

Heimativorteil

www.avu.de | Das Magazin der **AVU...**

3|19

▷ **Glücksforscher**

Jeder sucht seinen Weg
zur Zufriedenheit

▷ **Eine Inspiration**

Die Kleine Affäre ist zum
großen Erfolg geworden

▷ **Echtes Engagement**

Wie die AVU zur Lebensqualität
in der Region beiträgt

Lieblingsplätze

Jeder Mensch hat einen Ort, wo er ganz bei sich ist und gut
entspannt. Ein Sofa? Eine Bank? Wir stellen Wohlfühlorte vor.



Ab Seite 04 • ANKOMMEN

An manchen Orten fühlen wir uns einfach besonders wohl. Vier Menschen aus der Region erzählen, wo sie gut entspannen können.

Seite 06 • GENIESSEN

Wer zufrieden durch das Leben gehen möchte, sollte schöne Ideen umsetzen und für sich das passende Hobby finden. Wir kennen Beispiele.



Seite 08-09: Glückshormone, die Kraft des Singens und Farben für die Seele.

Seite 12: Die AVU engagiert sich mit vielen Projekten in der Region, damit die Lebensqualität für alle Bürger steigt.

Seite 14: Ein gutes Leben besteht aus vielen guten Momenten. Schaffen Sie sich welche!

Seite 15: Mitmachen und gewinnen heißt es auch wieder in dieser Ausgabe. Für aufmerksameres Lesen gibt es attraktive Geldpreise.

Seite 10 • ENGAGIEREN

Einige Nachbarn schufen in Hattigen-Blankenstein ein kleines, aber feines Zuhause für die Kultur.

Inhaltsverzeichnis HEIMATVORTEIL



Britta Worms,
Chefredaktion
Heimatvorteil

Liebe Leserinnen,
liebe Leser!



• *Schon der Schweizer Karl Hilty hat gesagt: „Achte auf das Kleine in der Welt, das macht das Leben reicher und zufriedener.“ Eigentlich ist dem nichts hinzuzufügen, wenn man sich intensiv mit dem Thema Zufriedenheit befassen möchte. Wir tun es in diesem Heft trotzdem. Aber statt Ihnen noch eine weitere Liste mit Tipps für die ultimativen Glücksmacher zu präsentieren, wollen wir Ihnen einfach zeigen, was die Menschen hier in der Region und bei der AVU zufrieden macht. Das können Orte sein, an denen sie sich besonders wohlfühlen, aber auch soziale Beziehungen, Gesundheit, eine befriedigende Tätigkeit oder Engagement. Sie werden in dieser Ausgabe lesen: Helfen und Schenken macht glücklich. Weil man etwas Sinnvolles tut, anderen etwas gibt und selber daraus Stärke und Lebensinn zieht. In diesem Sinne wünsche ich Ihnen ein zufriedenes Weihnachtsfest und ein glückliches neues Jahr.*

Britta Worms

Ihre Britta Worms



Einfach. Bequem. Schnell.

► Es ist bequem von überall aus verfügbar, rund um die Uhr für Sie da, papierlos und umweltfreundlich: das neue Online-Portal der AVU. Ein neues Design und viele neue Funktionen bieten ab sofort noch mehr Service und Komfort. So können Sie wichtige Angelegenheiten noch besser selbst regeln – bequem mit Smartphone, Tablet oder PC. Das spart Ihnen Arbeit, Zeit und Kosten. Sie können beispielsweise Zählerstände eingeben, persönliche Daten aktualisieren, Wohnungswechsel erfassen, Kontaktdaten und Bankverbindung aktualisieren, Online-Rechnungen ansehen, Abschläge anpassen und vieles mehr! Nutzen Sie also unseren Self-Service! www.avu.de/Online-Service

Elektromobilität stand bei der Mofa-AG des Reichenbach-Gymnasiums schon länger auf dem Stundenplan



E-Roller fürs Reichenbach-Gymnasium

► Die Mofa-AG des Reichenbach-Gymnasiums ist künftig elektrisch unterwegs. Seit November gehören zwei E-Roller zum „Fuhrpark“ der Schule. Bei den Schülerinnen und Schülern mit ihrem AG-Leiter Andreas Pesch, stv. Schulleiter, stand Elektro-

mobilität bereits vorher auf dem Stundenplan. Bei der Anschaffung der lautlosen Flitzer waren der Förderverein und die AVU zur Stelle. Sie half bei der Beschaffung der E-Roller und stellte aus dem Grünstrom-Fördertopf 500 Euro zur Verfügung.

Ein Blog voller Energie

► Kennen Sie schon unser neues Online-Magazin? Dann gehen Sie doch mal auf Entdeckungsreise. Auf dem Web-Journal gibt es spannende Geschichten rund um Ihre Heimat, den Ennepe-Ruhr-Kreis, Lesenswertes über Energie, Innovationen und vieles mehr. Wir blicken hinter die Kulissen, erkunden neue Orte, stellen Ihnen interessante Menschen vor und halten Sie immer auf dem Laufenden – über die AVU und natürlich über die Region.

www.avu.de/Blog



Mobil ohne eigenes Auto

► Car-Sharing – das ist ein Trend, der sich immer mehr durchsetzt. Denn er ist eine kostengünstige und umweltfreundliche Alternative zum eigenen Auto. Und daher gibt es jetzt das neue Car-Sharing-Projekt der AVU, en/wohnen und Tepass Mobility. In Schwelm in der Hengelstraße stehen zurzeit zwei Wagen von Tepass Mobility bereit. Bald kommen ein E-Auto und eine Ladesäule hinzu. Mit der App „Tepass Rentilist“ kann man das Fahrzeug buchen und bezahlen.

Weitere Infos unter www.tepass-mobility.de/car-sharing

Startschuss für ein Leben ohne Auto? Die Projektpartner freuen sich über das neue Angebot.

WohlfühlORTE

Jeder hat einen Ort oder einen Platz, an dem er **BESONDERS ZUFRIEDEN IST**. Wir haben vier Menschen in der Region gefragt, wo ihr ganz persönlicher Lieblingsplatz ist. Ist es der Steg an der Ruhr in Hattingen? Die Eisdielen mitten in Schwelm? Oder doch der Hobbykeller mit der Modell-Eisenbahn?



Die Ruhebänk

► Eine Bank am Wegesrand mit Blick in das Ruhrtal und auf den grünen Wald – das ist der schönste Platz für Thorsten Möller. Bei seinen Radtouren durch die Landschaft rund um Wetter hält er hier fast immer an. „Diese Bank ist der Platz, wo ich die Beine und die Seele baumeln lassen kann,“ erzählt der Techniker der AVU Netz. „Wenn ich Stille suche und das Gefühl haben möchte, dass die Welt noch in Ordnung ist, wenn der Tag stressig war und ich klare Gedanken fassen möchte, dann ist diese Bank genau das richtige Fleckchen.“ Ganz egal, ob im Winter der Wind über die Höhen von Wetter fegt oder der Baum im Sommer Schatten spendet: „Dieser Ort hat eine ganz besondere Atmosphäre. Er strahlt einfach Ruhe aus.“

Das Lesesofa

► Lesen ist nicht nur ihr Hobby, sondern auch ihr Beruf – Bücher sind für Susanne Schumacher wie ein Lebenselixier. Sie ist als Leiterin der Buchhandlung Appelt in Gevelsberg von Büchern umgeben, aber gelesen wird nicht bei der Arbeit, sondern daheim. Vorzugsweise auf dem neuen Sofa. „Abends geht es ab auf meinen Lieblingsplatz: das Sofa mit Recamiere. Darauf kann ich die Beine so herrlich ausstrecken.“ Am meisten genießt sie die Stille auf ihrer Couch, wenn es draußen knackig kalt ist und das Feuer im Kaminofen knistert. „Zu meinem Glück fehlt dann nur noch ein Glas Wein – wobei es in der Woche eher Tee ist – und eine Klassik-CD.“ So kann Susanne Schumacher abtauchen in andere Welten. Mehrere Neuerscheinungen stehen jede Woche auf ihrem Plan. So verbringt sie recht viel Zeit auf ihrem schönen Sofa. Ihr Wunsch ist es, ihren Kunden nicht nur Bücher, sondern auch den Spaß am Lesen zu verkaufen.



Anhalten und einfach mal abschalten. Das kann man am besten an seinem persönlichen Lieblingsplatz.



Die Bühne

► Anja van Held Davis ist als Sängerin der Band Treibsand schon durch viele Orte getingelt. Sogar in Norddeutschland tritt die Gevelsberger Formation auf. Kein Wunder also, dass für die AVU-Mitarbeiterin die Bühne der schönste Ort ist. So hat sie schon als Kind empfunden. „Egal, ob es darum ging, ein Gedicht aufzusagen oder einem Zauberer bei seinen Tricks zu assistieren – ich hab mich da oben immer wohlfühlt.“ Ihr erstes Erlebnis auf einer Bühne war im heutigen Filmriss-Kino in Gevelsberg, bei einem Konzert mit dem Schola Chor der Liebfrauenengemeinde. „Das fand ich so toll, dass ich beim Singen geblieben bin. 30 Jahre stehe ich jetzt mit meiner Band auf der Bühne und genieße es nach wie vor.“ Und das trotz Lampenfieber.



kann aber auch immer wieder Rehe, Füchse und Wildschweine in ihren Verstecken belauschen. Und nicht nur hören! Ich sehe sogar häufig Dachse und Waschbären und kann sie vom Hochsitz aus gut beobachten“, erzählt Bernd Osenberg.

Der Logenplatz

► Beruflich kümmert sich Bernd Osenberg bei der AVU-Netz um Strom- und Gasanschlüsse. Privat um ein Jagdrevier nahe Ennepetal. Dort hat er auch seinen Lieblingsplatz gefunden. Auf einem Hochsitz mitten in der Natur fühlt er sich besonders wohl, selbst im kalten Winter. „Bei meinem Hobby liegen die Hege der heimischen Tierwelt und die Entspannung nahe beieinander. Gerade, wenn es privat stressig ist – ich pflege meinen kranken Vater – dann suche ich hier Ruhe. Es ist wunderbar still. Kein Autolärm stört, und ich kann einfach den Geräuschen der Natur lauschen. Die Vogelwelt hört man besonders gut, man

**Mit Kunst**

schafft es Maryam Farmaniyeh, dass auch verschlossene Gäste im Vicus-Treff auftauen und sich öffnen.

Das persönliche Glück

Ausfüllende Hobbys, ein interessanter Job oder die richtige Einstellung – jeder Mensch muss **FÜR SICH SELBST HERAUSFINDEN**, was ihn zufrieden macht. Wir haben Anregungen für Sie zusammengestellt. Das ist den Menschen in unserer Region besonders wichtig.

Maryam Farmaniyeh • denkt positiv

▶ Sie strahlt Zufriedenheit aus und vereint eigentlich alle Attribute, die man bei diesem Begriff erwartet: Maryam Farmaniyeh ist fröhlich, freundlich. Sie ist einfühlsam, kreativ und hat jede Menge Empathie. Und genau das ist es, was die Gäste und die Kolleginnen des Vicus-Treffs in Gevelsberg so an ihr mögen. Der Vicus-Treff, das ist eine Einrichtung der Arbeiterwohlfahrt (AWO), die älteren Menschen mit Behinderungen einen lebenswerten Ruhestand gewährleisten möchte. Im Mittelpunkt steht dort ganz klar die Steigerung der Lebensfreude und Lebensqualität eines jeden einzelnen Gastes. Hinzu kommt die Möglichkeit, andere Personen zu treffen, alte Kontakte zu pflegen und neue aufzubauen. Seit über sechs Jahren arbeitet die junge Frau im Vicus-Treff und hat dort

ihren Traumjob gefunden. „Zufriedenheit liegt in einem selbst, man muss sie nur finden“, sagt Maryam lächelnd. In ihrer Heimat hat sie an einer Kunstakademie studiert. In Deutschland malt sie mit den Menschen im Vicus-Treff, bastelt und kocht mit ihnen, ist einfach für sie da und steckt mit ihrem positiven Denken alle an. „Es macht mich glücklich, mit den Menschen hier zu arbeiten. Es ist einfach schön, ihnen die Möglichkeit zu geben, sich zu entfalten, tolle, neue Dinge auszuprobieren und dann stolz auf sich sein zu können. Ich arbeite mit dem Herzen und das macht auch die Menschen zufrieden, die zu uns kommen.“ Maryam ist ein gutes Beispiel dafür, wie sehr es zur eigenen Zufriedenheit beitragen kann, anderen Menschen schöne Momente zu schenken. •



Auch Martlies Grasmann, die Supervision und Burn-out-Prävention anbietet, hat uns verraten, was sie zufrieden macht. Ihr Rezept für ein erfülltes Leben finden Sie in unserem neuen Blog unter www.avu.de/blog

Konni Girgsdies • plant viel Gutes

▶ „Ich bin zufrieden, aber ich gebe mich nicht zufrieden.“ So lautet das Motto von Konni Girgsdies, bei der AVU zuständig für den IT-Benutzerservice. Sie hat ein prima Rezept für Zufriedenheit: Sie plant schon nach dem Aufwachen, was der Tag ihr Gutes bringen soll. „Ich überlege mir, wie ich positiven Einfluss nehmen kann auf das, was zum Beispiel bei der Arbeit auf mich wartet und wie ich meine Termine so gestalten kann, dass sie für alle erfolgreich werden.“ Doch auch das, was man nicht selbst beeinflussen kann, birgt für die flippige Musikliebhaberin jede Menge Potenzial. „Jeder Tag ist Welturaufführung. Das, was ich heute erlebe, kommt vielleicht nie wieder. Daher schärfe ich den Blick für die schönen Dinge. Das ist ihr Tipp: „Man muss den Moment wertschätzen und sich immer etwas Zeit nehmen, um Chancen zu erkennen, um das Schöne zu entdecken, egal ob bei Freunden, in der Natur oder bei der Arbeit.“ •



André Dahlhaus • nimmt sich Zeit

▶ Es kommt wie aus der Pistole geschossen: „Zufrieden macht mich Zeit.“ Strahlend berichtet André Dahlhaus, der Bürgermeister von Breckerfeld, von seinem Sommerurlaub samt Kindern und Freunden: „Das war die perfekte Auszeit. So was macht mich glücklich.“ Die kleine Flucht aus dem Alltag sorgt bei ihm dafür, dass er sich wieder richtig auf seinen „Job“ als Stadtoberhaupt freuen kann. „Das Schöne ist, dass ich als Bürgermeister oft die Arbeit mit der Freizeit verbinden kann und dabei Kontakt zu vielen Menschen habe.“ Am meisten freut es ihn, wenn er dann auch noch Menschen dazu bewegen kann, gemeinsam ein Ziel für ihre Heimatstadt zu verfolgen – auch über Parteigrenzen hinweg. •



Muriel Götzingler • liebt ihre Arbeit

▶ Sie ist immer fröhlich, lächelt jeden an und ist ein durch und durch positiver Mensch: Muriel Götzingler, Auszubildende bei der AVU. Und das liegt daran, dass sie zufrieden ist mit sich, ihrem Leben und besonders mit ihrem Job. Seit drei Jahren durchläuft sie im Rahmen ihrer „Lehre“ fast alle Abteilungen bei der AVU und wurde „überall offen aufgenommen“. Ganz nach dem Prinzip: Wie es in den Wald hineinschallt, so schallt es auch wieder hinaus. „Meinen Job empfinde ich wie einen Sechser im Lotto“, sagt die junge Frau, die sich jetzt auf das Thema Energieeinkauf spezialisiert hat. Sie findet es spannend, Strom und Gas an der Börse zu „shoppen“. „Außerdem ist es toll, in einem Team zu sein, das mich und meine Arbeit wertschätzt.“ •



Till Schäfer • genießt die Euphorie

▶ Klar, Till Schäfer ist glücklich und stolz. Er hat auch allen Grund dazu: Im Oktober hat er den legendären Hawaii-Triathlon geschafft. Dafür hat er mit eisernem Willen und viel Ehrgeiz trainiert. „Auf diesen Moment hatte ich jahrelang hingearbeitet – ein Augenblick voller Euphorie. Der Ironman war eine unvergessliche Erfahrung. Bereits kurz nach dem Rennen wusste ich, dass ich das noch einmal machen möchte“, sagt er strahlend. Zufrieden war er aber nicht nur im Moment des Erfolges. „Wenn man seinen Traum realisieren kann und wenn sich alles, was man investiert hat, auszahlt, dann kann man natürlich zufrieden sein mit sich“, erklärt der Sprockhöveler Pädagoge. „Außerdem ist mir bewusst, wie privilegiert ich bin. Allein, dass ich finanziell und gesundheitlich in der Lage bin, Triathlon zu machen, dass ich mir dafür die Zeit nehmen kann – das ist nicht selbstverständlich. Und ich bin dankbar dafür, dass Familie, meine Partnerin und meine Freunde mich dabei unterstützen.“ •



Gute Zeiten

Der Duft von selbst gebackenem Apfelkuchen, eine Berührung, ein Kuss, die Gehaltserhöhung, die Geburt des eigenen Kindes, Zeit haben, ein gutes Gespräch, oder die bestandene Prüfung. **GLÜCK** und **ZUFRIEDENHEIT**, was ist das eigentlich? Die Wissenschaft ist sich da einig: Glück ist der Höhepunkt, Zufriedenheit ist so etwas wie ein innerer „Daumen hoch“-Zustand. Egal, was im Leben passiert, ob es rauf oder runter geht, dieser Grundzustand bleibt oder kehrt schnell wieder zurück. Zufriedenheit **HILFT, ÜBER SCHLECHTE ZEITEN** besser hinwegzukommen und macht die guten Zeiten noch schöner. Deshalb ist sie so erstrebenswert. Hier zeigen wir Ihnen lauter Dinge, die zufrieden machen oder eben nicht ...

Raus mit Ihnen

Ein auffliegender Vogelschwarm bei einem Strandspaziergang, der erste Gesang einer Amsel im Frühjahr oder das Treiben der Meisen am heimischen Futterhaus im Winter – Vogelbeobachtung macht froh. Das haben Forscher in Bayern zusammen mit Mitarbeitern in Zusammenarbeit mit dem Landesbund für Vogelschutz (LBV) nachgewiesen. Sie stellten sich dafür in Grünanlagen und befragten Bewohner von Altenheimen.



150 Minuten

Wer am Tag so viel Zeit für sich und seine Hobbys hat, ist am zufriedensten mit seinem Leben. Das fanden jetzt Wissenschaftler der University of Pennsylvania und California heraus. Sie haben die Datensätze von mehr als 35.000 Menschen ausgewertet. Das gilt aber nur für Berufstätige. Menschen ohne Arbeit waren mit täglich vier Stunden und 45 Minuten Freizeit am zufriedensten.



Essen kann dem Glück ein bisschen nachhelfen. Das schaffen Lebensmittel unter anderem durch die Aminosäure Tryptophan. Die braucht der Körper nämlich, um das Glückshormon Serotonin zu produzieren. Tryptophan steckt zum Beispiel in Fisch, Nüssen, Linsen, Bananen – ja, und in Schokolade ...

MIAU



Eine schnurrende Katze ist eine zufriedene Katze, meint man. Das stimmt aber nicht ganz: Tatsächlich schnurren die Tiere auch in anderen Situationen, etwa wenn sie Hunger haben, verletzt sind, erschrocken oder all das auf einmal.

UNSOZIALE NETZWERKE



Menschen, die Social Media wie Facebook, Instagram, WhatsApp, YouTube oder Twitter sehr intensiv nutzen, sind im Vergleich zu moderaten Nutzern unzufriedener, aggressiver, radikaler und glauben öfter an Verschwörungstheorien. Das ist das Ergebnis einer umfassenden Studie. Forscher der Universität Hamburg und der Universität Münster hatten dafür mehr als 2.000 repräsentativ ausgewählte Deutsche befragt.

„Das Vergleichen ist das Ende des Glücks und der Anfang der Unzufriedenheit.“

Søren Kierkegaard

Froh zu sein bedarf es wenig ...

... und wer froh ist, ist ein König. Ob unter der Dusche oder im Chor: Singen macht zufrieden. Was wir dabei fühlen, wenn wir ein Lied schmettern, ist auch wissenschaftlich belegt – die Produktion von Glückshormonen wie Serotonin und Beta-Endorphin wird angekurbelt. Sie helfen auch gegen Depressionen und Ängste. Außerdem bringt Singen das Herz-Kreislauf- und das Immunsystem auf Trab.



Duft macht Stimmung

Duftstoffe können helfen, die Stimmung zu verändern: müde in munter, gestresst in entspannt, traurig in fröhlich. Warum das so ist, untersucht die sogenannte Aromachologie, ein Wort-Mix aus Aroma und Psychologie. Sie beschäftigt sich mit dem Einfluss von Aromen auf unsere Psyche. Erwiesen ist, dass Gerüche unmittelbar auf den Teil des Gehirns wirken, der unsere Emotionen steuert.



GRÜN ist die Farbe des Lebens und der Natur. Grün hat eine beruhigende Wirkung und vermittelt Stabilität, Sicherheit und emotionale Balance. Die Mischfarbe wirkt neutral und bringt damit Körper und Seele ins Gleichgewicht. Ihre Natürlichkeit verbinden wir mit Gesundheit und Ruhe.

Grün

Aus einem leeren Raum ist ein kultureller Treffpunkt geworden, den viele Bürger schätzen. Uli Wilkes ist für das Programm zuständig. Seine Affinität zur Kulturszene hilft ihm dabei. Ohne die vielen Helfer wäre die Kleine Affäre aber nicht denkbar.



WOFÜR DAS Herz schlägt

Manchmal kann eine **„KLEINE AFFÄRE“** alles verändern. Genau das ist in Hattingen-Blankenstein passiert. Innerhalb eines Jahres ist aus einer ehemaligen Änderungsschneiderei ein Zentrum für Kunst und Kultur geworden.

► Graffiti-Künstler in Blankenstein? Sicherlich war so manch einer skeptisch, als Uli Wilkes ausgerechnet das Berliner Trio „Innfields“ in die „Kleine Affäre“ holte, das dann auch noch eine Außenwand besprühen durfte. Wilkes grinst, als er von der Ausstellung erzählt – sie war am Ende fast ausverkauft. „Die Blankensteiner wa-

ren begeistert“, sagt er, und genau darum gehe es in der „Kleinen Affäre“: den Ort zu beleben und die Menschen zu inspirieren.

Ein Team aus ehrenamtlichen Helfern

Geplant war das nicht. Eigentlich konnte Wilkes nur den Gedanken nicht ertragen, dass am Marktplatz 19, in das schöne Haus aus der

Jahrhundertwende, eine Teppichreinigung einziehen sollte. „Ich kenne die Vermieterin und habe ihr angeboten, den Raum selbst zu mieten, ohne zu wissen was ich damit soll“, erzählt er. Dann fanden sich aber schnell zwölf, die sofort in das Projekt einstiegen und mit anpackten. „Eigentlich wollten wir den Raum renovieren und sichtbar

machen – damit sich ein Mieter findet, der für Blankenstein ein Gewinn ist“, erzählt Wilkes. Das ist inzwischen über ein Jahr her. Sichtbar ist die Kleine Affäre in dieser Zeit tatsächlich geworden. Denn sie hat sich zu einem Zentrum für Kunst und Kultur entwickelt.

In dem 35 Quadratmeter großen Raum organisiert Wilkes Ausstellungen, es finden Lesungen und Konzerte statt, Kabarettisten treten auf, und die meisten Veranstaltungen sind ausgebucht. Die Zahl der ehrenamtlichen Helfer ist inzwischen auf 25 angewachsen. Sie setzen sich zu den Öffnungszeiten in die Galerie, kümmern sich um die Buchhaltung oder schmieren Schnittchen zu den Events. „Die Kleine Affäre war in den letzten Monaten so erfolgreich, dass wir genug Geld in der Kasse haben, um vielleicht ein weiteres Projekt zu starten“, sagt Wilkes. Er ist hauptberuflich Fernsehproduzent und betreibt eine Online-Agentur. In der Medienszene kennt er sich also aus, weswegen er dafür zuständig ist, das Programm zusam-



► Kleine Affäre

– Die Ausstellungen in der Galerie können Sie mittwochs bis samstags von 15 bis 18:30 Uhr besuchen sowie an Sonn- und Feiertagen von 14 bis 18 Uhr. Veranstaltungen entnehmen Sie bitte dem Programm.

Marktplatz 19, 45527 Hattingen

Tel.: 0173 9020742

► www.kleine-affle.de, info@kleine-affle.de

menzustellen. Das hat es in sich: Parallel zu den wechselnden Ausstellungen finden kulturelle Events statt, die eine große Bandbreite beinhalten. Wigald Boning und Jürgen Urig haben Gedichte über Haushaltsgeräte vorgetragen, der Comedian Michael Hatzius kam mit seiner sprechenden Echse, Frank Goosen las aus seinem neuen Roman, Sven Plöger redete – natürlich – übers Klima. Dann waren da noch Jochen Busse, Jürgen Becker, Rüdiger Hoffmann, Lisa Feller ... Die Liste ist lang, aber es gibt eine Gemeinsamkeit: „Alle Künstler und Interpreten stammen von außerhalb“, sagt Wilkes. „Wir wollen uns nicht um uns selbst drehen.“ Das tut offensichtlich auch Blankenstein gut. Denn seit die Kleine Affäre im September 2018 eröffnet

wurde, hat sich einiges verändert. Vereine berichten von neuen Mitgliedern, ein weiterer Kulturraum soll entstehen, und seit dem Sommer gibt es den Butterbrotmarkt und die Initiative „Live am Stein“, als Treffpunkt für die Bürger.

Multimediale Affäre

Auch für die Kleine Affäre hat Wilkes schon neue Ideen. Sie soll zum Beispiel multimedialer werden und neben ihrem Instagram-Auftritt auch einen eigenen YouTube-Channel bekommen. Nach einem neuen Mieter für den schönen Raum sucht das Team der Kleinen Affäre im Moment also nicht. „Wir sind sehr zufrieden mit dem, was hier entstanden ist“, sagt Wilkes. „Und solange wir Spaß daran haben, machen wir weiter.“

Die Galerie hat eine optimale Lage: im Herzen Blankensteins am Marktplatz. Die Initiative hat den Stadtteil belebt.



Nachbarn kümmern sich gemeinsam, hier: Marie Tholl, Uli Wilkes, Jörg Rajewitz (von links).



Kunst und Kultur von außerhalb: das Ölbild „Moosmädchen“ von Carmen Benner



HEIMATVORTEIL AVU

Wir tragen die Region im Herzen: Mit viel **ENERGIE UND ENGAGEMENT** widmet sich die AVU der Region Ennepe-Ruhr und unterstützt Vereine, Schulen und alle Stadtmarketing-Organisationen – und das nicht nur finanziell, sondern auch mit **ZEIT UND WISSEN**.

▶ Sportlich, sportlich

Die Schwelmer „Strampeln für die Weihnachtsbeleuchtung“. Bei der Aktion der Gesellschaft für Stadtmarketing und Wirtschaftsförderung (GSWS) sammeln Bürger im Fitness-Studio Schwelm möglichst lange Strecken. Denn für jeden gestrampelten Kilometer spendet die AVU 30 Cent. Das Geld fließt komplett in die Weihnachtsbeleuchtung. Der Rekord liegt übrigens bei weit über 16.000 Kilometern. 🍀

▶ Frohe Weihnachten

Seit 13 Jahren verzichten die AVU und die AVU Netz GmbH auf Geschenke für Geschäftspartner und Kunden und spenden stattdessen an gemeinnützige Vereine in der Region. Ganz im Sinne der Klimadebatte und des Grundsatzes „Global denken, lokal handeln“ gehen die Spenden von je 5.000 Euro in diesem Jahr an den NABU Ennepe-Ruhr-Kreis e. V. und die Biologische Station im Ennepe-Ruhr-Kreis e. V. 🍀

▶ Traditionelle Wunschbaum-Aktion

Kinder und Jugendliche schreiben ihren Wunsch auf einen Zettel und AVU-Mitarbeitende erfüllen ihn. Die „Wunschbaum-Aktion“ wird maßgeblich von den AVU Mitarbeiterinnen Jennifer Greitsch, Heike Medecke, Sandra Sauerwein und Heike Tuchnitz begleitet und koordiniert und hat in den letzten Jahren Hunderten von Kindern eine kleine Bescherung gesichert. Das ermöglichen verschiedene Organisationen aus dem Ennepe-Ruhr-Kreis, die mit einkommensschwachen Familien zusammenarbeiten. 🍀

Schenken macht Freude! Auch dieses Jahr legten die AVU-Mitarbeitenden Pakete unter den großen Weihnachtsbaum. Oder war es vielleicht doch das Christkind?

5.000 €



Weihnachten ist die richtige Zeit, um an andere zu denken und Projekte zu unterstützen. Das kann zum Beispiel im Internet über Crowdfunding funktionieren.



▶ Umweltfreundliches Erfolgsmodell

Der Stromsparcheck der Caritas ist ein Projekt mit vielen Gewinnern: diejenigen, die Beratung durchführen, weil sie durch eine Qualifikation ihre Chancen am Arbeitsmarkt verbessern; die Haushalte, die ihre Energiekosten reduzieren und nicht zuletzt natürlich auch die Umwelt und der Klimaschutz. Und es gibt gute Nachrichten: Das Erfolgsmodell, das im letzten Jahr zehnjähriges Jubiläum feierte, geht weiter! Im Laufe der Zeit konnten dabei in Haushalten mit geringem Einkommen – überwiegend Bezieher von Arbeitslosengeld II, Wohngeld oder Sozialhilfe über 300 Millionen Euro und mehr als 500.000 Tonnen CO₂ eingespart werden. Auch hier im EN-Kreis gehen Stromspar-Teams in Haushalte, überprüfen den Stromverbrauch und verteilen kostenlose Soforthilfen wie Energiespar- und LED-Lampen, schaltbare Steckdosenleisten und vieles mehr. Die AVU unterstützt bereits seit neun Jahren diese Aktion der Caritas Hagen. 🍀



▶ **Mehr Infos** unter www.stromspar-check.de Beratungstermine unter 02302 2035336 oder unter

▶ stromspar-check@caritas-hagen.de

▶ Das Ehrenamt ehren

Sie sind ehrenamtlich engagiert? Herzlichen Glückwunsch! Dann gehören Sie längst zur High Society im Ennepe-Ruhr-Kreis! Seit sechs Jahren gibt es den AVU-Engagementpreis „EN Krone“, der verliehen wird an Vereine, Initiativen und vor allem an die Menschen, die ihre Freizeit darin investieren, für andere da zu sein. 2020 ist dabei einiges neu: Die EN Krone prämiiert unterschiedliche Projektschwerpunkte, es wird zum Beispiel eine „EN Krone für Nachhaltigkeit“ und weitere Sonderpreise geben. Dem Projekt, das in allen Bereichen die unabhängige Jury überzeugen kann, winken als Hauptgewinn bis zu 3.000 Euro. 🍀



▶ Ab Januar

können Sie sich wieder bewerben! Wie das geht? Besuchen Sie uns online und stellen Sie Ihr Projekt vor. Dafür gibt es ein Bewerbungsformular, das Sie bequem ausfüllen und absenden können. Bewerbungsschluss ist Mitte März 2020. Eine unabhängige Jury bewertet alle Projekte und setzt den besten und innovativsten Projekten die Krone auf.

▶ www.avu.de/en-krone



▶ Top-Tipp-Kicker:

Die Kleinen sind natürlich die Besten! Aber in puncto Begeisterung konnten die Großen mithalten – und das für einen guten Zweck.

▶ Kicken für einen guten Zweck

Wenn Politiker ausgelassen sind wie Kinder, dann ist AVU Tipp-Kick Turnier! Das war auch jetzt wieder ein Riesenspaß: Bei der 4. Tipp-Kick-Kreismeisterschaft traten Landrat und die Bürgermeister*innen aus dem EN-Kreis mit Kids regionaler Sportvereine an. Für jedes Tor spendete die AVU. Das Ergebnis: 20.000 € für die Demenzhilfe der Region. www.avu.de/tipp-kick 🍀

GUTE Momente

Holen Sie mehr **SPASS, SPANNUNG** und **BEWEGUNG** in Ihr Leben!

▶ Vielleicht kennen Sie das: Sie waren bei einem großartigen Konzert, und jedes Mal, wenn Sie anschließend einen Song der Gruppe im Radio hören, denken Sie an diesen tollen Abend zurück – besondere Erlebnisse verschönern unseren Alltag und tragen zur Zufriedenheit bei. Auch Sport, soziale Kontakte und ausfüllende Hobbys sind wichtig für die innere Ausgeglichenheit. Unser



Die AVU-Vorteilsapp steht Stromkunden mit einem comfort- oder compact-Vertrag zur Verfügung:
▶ www.vorteilswelt.avu.de

Tipp fürs neue Jahr lautet daher: Planen Sie einen festen Tag oder Abend im Monat ein, an dem Sie mit dem Partner, der Familie oder Freunden etwas unternehmen. Wichtig ist der feste Termin, den Sie möglichst nicht verschieben sollten. Wir haben einige Anregungen für Sie zusammengestellt, die für Kunden mit der AVU-Vorteilsapp sogar günstiger sind. 🍀

20%

Rabatt erhalten Sie auf die Sauna & Wellness Card, mit der Sie in vielen Städten zum Sonderpreis entspannen können.

www.saunawellness-card.de

10%

weniger bezahlen Sie für Kanutouren auf der Ruhr. Die bieten neben Bewegung auch eine besondere Nähe zur Natur – sobald die Tage wieder etwas wärmer werden.

www.ruhr-piraten.com

20%

sparen Sie mit der Vorteilsapp beim Kauf des „essen & trinken Gutscheinbuch Ruhrgebiet“. Darin finden Sie viele Anregungen für Restaurantbesuche und natürlich Gutscheine, mit denen das Essen gehen gleich noch mehr Spaß macht.

<https://shop.food-magazine.de/buch/essen-trinken-gutscheinbuch-fuer-ruhr-gebiet-2020.html>

10%

werden Ihnen an der Kasse abgezogen, wenn Sie eine Führung durch das Kluterthöhle-System buchen. Es erwarten Sie 380 Gänge, unterirdische Seen sowie die versteinerten Lebewesen eines ehemaligen Korallenriffs.

www.kluterthoehle.de

10%

weniger zahlen Sie für Eintrittskarten zu einem speziellen Ereignis: „CHAPLIN – Das Musical“ ist auf Tour und gastiert unter anderem in Hagen, Essen und Recklinghausen.

www.imvorverkauf.de

Treffpunkte.

Ihre AVU-Beratungszentren in Ihrer Stadt
heimatvorteil.avu.de

Beratung und Infos rund um Energie und Wasser

Breckerfeld Frankfurter Straße 39 (in der Sparkasse), dienstags 9 bis 13 Uhr, donnerstags 14.30 bis 18 Uhr

Ennepetal Voerder Straße 70, montags und dienstags 14 bis 18 Uhr, mittwochs, donnerstags und freitags 9 bis 13 Uhr

Gevelsberg Mittelstraße 53, montags bis donnerstags 9 bis 13 Uhr und 14 bis 18 Uhr, freitags 9 bis 14.30 Uhr

Hattingen Augustastraße 10, montags bis donnerstags 9 bis 13 Uhr und 14 bis 18 Uhr, freitags 9 bis 14.30 Uhr

Schwelm Hauptstraße 63 (in der Sparkasse), montags, mittwochs, donnerstags 9 bis 13 Uhr und 14 bis 18 Uhr, dienstags 9 bis 13 Uhr, freitags 9 bis 14.30 Uhr

Sprockhövel Hauptstraße 56, montags 14 bis 18 Uhr, dienstags und mittwochs 9 bis 13 Uhr

Wetter Kaiserstraße 78 (in der Sparkasse), montags, dienstags und freitags 9 bis 13 Uhr, donnerstags 14 bis 18 Uhr

DIESES BILD KOMMT NOCHMAL NEU MITTWOCH FRÜH BAUE ICH ES EIN ... IN DER RICHTIGEN GRÖSSE / DR

Mitmachen und gewinnen

+ + =

Teilnahmemöglichkeiten

Schicken Sie Ihre Antwort bis zum **25. Februar 2020** ganz unkompliziert an heimatvorteil@avu.de. Oder schreiben Sie uns eine Postkarte an: **AVU Heimatvorteil, An der Drehbank 18, 58285 Gevelsberg**. Bitte geben Sie Ihren Namen und Ihre Anschrift mit an. Zu gewinnen gibt es als **1. Preis 150 Euro**, als **2. Preis 90 Euro**, **der dritte Gewinner erhält 60 Euro**. Die Gewinner werden per Post benachrichtigt.

(AVU-Mitarbeiter und ihre Familienangehörigen dürfen sich nicht am Rätsel beteiligen. Detaillierte Informationen über die Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten finden Sie unter www.avu.de/datenschutz).

Wie geht es? Einfach die drei Bilder finden, von denen hier nur Details zu sehen sind, und die Zahlen der entsprechenden Seiten addieren. Die Lösungszahl auf eine Postkarte schreiben und senden an AVU, An der Drehbank 18, 58582 Gevelsberg. Oder bequem per E-Mail an: heimatvorteil@avu.de

AVU Freizeit- welt



Gratis
AVU-App
installieren,
einloggen &
sparen.



Google Play App Store

Jetzt scannen!



GOP.
varieté-theater
ESSEN



Schokoladen
museum
Lindt

EXTRA
BÜCHER

APOLLO

MOND PALAST
Deutschlands großes Volkstheater
Wir können Komödie

AVU...