem Gange. Ende 2024 soll das zweigeschossige Gebäude auf einem 2.500 Quadratmeter großen Gelände mit begrüntem Flachdach und PV-Anlage fertiggestellt sein. Dann wird es ein zweites Zuhause für 110 Kinder werden – heute sind es 70.

Senan Öztürk: Wichtig für Eltern, die nicht in Deutschland geboren und aufgewachsen sind, ist anzukommen in der neuen Heimat. Ich helfe ihnen dabei, die Lebensweise in Deutschland und das Bürokratiesystem des Landes zu verstehen. Dabei versuche ich herauszufinden, wo in den einzelnen Familien soziale oder finanzielle, rechtliche oder außerrechtliche Bedarfe bestehen. Ich informiere die Eltern über mögliche Unterstützungsmöglichkeiten, und ich helfe ihnen dabei, diese Unterstützungsmöglichkeiten in Anspruch zu nehmen. Dabei darf nicht außer Acht gelassen werden, dass die Familien bereits über Kompetenzen und Ressourcen verfügen. In meiner Arbeit unterstütze ich diese Familien darin, ihre Kompetenzen gezielt einzusetzen und bereits vorhandene Ressourcen zu nutzen und auszubauen. Dabei greife ich auch auf ein starkes internes Team von pädagogischen Fachkräften und auf ein solides externes Netzwerk zurück. Außerdem konnte ich in meiner vorherigen Zeit beim Jugendamt viel Erfahrung in rechtlichen Fragen sammeln. Das hilft mir heute bei meiner täglichen Arbeit.

Kinder stärken – wie gelingt Ihnen das?

Nielsen: Vor allem sprachliche Kommunikation ist die Grundlage unserer pädagogischen Arbeit. Deshalb haben wir eine eigene Sprachförderkraft in unserem Team. Viele unserer KiTa-Kinder haben wenig bis keine Deutschkenntnisse, wenn sie das erste Mal zu uns kommen. Je früher wir die sprachlichen Fähigkeiten fördern können, umso leichter greifen auch andere Förder- und Bildungsmaßnahmen wie das Projekt „Wanderfit", Besuche der Stadtbücherei und des Bücherbusses, die musikalische Frühförderung, das Projekt „Bildungshaus" in Zusammenarbeit mit der Grundschule und viele Aktivitäten rund um das Thema Gesundheit. Wir möchten die bestmögliche Basis bieten für einen guten späteren Übergang in die Schule.

Öztürk: Eine besondere Herausforderung meines Aufgabenbereiches ist es, neben der eben erwähnten Unterstützung bei z.B. Anträgen und Behördengängen, auch die Eltern durch gezielte, an ihren Bedürfnissen angepasste Informationsabende, Elterncafes und gemeinsamen Familienaktionen zu vernetzen, den Austausch untereinander zu ermöglichen und sie auf diesem Weg sozial zu stärken. Mein Ziel ist: Wenn ich die Eltern stärke, indem ich sie z.B. befähige, die Belange ihrer Kinder besser wahrzunehmen und sich für diese einzusetzen, trage ich zur Stärkung der Kinder bei.

Oben: *Ob in den hellen Klassenzimmern oder dem zentralen Treppenaufgang – wohlfühlen können sich die Kinder überall.*

Rechts: *Frischluft in der Pause: Der Schulhof bietet abwechslungsreiche Bewegungsmöglichkeiten.*

Das zweite Zuhause

Zum Start des laufenden Schuljahres hat die Franklinschule ihr neues Domizil bezogen. In hellen, freundlichen Räumen leben und lernen die Kinder gemeinsam lesen, schreiben, rechnen und neugierig sein.

Es war die erste Schulneugründung in Mannheim seit fast 30 Jahren: Vor vier Jahren öffnete die Franklinschule ihre Pforten. Die schnell wachsende Schülerschar wurde bisher in der ehemaligen Elementary School der US-Amerikaner unterrichtet, die die BBS dafür ertüchtigt hatte. Direkt daneben machten sich die Bildungsbau-Spezialisten an den Neubau.

Eine „Stadt für Kinder" hatte das Architekturbüro LRO Lederer Ragnarsdóttir Oei entworfen. Im Eingangsbereich befindet sich der zentrale „Marktplatz", über den man alle wichtigen Orte erreicht: Die Räume für den Ganztagsbetrieb, die Mensa, das Lehrerzimmer und das Rektorat. Eine großzügige Freitreppe führt ins Obergeschoss und ins „Zuhause" der Kinder. Hier sind jeweils vier Klassen als kleine „Häuschen" über Gemeinschaftsflächen miteinander verbunden. Sie alle haben einzelne, weit sichtbare Dächer, was für eine familiäre Umgebung sorgt und das große Schulgebäude für

Links:
Alleine oder gemeinsam lernen: Die Franklinschule bietet dafür zahlreiche Rückzugsräume.

Unten:
Die Franklinschule ist eine Hausschuh-Schule. Während des Unterrichts lagern die Straßenschuhe in Schuhregalen.

die Grundschulkinder überschaubarer macht. Die Schüler*innen lernen miteinander, aber auch voneinander: Das forschende, entdeckende Lernen steht im Vordergrund, schon früh werden die Kinder angeleitet, sich Projektthemen selbstständig zu erarbeiten.

Die Franklinschule ist Mannheims erstes Schulgebäude in Holzhybridbauweise. Der nachwachsende Baustoff ist an Wänden und Decken, Einbaumöbeln sowie der Außenfassade sichtbar und gibt der Schule eine heimelige Atmosphäre. Schließlich sollen Kinder und Kollegium, die den ganzen Tag miteinander verbringen, auch in der Schule ein Gefühl von „daheim" haben. ■

Weihnachts-sterne fürs Fenster

Günstig, schnell gemacht und richtig schön: Aus Butterbrotpapiertüten lässt sich im Handumdrehen eine weihnachtliche Dekoration basteln.

***1** | Ihr braucht: Tüten aus Butterbrotpapier, Klebestift, Schere, Nadel und Faden.*

***2** | Zuerst klebt ihr sechs bis acht Tüten aufeinander. Tragt den Klebstoff wie im Bild gezeigt auf.*

***3** | Jetzt geht's ans Schneiden: Zur Tütenöffnung hin bekommt der Stern seine Spitze, dann schneidet ihr nach Belieben Muster in die Seiten.*

***4** | Jetzt den fertigen Stern vorsichtig auseinanderfächern und die offenen Enden mit Klebstoff zusammenschließen.*

***5** | Zum Schluss noch mit der Nähnadel einen Faden durch eine der Spitzen ziehen und verknoten, damit ihr den Stern aufhängen könnt.*

Geschenke vergehen – Verantwortung bleibt

Die GBG-Gruppe verzichtet erneut auf Weihnachtsgeschenke für Geschäftspartner*innen und bekennt sich zu ihrer gelebten Verantwortung. Auch 2023 wird ein größerer Geldbetrag an zwei verschiedene Projekte gespendet.

Seit 2017 unterstützt „Muttersprache" Frauen dabei, die deutsche Sprache zu lernen und dadurch ihre Integration zu fördern. Ziel ist, sich zu verständigen und alle Dinge des Alltags meistern zu können. Warum der Schwerpunkt gerade auf Mütter gelegt wird, erklärt die ehrenamtliche Projektleiterin Laura Schulz. Die Studentin der Wirtschaftspädagogik berichtet: „Frauen mit Kindern haben wegen der fehlenden Kinderbetreuung kaum Möglichkeiten, Integrationskurse zu besuchen. Wir verbinden den Zugang zu Deutschkursen mit einer gut organisierten Kinderbetreuung. Den Spendenbetrag von 5.000 Euro werden wir in neue Unterrichtsmaterialien und Kinderbücher investieren."

Laura Schulz
Projektleiterin

Ruth Artmeier
Kurskoordinatorin

MITEINANDER LERNEN

Derzeit werden 31 Schülerinnen unterrichtet und 20 Kinder betreut oder auch bei den Hausaufgaben unterstützt. Rund 80 Ehrenamtliche engagieren sich bei „Mütteersprache". Die Heilpädagogin Ruth Artmeier kann auf jahrelange Berufserfahrung zurückgreifen und ist ehrenamtliche Kurskoordinatorin. Sie betreut eine Gruppe mit elf Schülerinnen und berichtet über die herausfordernde Aufgabe: „In dieser Gruppe haben alle ihr eigenes Sprachniveau und individuelles Lerntempo. Die Bandbreite reicht von geringem bis hin zu sehr hohem Bildungsniveau. Trotzdem haben wir für alle ein Ziel: sie bestens auf die B1-Sprachprüfung vorzubereiten."

Tobi Kalmbach ist in der Kinderbetreuung tätig. Der BWL-Promotionsstudent betreut zusammen mit seinem Team Kinder im Alter von neun

Tobi Kalmbach
Kinderbetreuer

Monaten bis ca. zehn Jahren. Ihm ist wichtig, den Kindern klare Strukturen und Abläufe zu geben. Das beginnt mit einem gemeinsam gesungenen Begrüßungslied und festen Programmpunkten. Dazwischen wird gebastelt, gespielt, erzählt und gegessen. „Für viele Kinder sind wir tatsächlich der erste Anlaufpunkt, Deutsch zu sprechen und zu hören. Es ist schön, dass wir deren Entwicklung miterleben dürfen. Wir sehen die Kinder wachsen und sind Teil von ihren wichtigen Lebensstationen, wie zum Beispiel der Einschulung," berichtet er. „Das motiviert mich ungemein!"

Paula Wittenberg Stiftung

Insgesamt 10.000 Euro gehen an die Paula-Wittenberg-Stiftung, die sich seit 2004 für die Notfallversorgung von kleinen Patient*innen engagiert. Neben vielen Erste-Hilfe-Projekten an Schulen und Kindergärten setzt sich Stiftungsgründer Lars Wittenberg auch für die Bereitstellung von speziellen Notarzteinsatzfahrzeugen für Babys und Kleinkinder ein. Aktuell konzentriert sich die Stiftung auf das Projekt „Retten macht Schule".

Mit der GBG-Spende werden Reanimationspuppen angeschafft. Außerdem wird die Stiftung das Projekt „Pflaster Paul" des DRK in Mannheim unterstützen. Bei diesem Projekt wird den Vorschulkindern in den Kindergärten erste Hilfe in einer altersgerechten Schulung beigebracht.

UNTERSTÜTZER*IN WERDEN

Wer die Initiative Mütteersprache im Ehrenamt bestärken möchte, wendet sich bitte an:
organisation@muettersprache.de
mobil: 0177 6113 626

Finanzielle Unterstützung bitte an:
Spendenempfänger: Nice to meet you e.V.
IBAN: DE91 6709 0000 0096 7187 05
BIC: GENODE61MA2
Verwendungszweck: Projekt Mütteersprache

Spendenempfänger:
Paula Wittenberg Stiftung
IBAN: DE09546512400001611615
BIC: MALADE51DKH

Mietergeschichte

Drei Etagen Familienglück

Zufrieden sitzen Tim und Sandy Rupprecht am Esstisch und erzählen von den letzten arbeitsreichen Monaten. Ihre Tochter Amira (8) tobt mit Schwester Fenja (9 Monate) durchs Haus, das seit knapp einem halben Jahr ihres ist. Die Rupprechts sind mit Hilfe der GBG stolze Eigenheimbesitzer.

Hundertachtzehn Quadratmeter verteilt auf drei Stockwerke hat das Reihenhaus in der Königsberger Allee. Ein kleiner Garten mit Terrasse, ein Abstellplatz für das Familienauto. Jedes der beiden Mädchen hat ein eigenes, großzügiges Zimmer. „Wir können kaum glauben, dass wir tatsächlich ins eigene Zuhause gezogen sind", so Tim Rupprecht. Sein Bruder hat ihn auf das Bauprojekt der GBG aufmerksam gemacht. „Er erzählte mir, dass bezahlbare Häuser für junge Familien entstehen sollen und meinte, ich solle mich sofort bewerben. Bis zu diesem Zeitpunkt schien es uns wegen der hohen Immobilienpreise und Zinsen unmöglich, an Eigentum zu denken", erzählt der Montageschlosser.

Die Rupprechts wohnten vorher in einer GBG-Wohnung im Stadtteil Luzenberg. „Tims Eltern haben da schon gelebt, und nach dem Tod seines Vaters wollten die Mutter und die Brüder unbedingt dortbleiben" so Sandy Rupprecht. 2016 startete man zusammen ein Mehrgenerationenprojekt und die jungen Eltern zogen gemeinsam

KUSCHELIG UND KLUG – SO HEIZEN SIE RICHTIG!

- Wohlfühltemperaturen festlegen, z.B. im Schlafzimmer 18° Celsius, und Türen geschlossen halten.
- Nicht aus einem Raum heraus die anderen mitheizen.
- Heizkörper nicht mit Möbel zustellen.
- Je kälter die Außentemperatur, desto kürzer lüften. Je kühler die Zimmertemperatur, desto häufiger lüften.
- Mindestens morgens und abends die Wohnung stoßlüften, damit die Luft komplett ausgetauscht wird.

zur Schwiegermutter in die Maisonette-Wohnung. Doch dann kam die Chance aufs Eigenheim und die wollten sie sich nicht entgehen lassen. Ende Dezember 2020 bewarben sich die Eheleute auf eines der 20 Häuser in der Königsberger Allee. Tim Rupprecht berichtet begeistert: „Zu diesem Zeitpunkt stand schon der Rohbau. Unsere erste Reservierung für ein Häuschen weiter vorne war leider nicht erfolgreich. Aber wir bekamen einen Rückruf vom Verkaufsteam der GBG und erhielten den Vorschlag das zu nehmen, das jetzt tatsächlich unseres ist."

Die Rupprechts haben viel Energie in den Innenausbau gesteckt: der Grundriss der Küche wurde angepasst, Technikkästen versetzt und die Terrasse etwas vergrößert. „Die Türgriffe und Treppenfarbe konnten wir uns auch aussuchen", so Sandy Rupprecht. Besonders begeistert sind sie von den mehrfach verglasten Fenstern, die die Straßengeräusche aussperren, und dem großzügigen Badezimmer.

Was sie sich noch wünschen? „Einen Platz mit Schaukel, dass alle Kinder aus der Siedlung zusammen spielen können", ruft Amira und die Eltern nicken. „Ansonsten ist die Infrastruktur hier großartig. Der Supermarkt ist fußläufig erreichbar und die Bushaltestelle ist direkt vor der Tür. Wir sind sehr glücklich hier und angekommen", ergänzt Sandy Rupprecht. „Wir sind jetzt keine Luzenberger mehr, sondern Schönauer." ■

Nachhaltig wohnen für alle

Es gehört zur Kernaufgabe der GBG, Wohnraum für alle Bevölkerungsgruppen zu schaffen. Ihr Anspruch ist es, bei neuen und sanierten Gebäuden neben Wohnkomfort auch hohe energetische Standards zu setzen. Die Wohnungen sollen behaglich sein; gleichzeitig soll der Energieverbrauch gesenkt werden, damit die Mieter*innen bares Geld sparen.

Bei den Neubauten „Freier Weg" im Stadtteil Waldhof ist genau das gelungen. Nach dem Abriss der alten Wohngebäude entstanden dort elf Mehrfamilienhäuser mit insgesamt 147 Wohnungen. Zwischen den Bauten gibt es großzügige Grünflächen, die die Möglichkeit bieten, auch Zeit im Freien zu verbringen. Die Flachdächer der Häuser werden ebenfalls begrünt und sind mit Photovoltaikanlagen ausgestattet, so haben die Mieter*innen die Möglichkeit günstigen Mieterstrom zu beziehen. Die bodentiefen Fenster sind mehrfach verglast, sorgen für eine hervorragende Isolierung und lassen viel Tageslicht herein. Zudem sind sieben Ladeplätze für E-Fahrzeuge vorhanden. Moderner, nachhaltiger Wohnraum, den sich alle Mannheimer*innen leisten können – ein Angebot, das ankommt. Bei Interesse wenden Sie sich bitte an **www.gbg-mannheim.de/wohnen**

Zu Tisch!

Rund um die Welt kommen Familien und Freunde zu gemeinsamen Mahlzeiten zusammen. So auch in Mannheim, wo Menschen aus 167 Nationen zu Hause sind. In der Serie „So schmeckt Mannheim" stellen wir Ihnen internationale Gerichte und die Geschichten dahinter vor. Selbstverständlich mit Rezept, damit Sie sich die Vielfalt unserer Stadt auch in Ihre Küche holen können.

So schmeckt Mannheim

Ein Pfund Offenheit und eine Prise Tradition

Als das fünfjährige Bestehen des Interkulturellen Hauses Mannheim (IKHM) gefeiert wurde, servierte auch Aparna Suddapalli die Spezialitäten ihres Heimatlandes. Schließlich gehört zum Austausch zwischen den Kulturen auch die Esskultur dazu.

Jeden Monat stellt eine Nation beim Interkulturellen Brunch im IKHM ihre landestypischen Spezialitäten vor. Mitkochen und mitessen ist unbedingt erwünscht. Nähere Informationen finden Sie unter www.ikhm.de

Wenn auch Sie ein Rezept und eine Geschichte haben, freuen wir uns über eine Nachricht: unternehmenskommunikation@gbg-unternehmensgruppe.de

Zitronenreis wird im Süden Indiens auf jedem Fest gereicht, ganz gleich, wie arm oder wie reich die Gastgeber*innen sind. Und so bringt er für Aparna Suddapalli, Vorsitzende des indischen Vereins im IKHM, stets ein Stück Heimat auf den Teller, wo auch immer sie auf der Welt gerade zu Hause ist. Nach mehreren Stationen auf verschiedenen Kontinenten lebt sie mit ihrem Mann und den zwei Söhnen seit 2014 in Mannheim. Für ihre Familie kocht sie täglich frisch und zelebriert die Zubereitung leichter, aromatischer Mahlzeiten genauso wie die der Spezialitäten zu traditionellen Festen. Als gläubige Hindu möchte sie die Bräuche Indiens auch abseits ihrer Heimat fortführen: „Unsere Kinder sollen unsere Traditionen in ihrem Herzen tragen, damit diese weiterleben."

Genauso gern teilt Aparna Suddapalli diese Traditionen mit denen anderer Nationen, die unter dem Dach des IKHM vereint sind. Hier schätzt sie besonders die Vielfalt der unterschiedlichen Kulturen, aber auch die Einigkeit untereinander, wie Vielfalt betrachtet werden muss: „Wir alle haben großen Respekt füreinander und das Ziel eines gemeinsamen Miteinanders." Dafür präsentiert sie ihr Land bei den unterschiedlichsten Aktivitäten. Zum Beispiel mit den Gerichten, die sie gemeinsam mit ihren indischen Freundinnen zubereitet. Denn wenn sich die vielfältigen Gewürze und Aromen der südindischen Küche sich mit denen anderer Länder vermischen, zeigt sich stets, wie gut ein harmonisches Zusammenleben über alle Grenzen hinweg funktioniert. ■

Indischer Zitronenreis

ZUTATEN FÜR EINE PORTION

2 Tassen Wasser
1 Tasse Basmati-Reis
1 Esslöffel Sesam- oder Sonnenblumenöl
⅓ Tasse geröstete ungesalzene Cashews oder Erdnüsse
Kurkuma, Kreuzkümmel, Curryblätter
1 Tasse geschälte Kichererbsen
1 Teelöffel Senf
Salz und Pfeffer nach Geschmack
1 Zitrone mit Schale und Saft
2 Esslöffel gehackter Koriander

SO WIRD'S GEMACHT

1. Den Reis nach Packungsanweisung kochen.
2. Sesamöl oder Sonnenblumenöl in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Die Erdnüsse oder Cashews hinzugeben.
3. Kreuzkümmel, Kurkuma, Curryblätter, geschälte Kichererbsen und Senf hinzugeben und 30 Sekunden lang rühren. Danach den Herd ausschalten.
4. Den gekochten Reis einrühren und gut umrühren, um ihn gründlich zu vermischen (der ganze Reis wird gelb sein!).
5. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, Zitronenschale und Zitronensaft unterrühren.
6. Mit dem gehackten Koriander garnieren.

Unter „Anliegen" können Sie eine Mietbescheinigung anfordern oder ein SEPA Lastschrift-Mandat beantragen und direkt auf Ihrem Handy ausfüllen. Hier können Sie auch Ihre Vorauszahlung erhöhen.

In der Mieter-App können Sie sich für die „Unterjährige Verbrauchsinformation" (UVI) registrieren und dann jederzeit Ihr Verbrauchsverhalten einsehen. Tipps, wie Sie effizient Energie sparen können, finden Sie ebenfalls.

Schäden können Sie direkt melden, Bilder des Schadens anhängen und auch gleich einen Termin für die Reparatur vorschlagen. Im Anschluss können Sie auch die Leistung des Handwerkers bewerten.

Unter „Kundenkonto" liegen Ihre wichtigen Dokumente wie Mietvertrag, Hausordnung oder der Energieausweis.

10 Spinelli Sounds Partys haben wir seit April in der GYM auf Spinelli zusammen gefeiert.

Verpassen Sie ab sofort keine Aktionen oder Veranstaltungen und aktivieren Sie die Push-Funktion!

Auf der Startseite finden Sie die neuesten Informationen rund um die GBG-Gruppe.

Die Mieter-App: So einfach!

Alles rund um Ihre Wohnung ist hier zusammengefasst. Wie einfach die Mieter-App funktioniert und wie Sie sie nutzen können, zeigt unser Erklär-Video. Anschauen und alle Vorteile nutzen!

https://www.gbg-mannheim.de/service/mieter-app/

Gleich hier downloaden

Download on the App Store

GET IT ON Google Play

Gut zu wissen

Tischlein deck dich!

Eine einladend festliche Tafel bekommt man im Markthaus: Drei Stühle, ein Tisch mit zwei Tischdecken, Besteck, Gläser, Service für vier Personen inklusive der ganzen Deko – das alles gibt es im Secondhand-Kaufhaus für insgesamt 149,96 €! Vorbeikommen, Stöbern, Geschenke finden... Die Festtage können kommen!!

www.markthaus-mannheim.de

Schauen und sparen

Die volle TV-Vielfalt direkt ins Wohnzimmer bietet die ServiceHaus für GBG-Mieter*innen mit ihrem Kooperationspartner Vodafone. Bis zum 31.12. zahlen Neukunden für ihren Anschluss nur den halben Bereitstellungspreis und empfangen alle öffentlich-rechtlichen und Privatsender; PayTV-Dienste können problemlos dazu gebucht werden. Als ServiceHaus-Kunde sparen Sie beim Kauf von Internet- und Telefonprodukten bei Vodafone außerdem 50 Euro.

Weitere Informationen gibt es beim ServiceHaus-Kundenservice: **meine@service-haus.de** oder telefonisch **0621 3096 8282.**

Feuerwerk statt Feuerwehr!

Sie möchten den Silvesterabend sicherlich mit Freund*innen und nicht mit den Einsatzkräften der Feuerwehr verbringen. Dann treffen Sie Vorkehrungen: Alle brennbaren Gegenstände auf dem Balkon und den Laubengängen entfernen. Denn schnell kann sich ein Böller oder Knaller „verirren". Helfen Sie, das Brandrisiko zu minimieren, indem Sie die Außenbereiche freiräumen.

84.500 Tonnen Lebkuchen

... wurden in Deutschland 2021 produziert. Diese Menge haben wir allerdings nicht alleine verputzt: 21.600 Tonnen gingen ins Ausland. 300 Tonnen sogar in den australischen Sommer, knapp 16.500 Kilometer Luftlinie entfernt.

Rätseln & Gewinnen!

Wir verlosen 3 Geschenkgutscheine im Wert von je 100 Euro, die Sie in allen Geschäften in Q6 Q7 in Mannheim einlösen können.

So können Sie gewinnen: Schicken Sie uns das **Lösungswort und Ihre Adresse** bis zum 18.12.2023 per E-Mail an redaktion@gbg-unternehmensgruppe.de bzw. per Post an: GBG Unternehmensgruppe GmbH, 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. Beim letzten Rätsel konnten sich insgesamt 10 Mieter*innen über je zwei Tageskarten für die BUGA freuen. Herzlichen Glückwunsch!

Lösungswort:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14

15	16	17	18	19	20