



Zeitung der Stadtteilarbeit Hamm



JuSt-Hamm
GEMEINSAM SIND WIR
STARK

Inhaltsverzeichnis



Inhaltsverzeichnis	2
Vorwort	3
Wir - Die JuSt	4
Stadtteilzentrum Feidik Forum	5
Stadtteilzentrum Hamm Weststadt	6
Wo finden Sie uns	8
Unser Hamm - L(i)ebenswert	10
Nachhaltigkeit - was bedeutet das?	14
Die vielen Facetten einer nachhaltigen Lebenseinstellung	17
Nachhaltige Bürgergärten in Hamm	18
Spiel & Spaß	20
Nachhaltigkeit - erklärt für Kinder	21
„Müll“ – für den einen Abfall, für den anderen eine wertvolle Ressource	22
Upcycling - Nachhaltiges Basteln	23
Sports for home - Fit durch die Corona-Pandemie	22
JuSt empfiehlt	24
Lecker & Gesund	25
Gemeinsam sind wir stark: Hammer für Hammer	26
Suchrätsel	27
Insektenhotel	28
Spiel & Spaß	29
Summer Gadgets	30
Lösungen	31
Impressum	32

Liebe Leserinnen und Leser,

als Dezernentin für Bildung, Familie, Jugend und Soziales der Stadt Hamm freue ich mich, Ihnen und Euch, heute die 1. Ausgabe „JuSt Hamm – Gemeinsam sind wir stark“ präsentieren zu können.

JuSt Hamm ist eine neue Zeitung, herausgegeben von allen Stadtteilzentren der Stadt Hamm, die alle Bürgerinnen und Bürger in ihrem jeweiligen Stadtteil ansprechen möchte.

Spannende Themen wie z.B. in dieser Ausgabe das „Homeschooling“ oder der „Familienalltag in Coronazeiten“, aber auch Spiel, Spaß, Sport und leckere Rezepte erwarten Sie und Euch.

Ich wünsche allen viel Spaß mit dieser Stadtteilzeitung!

Britta Obszerninks

Dr. Britta Obszerninks
Dezernentin für Bildung, Familie, Jugend und Soziales



Wir - Die JuSt JuSt - Die Jugend- und Stadtteilzentren

Aus den Jugendzentren der Stadt Hamm haben sich seit 2016 die Jugend- und Stadtteilzentren - kurz JuSt - heraus entwickelt. Die Einrichtungen sind in den Sozialräumen Stadtmitte, Hamm-Westen, Hamm-Norden, Uentrop, Rhynern, Pelkum, Herringen, Bockum-Hövel und Heessen ein Ort der offenen Tür und der gelebten Nachbarschaft für Jung und Alt. Neben den sechs städtischen Einrichtungen sowie dem KUBUS - Jugendkulturzentrum gibt es noch drei Stadtteilzentren in freier Trägerschaft.

So unterschiedlich und vielschichtig jede Einrichtung für sich und seinen Sozialraum ist, so vereint uns alle das gemeinsame Ziel: eine Anlaufstelle mit unterschiedlichen Beratungs-, Hilfs- sowie Freizeitangeboten für alle Bürger*innen jeden Alters zu sein. Im Rahmen ihrer Arbeit versuchen alle JuSt nachhaltig und möglichst ökologisch zu handeln.

Zukünftig möchten wir Ihnen und Euch in jeder Ausgabe von „JuSt-Hamm“ gerne zwei Einrichtungen detaillierter vorstellen. Den Anfang machen in dieser Ausgabe das „Feidik Forum“ in Stadtmitte sowie das Stadtteilbüro Hamm-Westen.

Ein Treffpunkt für alle Generationen mit vielen Angeboten zum Austausch, Sport, Kultur aber auch Beratung und Unterstützung – das ist unser Stadtteilzentrum und Mehrgenerationenhaus FeidikForum in Hamm Mitte.

Herzstück des Hauses ist das offene Café, geführt von unseren ehrenamtlichen Mitarbeiter*innen. Hier kann man sich treffen und klönen und bei schönem Wetter unsere Außenterrasse genießen. Unsere Tagungsräume, die Küche und die Turnhalle bieten viel Platz für die unterschiedlichsten Angebote und werden auf Anfrage auch für private Events vermietet.

Unser Team ist immer in Bewegung, um die Lebensqualität der Bürger*innen im Stadtteil zu verbessern – Beteiligung ist ausdrücklich erwünscht und so sind schon viele Projekte und Angebote entstanden, die sich an den Bedürfnissen der Menschen orientieren: z.B. die Handy- und Laptop-sprechstunde, unser „mobiler Einkaufswagen“, bei dem wir Senior*innen kostenlos abholen und beim Einkauf unterstützen oder unser Generationengarten in der Feidikstraße 24. Außerdem bieten wir regelmäßige Veranstaltungen wie den Tanztee, offene Gruppenangebote, Infoveranstaltungen, Themenabende, eine Taschengeldbörse (gefördert durch den LWL), Beratungsangebote, außerschulische Bildungsangebote, Lernförderung, interkulturelles Kochen und vieles mehr.

Neben dem Austausch mit den Bürger*innen arbeiten wir in einem großen Netzwerk mit anderen Institutionen und Kooperationspartner*innen zusammen, z.B. der Hammer Elternschule, der Stadt Hamm oder anderen Stadtteilzentren und Quartiersentwickler*innen.

Unsere Ansprechpartner*innen sind:

Ulrike Lambardt
Leiterin des Stadtteilzentrums und Mehrgenerationenhauses

Thorsten Lanowski
Präventionskoordination

Christiane Mitlewski
Altengerechte Quartiersentwicklung

Heike Breitling
für das Stadtteilzentrum/Mehrgenerationenhaus

Ursula Wilms
Stadtteilzentrum / Mehrgenerationenhaus

Umfangreiche Informationen und Aktuelles zum Stadtteilzentrum finden Sie auf unserer Internetseite unter www.outlaw-ggmbh.de/stadtteilzentrum-feidikforum und auf Facebook unter <https://www.facebook.com/FeidikForum>.



Kontakt:

Claudia Hörnschemeyer
Stadt Hamm
Amt für Soziale Integration
Stadtteilkoordination
Hamm-Mitte, Hamm-Norden, Hamm-Westen
Sorauer Str. 14
59065 Hamm
Tel. 02381/17-6740
Fax: 02381/17-106740
E-Mail: hoernschemeyerc@stadt.hamm.de

Ulrike Lambardt
Outlaw gGmbH
Leitung Stadtteilzentrum FeidikForum & Mehrgenerationenhaus
Feidikstraße 27
59065 Hamm
Tel. 02381 91585-105
Fax 02381 91585 129
E-Mail: Ulrike.Lambardt@outlaw-ggmbh.de

Stadtteilzentrum Hamm-Weststadt



Mit dem Neubau des Stadtteilzentrums bieten sich im Hammer Westen in Zukunft neue Möglichkeiten:

Das Stadtteilzentrum soll lokale Beratungsangebote ergänzen und bündeln und einen Ort der Begegnung für alle Bürgerinnen und Bürger aus dem Stadtteil schaffen. Hier können kommunale Dienstleistungsangebote, aber auch Nachbarschafts- und Gemeinschaftseinrichtungen mit Zugang aller Bewohnerinnen und Bewohner aus dem Hammer Westen vorgehalten werden.

Das Haus soll ein generationen-, kultur-, geschlechter-, religions- und herkunftsübergreifender Treffpunkt im Stadtteil werden. Es stehen auch multifunktional nutzbare Räume für die Durchführung von Veranstaltungen, Kursangeboten (z.B. Sprachkurse, Elternbildungskurse, Angebote durch Bildungsträger), zur Durchführung von Sportangeboten (z.B. Gymnastik, Mutter-Kind-Gruppen, etc.), für Beratungsangebote oder für Aktivitäten von ehrenamtlich tätigen Menschen zur Verfügung. Räume für die Angebote des Allgemeinen Sozialen Dienstes und des Kommunalen Jobcenters sind vorgesehen. Auch das Stadtteilbüro, als Träger des Quartiersmanagements, der Präventionskoordination und der altengerechten Quartiersentwicklung, wird Räume im Stadtteilzentrum beziehen.

Folgende Institutionen stehen Ihnen als feste Ansprechpartner im Stadtteilzentrum zur Verfügung:

- Stadtteilbüro Hamm-Westen, Katholischer Sozialdienst e. V.
- Präventionskoordination, Katholischer Sozialdienst e. V.
- Altengerechte Quartiersentwicklung, Katholischer Sozialdienst e. V.
- Allgemeiner Sozialer Dienst / Jugendamt
- Alleinerziehende / Kommunales Jobcenter Hamm

Der Eröffnungstermin des Stadtteilzentrums wird rechtzeitig öffentlich bekannt gegeben.

Die Stadtteiljugendarbeit Hamm-Westen in Trägerschaft des evangelischen Kirchenkreises verbleibt weiterhin in ihren Räumlichkeiten an der Lange Str. 74. Die bereits bestehende enge Zusammenarbeit wird natürlich fortgesetzt.



Kontakt:



Claudia Hörnschemeyer
Amt für Soziale Integration
Stadtteilkoordination
Hamm-Mitte, Hamm-Norden,
Hamm-Westen
Sorauer Str. 14. 59065 Hamm
Tel.: 02381/17-6740
Fax: 02381/17-106740
E-Mail: hoernschemeyerc@
stadt.hamm.de



Martina Speckenwirth
Stadtteilbüro Hamm-Westen
Katholischer Sozialdienst e.V.
Wilhelmstr. 31
59067 Hamm
Tel.: 02381 / 8765785
Fax.: 02381 / 8765789
E-Mail: speckenwirth@
ksd-sozial.de

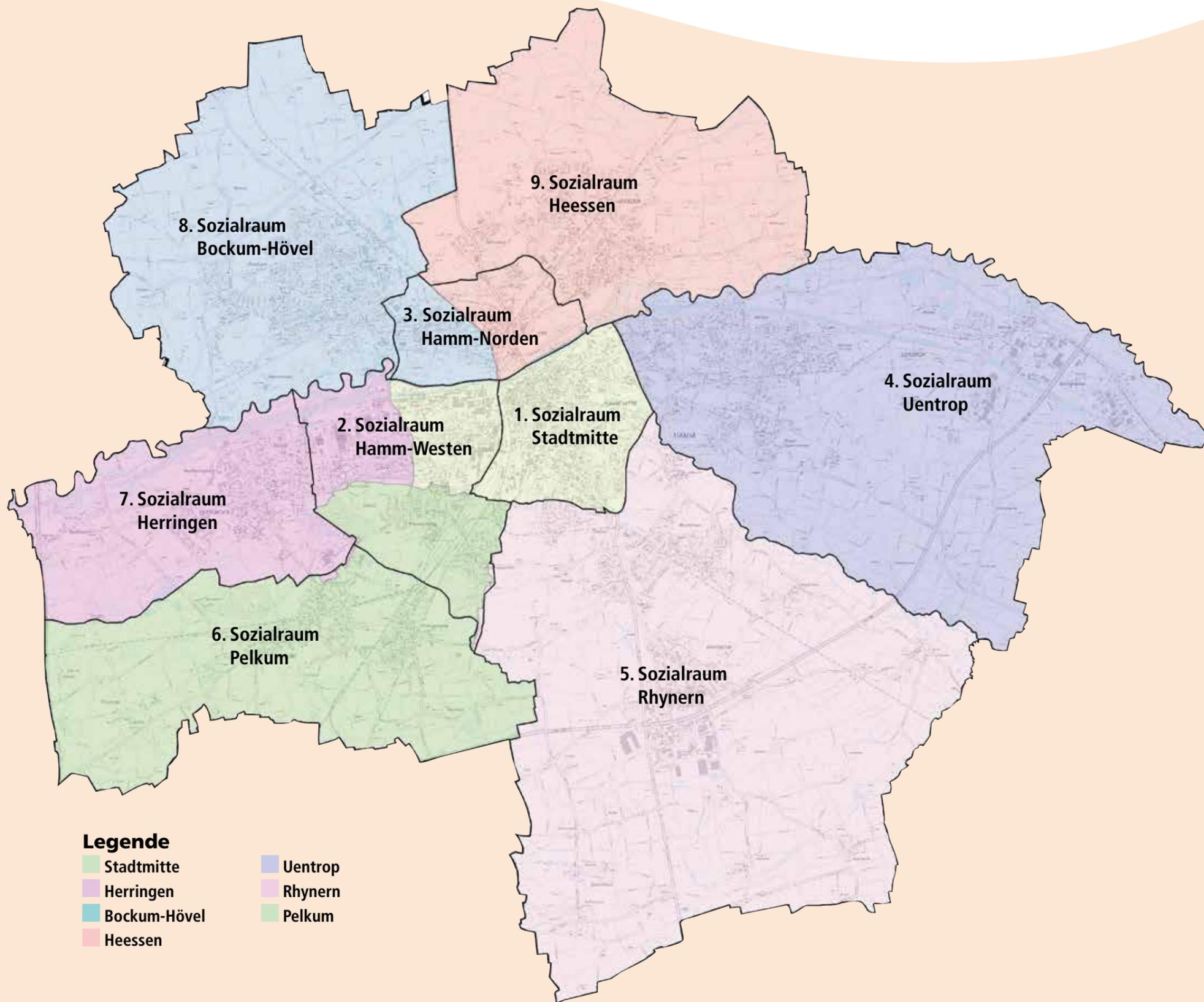


Sonja Knobloch
Stadtteiljugendarbeit Westen
Lange Straße 74
59067 Hamm
Tel.: 02381/436436
Mobil: 0176 78317192
E-Mail: stadtteiljugend.hammwesten@
kirchenkreis-hamm.de



Umfangreiche Informationen zur Stadtteilarbeit und den Akteuren im Hammer-Westen finden Sie auf unserer Internetseite www.hamm-westen.de





1
 Stadtteilzentrum Feidikforum
 Feidikstraße 27, 59065 Hamm
 Tel.: 91585101
<https://www.outlaw-ggmbh.de/einrichtung/stadtteilzentrum-feidikforum>



2
 Stadtteilbüro Hamm-Westen
 Wilhelmstraße 31, 59067 Hamm
 Tel.: 8765785
<https://ksd-sozial.de/stadtteilbueros/hamm-westen/>



3
 Stadtteilzentrum Hammer Norden
 Sorauer Str. 14, 59065 Hamm
 Tel.: 371860
<https://www.hammer-norden.de>



4
 Jugend- und Stadtteilzentrum Uentrop
 Alter Uentroper Weg 174, 59071 Hamm
 Tel.: 81721



5
 Jugend- und Stadtteilzentrum Rhynern
 Unnaer Str. 14a, 59069 Hamm
 Tel.: 02385 7090532
<https://www.just-rhynern.de>



6
 Jugend- und Stadtteilzentrum Pelkum „Casino“
 Wielandstraße 6, 59077 Hamm, Tel.: 992940
<https://www.casinodasjugendzentrum.de>



7
 Jugend- und Stadtteilzentrum Herringen
 Am Jugendheim 3, 59077 Hamm
 Tel.: 438168
<https://www.hausderjugend-herringen.de>



8
 Jugend- und Stadtteilzentrum Bockum-Hövel
 Hammerstraße 95a, 59075 Hamm
 Tel.: 489323
<https://www.justbockum-hoevel.de>



9
 Stadtteilzentrum Bockelweg
 Bockelweg 15, 59073 Hamm, Tel.: 60222
<https://www.stadtteilzentrum-bockelweg.de>



10
 Kubus Jugendkulturzentrum
 Südstraße 28, 59065 Hamm
 Tel.: 9736991

Unser Hamm - L(i)ebenswert

Stadtmitte

Peter Vaske, der ehemalige Leiter der Hammer Aidshilfe ist sehr mit der Hammer Mitte verbunden und lebt seit Anfang der 90iger Jahre mit seiner Familie im Stadtteil. Bereits vor seinem Ruhestand Ende 2019 war und ist sein Lieblingsort, in Nicht-Corona-Zeiten, das Lesecafé der Stadtbücherei. Neben den vielfältigen, generationsübergreifenden Angeboten der Zentralbibliothek bietet sich gerade hier die Möglichkeit, bei einem Kaffee, in gemütlicher Atmosphäre zu schmökern, oder aber, was ihm noch viel wichtiger ist, während der breiten Veranstaltungsvielfalt, von Autorenlesungen bis hin zu unterschiedlichsten Kleinkunstaktivitäten mit anderen Besucher*innen in Kontakt und in den konstruktiven Austausch zu kommen.



Die Veranstaltungen werden hoffentlich bald wieder so sein, wie Peter Vaske sie liebt: Spannende Themen, interessante Kulturschaffende, bunte Besuchermischung. Ernste Abende, sowie fröhliche mit Musik und manchmal sogar mit ehrenamtlichem Catering des Freundeskreises der Bücherei und dies alles für „kleines Geld“.

Westen

Abibe Dzhvedetova lebt mit ihrer Familie seit 2012 im Hammer Westen. Ursprünglich kommen sie, ihr Mann und ihre beiden Kinder aus Rousse, Bulgarien. Abibes absoluter Lieblingsort ist die Kanalkante in Hamm Westen, zwischen dem Aktiva-Fitnessstudio und dem Wasser- und Schiffsamt. Durch ihren Job als Hauptschlüsselfigur im Rahmen der Betreuung bulgarischer Zuwandererfamilien, den sie sehr liebt, ist Abibe stark eingebunden und es bleibt wenig Zeit für ihre Familie. Deshalb geht sie so oft es geht, meistens mit ihrer Tochter, an diesen Ort.

Wenn Abibe dort am Ufer sitzt, aufs Wasser und die Natur auf der anderen Kanalseite schaut, mit ihrer Tochter den vorbeifahrenden Schiffen zuwinkt, vielleicht noch bei einem gemeinsamen Picknick oder einem besonders schönen Sonnenuntergang, dann fällt der Alltagsstress von ihr ab, das ist für sie Entspannung pur.

Dort kann sie sich Zeit nehmen für ihre Kinder und zuhören, wie deren Tag war. In einer dieser besonders schönen Stunden entstand bei Abibe, die auch leidenschaftlich gern fotografiert, die Idee zu einer Fotoaktion, die dann auch alsbald im Rahmen ihres Berufes umgesetzt wurde.

Bei dieser Fotoaktion lernten Kinder, mit den Techniken von Kamera und auch Handykameras umzugehen und besonders schöne Orte in Hamm, ihre Lieblingsorte, fotografisch festzuhalten. Aus der Fülle der Bilder wurden Collagen mit der Überschrift „Schönes Hamm“ erstellt und an den Bäumen auf dem Spielplatz „An der Insel“ als Open-Air-Galerie ausgestellt.



Im Herzen von Westfalen und am Rande des Ruhrgebietes liegt unsere Stadt Hamm. Mit ihren unterschiedlichen und vielseitigen Facetten ist sie lebens- und liebenswert und gleichzeitig Heimat für knapp 180.000 Einwohner*innen. 5 Hammer*innen stellen uns ihren Lieblingsort vor:

Uentrop

Der Lieblingsort im Stadtbezirk Uentrop von Monique und Hakan aus dem JuSt, sind die Lippeauen zwischen Schloss Oberwerries und Dolberg. Dort befindet sich ein Turm, der mit seiner einzigartigen Aussichtsplattform Besucher anlockt. Von dort hat man einen überragenden Ausblick auf die Störche. Schweift man weiter mit seinem Blick in die Ferne, entdeckt man eine Herde Kühe, die sich in der Lippe eine Abkühlung holen. Nebenan macht es sich eine Schwanenfamilie unter Bäumen gemütlich.



Nahe der Stadt gelegen, bieten die Lippeauen ein wunderschönes Naturschauspiel, welches gerade im Frühjahr/Sommer immer eine Fahrradtour wert ist.

Rhynern

Wenn es um die Bedürfnisse der Kinder und Jugendlichen geht, ist Günter Rüter sofort am Ball. Das gesamte Leben des Vorsitzenden der Kolpingsfamilie Hamm Westtünnen ist geprägt von der Arbeit mit und für die Heranwachsenden und ihren Familien.

Auf die Frage, welchen Ort er im Stadtbezirk Rhynern für einen Besuch empfehle, fällt ihm sofort der Spielplatz hinter der Alfred-Delp-Schule in Westtünnen ein. Der Spielplatz ist etwas versteckt und befindet sich auf dem Schulgelände, aber nach Schulschluss und an den Wochenenden kann er, wie alle anderen Spielplätze auch, genutzt werden. Neben Schaukeln, Klettergerüsten und Rutsche besticht er vor allem durch einen neuen und völlig intakten Soccer-Court. Hier kann sich mal so richtig ausgepowert oder an den Dribbling-Künsten geübt werden.

Die „versteckte“ Lage des Spielplatzes und des Soccer-Courts macht sie zu einem Geheimtipp. Das soll aber nicht so bleiben, meint Günter Rüter und freut sich über alle, die den Platz nutzen.



Unser Hamm - L(i)ebenswert

Pelkum

Tina Ehlert ist 49 Jahre alt und wohnt seit 20 Jahren in Pelkum. Neben dem Ehrenamt in der Kirchengemeinde ist sie ebenfalls für die SPD im Bezirksrat tätig. Zu ihren Hobbies gehört unter anderem das Spazieren in der Natur.

Zwei ihrer zahlreichen Lieblingsorte spiegeln ihr Engagement und Hobby wider.

Zum einen gehört der Kirchplatz der Jakobuskirche in Pelkum zu ihrem Lieblingsort im Stadtteil. Diese Kirche besteht unter anderem aus Überresten einer nicht mehr existenten romanischen Kirche, hierzu gehört beispielsweise der Turm, welcher den ältesten Teil der Kirche darstellt.

Die Jakobuskirche gehört zu der evangelischen Kirchengemeinde Pelkum-Wiescherhöfen.

Zudem zählt Tina Ehlert den außergewöhnlichen Hochzeitswald zu einem ihrer Lieblingsplätze. Im Jahr 2020 feierte der Wald sein 25. Jubiläum. Angefangen hat es mit zwölf Bäumen und einer Tradition, dass Hochzeitspaare einen Baum pflanzen. Mittlerweile zählt der Wald fast 1500 Bäume und diente sogar als Vorbild für Hamms Partnerstadt Chattanooga im Süden der USA, wo es seit 2016 ebenfalls einen Hochzeitswald gibt.

Frau Ehlert schätzt vor allem den Wandel der Jahreszeiten im Hochzeitswald, wo sich das Farbspiel bestens beobachten lässt.

Herringen

Frank Keil (57 Jahre) ist Bezirksbeamter der Polizei Hamm im Stadtteil Herringen und dort für den Bereich rund um den Herringer Markt zuständig. Zum Bezirk gehört auch der Lippepark, welchen er zusammen mit seinem Kollegen Jens Figge dienstlich betreut. Mit der Verwendung in Herringen wurden auch die Lippebrücken fertiggestellt. Die Brücken verbinden den Stadtteil, in dem ich wohne und den, in dem ich Dienst als „Dorfsheriff“ versehe.

Als passionierter Radfahrer genieße ich die fast „autofreien“ Fahrten und den Blick auf Lippe und Kanal. Aufgrund der unterschiedlichen Dienstzeiten sind die Eindrücke zu den verschiedenen Jahreszeiten sehr facettenreich und laden häufig zu einem kleinen Halt auf den Brücken ein.



Bockum-Hövel

Tobias Frank, 21 Jahre jung, gebürtiger Bockum-Höveler, Ehrenamtler im JuSt und Feuerwehrmann bei der Feuerwehr Hamm. Seine Einheit (52) ist der Löschzug / Einsatzbereich Hövel an der Römerstraße, in dem ausschließlich ehrenamtliche Kräfte den Brandschutz im Stadtbezirk sicherstellen. Seit dem 100-jährigen Jubiläum ist Tobias Frank aktives Mitglied, erst in der Jugendfeuerwehr und dann in der Einsatzabteilung. Seit seiner Modulausbildung darf er offiziell Einsätze mitfahren.

Die Feuerwehr ist für ihn ein Ort, der seitdem zu einem ganz besonderen Teil seines Lebens geworden ist. An diesem Ort lernte Tobias Frank Menschen kennen, die ihm zeigten, was Kameradschaft, Freundschaft, Disziplin, Vertrauen und vieles mehr bedeuten.

Durchschnittlich fahren sie 300 Einsätze im Jahr, was sie zu einer besonders geforderten Einheit macht. Kaum eine andere freiwillige Feuerwehr in Hamm rückt so oft zu Einsätzen aus. Da sie aus ihren normalen Tagesgeschehen jederzeit zu einem Einsatz alarmiert werden können, ist es oft eine Kunst, Arbeit und Privates mit dem Ehrenamt Feuerwehr unter einen Hut zu bringen. So unvorhersehbar der Zeitpunkt einer Alarmierung ist, ist auch der Einsatz selbst. „Wir wissen nie, was uns erwartet. Somit müssen wir ebenfalls jederzeit sehr flexibel, spontan, fit und motiviert sein. Bei meiner Verpflichtung hieß es, dass nur der Ein- und Ausstieg freiwillig ist. Alles dazwischen ist Pflicht. Ich habe diese Worte ernst genommen und für mich gibt es kein spannenderes und verantwortungsvolleres Ehrenamt, bei dem ich mich und mein Können jederzeit aufs Neue unter Beweis stellen kann. Die Feuerwehr Hövel an der Römerstraße ist für mich der einzige Ort, um das Ehrenamt auszuüben“, so Tobias Frank.

Heessen

Für viele Kinder und Jugendliche, aber auch Erwachsene und Wandernde ist das Schloß Heessen ein ganz besonderer Ort.

Die erste Burg Heessen wurde von der Familie von Volmerstein in den 1360er-Jahren gebaut. Noch heute stehen die Grundmauern von Schloss Heessen auf den damals gesetzten massiven Eichenpfählen.

Das Anwesen wurde oft umgebaut, erst von 1905 bis 1908 stellte der Münsteraner Architekt Alfred Hensen im Auftrag des Besitzers Dietrich von Boeselager die ursprüngliche Formen aus dem 15. Jahrhundert wieder her.

Ergänzt wurde das Schloss durch einen Turmbau, dessen Stufengiebel 30 Meter hoch sind. Das aus Backstein mit Rautenmustern bestehende Torhaus hat einen quadratischen Eckturm und eine sogenannte Welsche Haube. Das ist ein mehrstufiges Turmdach, das über einer unteren breiteren Haube mit Laterne eine zweite kleinere Haube folgen lässt. Im Park steht ein achteckiges Gartenhaus mit Mansarddach und illusionistischer Deckenmalerei, das aus dem 18. Jahrhundert stammt.

Heute ist hier das „Landschulheim Schloss Heessen“ beheimatet. Besuche sind daher nur nach Absprache möglich. Oder bei einer Führung, die die Arbeitsgemeinschaft Schlossgeschichte des Landschulheims anbietet.



elephantastisch
Hamm:



Nachhaltigkeit - was bedeutet das?

Nachhaltigkeit und Upcycling sind Begriffe, die uns immer häufiger begegnen und für unser aller Leben von enormer Bedeutung und Wichtigkeit sind. Aus diesem Grund steht das Thema Nachhaltigkeit im Fokus unserer aktuellen Ausgabe von JuSt Hamm.

Nachhaltigkeit - Warum und für Wen?

Vor einer Beantwortung dieser Fragen sollten wir zuerst den etwas „schwammigen“ Begriff der Nachhaltigkeit präziser definieren. Was ist damit gemeint?

Die Vereinten Nationen definieren Nachhaltigkeit wie folgt:

„Nachhaltige Entwicklung ist eine Entwicklung, die den Bedürfnissen der heutigen Generation entspricht, ohne die Möglichkeiten künftiger Generationen zu gefährden, ihre eigenen Bedürfnisse zu befriedigen“ (Weltkommission für Umwelt und Entwicklung, 1987)

Nachhaltigkeit bedeutet demnach nichts anderes, als bei allen Handlungen und Entscheidungen, die wir treffen, die Folgen davon in der Zukunft zu beachten.

Klimawandel, Artensterben, Umweltverschmutzung uvm., sind bestehende Probleme, die wir durch unseren Lebensstil selbst geschaffen haben.

Wir verbrauchen mehr Ressourcen, als die Erde uns liefern kann und erschöpfen sie damit, weil nicht mehr genug nachwachsen und sich regenerieren kann, um in Zukunft zur Verfügung zu stehen.

Nachhaltiges Handeln bedeutet z.B. unseren Konsum zu verringern, also weniger zu kaufen und stattdessen Vorhandenes weiter- und wiederzuverwenden. Dadurch, dass wir Dinge verschenken, tauschen und teilen verhalten wir uns nachhaltig, weil diese Dinge schon vorhanden sind und damit nicht unnötig neu produziert werden müssen.

Auch weniger Fernreisen, möglichst auf das Auto zu verzichten, weniger tierische Lebensmittel zu essen und einen fairen Handel zu unterstützen, sind Möglichkeiten, die jeder von uns umsetzen kann, um verantwortungsvoll zu handeln.

Warum also Nachhaltigkeit?

Weil wir nur den einen Planeten haben
Weil jeder Einzelne von uns dafür verantwortlich ist
Wir ein Vorbild für unsere Kinder und Enkelkinder sind
Weil es für jeden von uns positive Effekte hat

Für Wen?

Für Dich und Mich
Für jedes Lebewesen
Für einen gesunden Planeten
Für die nächsten Generationen - unsere Kinder und Enkelkinder



Bürgergärten

Nachhaltige Bürgergärten in Hamm

Bürger-, Generationen- bzw. Nachbarschaftsgärten sind seit Jahren in Trend und erfreuen sich auch in Hamm immer größerer Beliebtheit. Sie dienen nicht nur der Nachbarschaft als eine Oase der Ruhe oder zum Anbau von Obst und Gemüse, sondern verbessern auch die Umweltsituation und die ökologische Vielfalt in unserer Stadt. Zwei Gartenprojekte möchten wir in dieser Ausgabe gerne vorstellen.

Multikultureller Generationengarten

Im Rahmen des Konzepts „Älterwerden in Hamm! Lebenswert. Selbstbestimmt. Mittendrin“ wird seit einigen Jahren ein ca. 500 m² großes, bis dahin ungenutztes Grundstück im Quartier der südlichen Innenstadt als urbaner Garten gestaltet.

Der Garten gegenüber des Stadtteilzentrums FeidikForum bietet interessierten BürgerInnen aller Generationen und aus allen Herkunftsländern im Stadtteil die Möglichkeit, gemeinsam im Garten zu arbeiten und diesen eigenständig zu gestalten sowie Erfahrungen im Anbau von Pflanzen zu sammeln.

Kontakte knüpfen über ein gemeinsames Hobby, Natur gestalten und schützen, selbstangebautes Gemüse ernten und voneinander lernen, das ist die Intention der Ideengeber.

Derzeit wird die Gartenpflege von einem Team aus zwölf Aktiven geleistet, die durch ihren ehrenamtlichen Einsatz - mitten in der Stadt - auch für Insekten, Schmetterlinge und Vögel einen neuen Lebensraum und somit die Voraussetzung für biologische Vielfalt geschaffen haben.

Der Generationengarten ist eingebunden in das Projekt des Umweltamtes der Stadt Hamm „Erlebensraum Lippeaue“, welches aus Mitteln des Europäischen Fonds für regionale Entwicklung (EFRE) und des Landes NRW gefördert wird. Der Garten leistet einen wichtigen Beitrag zum Erhalt des Naturschutzgebietes, indem die in den Lippeauen heimischen Schwarzpappeln dort entnommen, im Garten in der Feidikstraße 24 vorgezogen, und später wieder in die naturnah umgestaltete Lippeaue ausgepflanzt werden.

Im Herbst 2020 konnte die erste Generation mit 20 jungen Bäumen und einer Höhe von inzwischen ca. zwei Metern an ihrem Bestimmungsort ausgepflanzt werden und soll hier die Bewaldung des Gebietes zwischen Eisenbahnlinie und Münsterstraße, der sogenannten „Schweinemersch“ und den Erhalt dieser seltenen Baumart fördern.

Im März dieses Jahres wurden fast 50 neue Stecklinge im Garten eingesetzt und werden seither vom Gartenteam gehegt, um ihrerseits in ca. zwei Jahren erneut ausgesetzt werden zu können. Insbesondere im Sommer ist die Pflege der Setzlinge arbeitsintensiv, weil die Schwarzpappel einen äußerst großen Wasserbedarf hat.

Der Stadtgarten ist für alle da! Jede(r) kann ernten!

Urbanes Gärtnern - Der Stadtgarten vor dem Jugendbereich der Christuskirche

Gemeinsam mit den GärterInnen der Stadt Hamm betreibt der Jugendbereich der Christuskirche einen Urbanen Garten. Bei dieser Gartenform werden Brachflächen und ungenutzte Räume zu einem Ort der Begegnung für Jung und Alt und dienen somit als Experimentierräume für ein gutes Leben in der Stadt. Im Garten der Christuskirchen wird Saatgut gewonnen, Bienen (im Pfarrersgarten) gehalten, experimentiert und die Akteure setzen sich für lebenswerten Raum und zukunftsorientierte Urbanität ein.

Konkret heißt das für Kinder und Jugendliche, dass sie lernen, zu säen, Lebensmittel wachsen zu sehen und sie schätzen zu lernen, so dass möglichst nichts mehr in der Mülltonne landet!

Urbane Gemeinschaftsgärten sind...

- Orte der kulturellen, sozialen und generationsübergreifenden Vielfalt und des nachbarschaftlichen Miteinanders
- Räume der Naturerfahrung, der Biodiversität und der Ernährungssouveränität
- Freiräume die gestaltet, erhalten, gepflegt werden für eine kooperative Stadtgesellschaft
- Experimentierräume
- Ökologische Alternativen
- Gärten sensibilisieren für hochwertige Lebensmittel und für eine Landwirtschaft, die die Grenzen der Natur und faire Produktionsbedingungen respektiert
- Orte der Ruhe, Begegnung und Zeit
- Ein Beitrag zu einem besseren Klima in der Stadt und mehr Lebensqualität
- Ein Beitrag zur Sensibilisierung für mehr Umweltgerechtigkeit

Urbane Gärten sind ein Lebensraum, in dem sich Vielfalt begegnet und Perspektiven wachsen!





Nachhaltigkeit - erklärt für Kinder

Die vielen Facetten einer nachhaltigen Lebenseinstellung

Nachhaltigkeit und nachhaltiges Handeln sind eng mit der persönlichen Denkweise und Einstellung eines jeden Einzelnen verbunden. Annette Rutsche-Theißen, pädagogische Mitarbeiterin im Jugend- und Stadtteilzentrum Bockum-Hövel, beschreibt was für sie Nachhaltigkeit bedeutet.

Kurze Betrachtung über das (nachhaltige) Leben

Kennen Sie das: „Ich müsste unbedingt....
ich sollte endlich mal..
ich könnte doch...“

und dann wird es wieder verdrängt, auf die lange Bank geschoben oder zieht uns so runter, dass wir gar nichts mehr von all dem tun oder lassen wollen.

Obendrein werten wir uns dann noch ab, nach dem Motto: Du kriegst es nicht hin....

Also ich kenne das und ich glaube, es ist sehr menschlich.

Wir neigen dazu, uns zu überfordern.

Der ganz große Wurf muss es sein, statt der kleinen Schritte.

Dabei sind gerade die kleinen Schritte die Lösung.

Wenn ich mich frage: was geht jetzt? was macht mir JETZT Freude?
Was kann ich beitragen, ohne mich zu überfordern?

Bei mir heißt das zum Beispiel: Mir die Regenklamotten überzuwerfen und doch das Rad zu nehmen, weil ich Zeit und Lust habe, mich zu bewegen oder eine Ecke im Garten nicht zu bearbeiten und sie den Wildtieren zu überlassen.

Bei jemand anderem heißt es vielleicht, unverpacktes Obst zu kaufen, statt des Abgepackten oder einmal die Woche kein Fleisch zu essen oder Bienenfutter säen oder, oder, oder ...
Es gibt unzählige Möglichkeiten!

Wichtig dabei: uns über das, was wir tun zu freuen; denn wenn wir ein bisschen freundlicher zu uns selbst sind, können wir auch ein bisschen freundlicher zu unserer Umwelt sein!

Möglicherweise hast du den Begriff „Nachhaltigkeit schon mal irgendwo gehört und dich gefragt, was damit überhaupt gemeint ist.

Der Begriff ist vor vierhundert Jahren entstanden und stammt ursprünglich aus der Forstwirtschaft. Gemeint war damit, dass nicht mehr Bäume gefällt werden dürfen, als auch wieder nachwachsen können.

Hätten die Menschen damals nicht darauf geachtet, dann hätten wir heute gar kein Holz mehr oder nicht mehr genug für alle.

Daraus ist der Begriff der Nachhaltigkeit entstanden. Heute ist damit nicht mehr nur Holz gemeint, sondern er gilt inzwischen auch für viele andere Bodenschätze und Rohstoffe, wie z.B. Wasser, Erdöl und vieles mehr. Wir dürfen aus der Natur nur so viel nutzen, wie auch wieder nachwachsen kann.

Ebenso ist damit gemeint, dass wir unsere Umwelt nicht durch Müll, Abgase und Gifte verschmutzen dürfen, denn das schadet den folgenden Generationen (und uns natürlich auch). Du kannst auch mit deinem Geld nachhaltig umgehen: Gib dein Taschengeld nicht sofort aus, sondern spare es. Nachhaltig umgehen kannst du auch mit deinen Klamotten und mit allem anderen, was du besitzt. Geh mit allen Dingen möglichst vorsichtig um und behalte sie solange wie möglich. Aber nicht nur mit all deinen Dingen, der Natur und der Umwelt solltest du gut umgehen, sondern natürlich auch mit anderen Menschen.

Es soll allen Menschen gut gehen, keiner soll Hunger leiden und genug Geld haben.

Alle Lebewesen sollen auf der Erde gut leben und die Erde soll auch in Zukunft noch lebenswert sein.



Basteltipps



„Müll“ – für den einen Abfall, für den anderen eine wertvolle Ressource

Im Rahmen einer nachhaltigen Kreislaufwirtschaft ist die Verlängerung des Lebenszyklus von Produkten besonders wichtig. Diese Verlängerung kann durch verschiedene Formen des „Cyclings“ erreicht werden. Hier unterscheidet man zwischen „Recycling“, „Upcycling“ und „Downcycling“. Beim Recycling wird das Produkt im besten Fall in seinen Urzustand gebracht (PET-Flaschen). Upcycling bezeichnet eine Form der Umarbeitung bzw. Umgestaltung von nicht mehr gebrauchten Gegenständen. Downcycling kommt dann infrage, wenn weder der Urzustand eines Produkts wiederhergestellt werden kann, noch eine Umarbeitung möglich ist. In diesem Fall kann man dennoch versuchen, möglichst viele nutzbare Rohstoffe aus dem Produkt zu gewinnen (z.B. ein Putzlappen aus alten Textilien).

Upcycling - Nachhaltiges Basteln

Eine Menge kostenloser Zeitungen und Prospekte landen jährlich in Briefkästen, ein Großteil davon landet ungelesen direkt in der Altpapiersammlung. Schade um die wertvollen Ressourcen! Zwar hilft es, wenn möglichst viele Bürger*innen "Bitte keine Werbung und kostenlose Zeitungen" - Aufkleber am Briefkasten anbringen, aber nicht jeder Zusteller hält sich daran, und manche Zeitung ist ja auch erwünscht – so wie diese hier! Viele hundert Zeitungen dieser Ausgabe gehen für jeden Stadtteil in Hamm in den Druck – wir zeigen euch 3 praktische Ideen dazu, was man mit dieser oder der letzten gelesenen Ausgabe anstellen kann, sodass weniger Müll entsteht und man auch noch einen Nutzen davon hat.

Postkarten ausschneiden:

Nehmt euch eine alte Postkarte als Schablone und legt sie auf eine gewünschte Zeitschrift. Umrandet das Motiv mit der Schablone, schneidet es aus und klebt es auf ein Stück weißes Papier – schon habt ihr ein individuelles Postkartenmotiv!

Papierperlen rollen: Einzelne Bahnen Papier in die Form eines Dreiecks schneiden und zu Perlen rollen. Als Deko (Verschönern von Geschenken) oder als Girlande benutzbar.

Kunststücke basteln: die Lieblingsseite der Zeitschrift in kleine Stücke zerschneiden und auf ein weißes Blatt Papier kleben – hieraus können neue Kunststücke entstehen (Landschaften, Porträts etc.).

Aber nicht nur Zeitungen und Prospekte eignen sich zum nachhaltigen Basteln, sondern auch Konservendosen.

Kräutertöpfe aus Dosen

Benötigte Materialien:

Alte Blechdosen
Kreidefarbe oder (Sprüh-) Lack
Schwarzer Tonkarton
Kleber (ggf. Heißkleber)
Weißer Stift
Sisalband
Kräuter



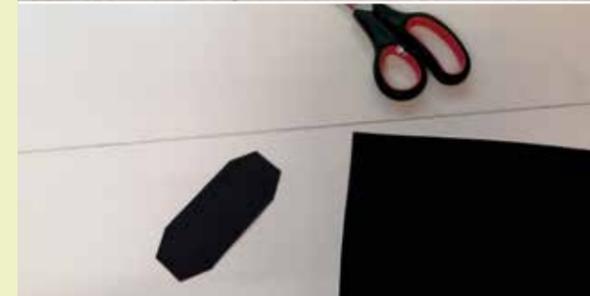
Schritt 1

Die Dosen reinigen und trocknen und im Anschluss streichen oder lackieren.



Schritt 2

Aus dem Tonkarton ein Etikett in einer beliebigen Form schneiden, beschriften und auf die Dose kleben.



Schritt 3

Abschließend das Sisalband um die Dose binden



Falls Sie oder Ihr noch weitere tolle Ideen für nachhaltige Basteln haben / habt, sendet uns diese bitte an redaktionjusthamm@gmx.de

Sports for home

fit durch die Corona-Pandemie

mit Jacqueline Börste (duale Studentin der SHR Hamm)

Klassische Curls

So geht's:

Stellt euch aufrecht hin. Der Rücken ist gerade, die Beine sind etwa hüftbreit geöffnet. Achtet auf einen festen Stand. Nehmt in jede Hand eine Hantel oder eine Flasche. Jetzt zieht ihr die Hantel/Flasche langsam, aber mit Kraft, Richtung Oberarm.

3 x 15 Wiederholungen



Arm-Drücken

So geht's:

Stellt euch aufrecht mit etwa hüftbreit geöffneten, leicht gebeugten Beinen hin. Der Rücken ist gerade, der Bauch angespannt. Nehmt in jede Hand eine Hantel und hebt die Arme auf Schulterhöhe an. Achtet darauf, dass die Unterarme und Fingerspitzen nach vorn zeigen. Drückt die Arme jetzt langsam, aber mit Kraft, nach oben hoch. Die Arme sind am Ende gestreckt, die Hanteln berühren sich.

Tipps

Der Schwierigkeitsgrad bei beiden Übungen kann durch das Gewicht der Hanteln oder durch die Menge des Wassers in den Flaschen und durch die Anzahl der Wiederholungen variiert werden.

Die Corona-Pandemie ist allgegenwärtig. Gerade jetzt sollten Jung und Alt sich fit halten und ihr Immunsystem durch Sport und eine gesunde Ernährung stärken. Durch die Kontaktsperre, Homeschooling und das Arbeiten im Homeoffice bewegen wir uns weniger und sitzen zu viele Stunden am Tag. Gerne möchten wir Ihnen und Euch ein paar kleine Sportübungen für Zuhause zeigen, um fit durch die Corona-Pandemie zu kommen.

Fit in den Sommer – auch ohne Fitnessstudio

Es gibt viele Möglichkeiten, den Bewegungsmangel auszugleichen. Viele haben auf Spaziergänge und Home-Workouts zurückgegriffen. Sabine und Kathi aus dem JuSt Casino in Pelkum haben mal etwas anderes ausprobiert. Nämlich den Hula-Hoop-Reifen. Ein Reifen kostet wenig Geld und bietet viel Spaß und so ganz nebenbei auch gesundheitliche Vorteile.

Aller Anfang ist schwer, doch wenn man erst einmal reinkommt und jeden Tag auch nur ein paar Minuten für das Hula-Hoop aufbringt, hat man den (buchstäblichen) Dreh schnell raus.

Ob vor dem Fernseher, im Garten oder nach dem Aufstehen, sich mit dem Hula Hoop Reifen zu beschäftigen, kann schnell helfen, Frust abzubauen und man merkt nach nur ein paar Versuchen, wie man sich verbessert. Das steigert dann auch den Ehrgeiz, einfach weiterzumachen und länger durchzuhalten.

Der regelmäßige Gebrauch eines Hula Hoop Reifens verbessert die eigene Kernstabilität, da die Rumpfmuskulatur trainiert wird, sprich die Muskulatur des Rückens, der Taille und des Bauches wird beansprucht. Außerdem ist es ein wahrer „Kalorienkiller“ und die Ausdauer wird gesteigert.

Natürlich kann man sich auch hier steigern und experimentieren.

Am Anfang ist es sinnvoll, das Ganze im Stand auszuprobieren. Wenn man den Dreh raus hat, kann man versuchen, sich währenddessen im Raum zu bewegen und Schritte zu machen oder man geht während des Kreisens in die Knie, um weitere Muskeln zu beanspruchen.

Ob Jung oder Alt, Sportmuffel oder Sportskanone – die Vielfältigkeit und der Spaßfaktor des Hula-Hoop-Reifen haben uns überzeugt.



JuSt empfiehlt



Too Good To Go :

Eine App, um Lebensmittel zu retten und die Umwelt zu schonen - eine Empfehlung von Lina Hangebrauck, Leitung Offene Kinder und Jugendarbeit im Haus der Jugend Herringen.

Eine zu krumme Gurke, der Apfel hat schon eine leichte Delle und wird liegen gelassen oder der Bäcker hat vielleicht doch zu viel gebacken? Eigentlich sind die Lebensmittel noch gut und werden normalerweise am Abend von den Supermärkten weggeschmissen. Doch Too Good To Go hat eine App entwickelt, mit der **DU** ganz einfach Lebensmittel retten kannst. Lade die App runter, suche ein Geschäft (Supermarkt, Bäcker etc.) in deiner Nähe und hole am Abend zu einem kleinen Preis eine Überraschungstüte mit noch guten, übergebliebenen Lebensmitteln ab! So kannst du der Umwelt etwas Gutes tun!



Die „Flohkiste“ in Hamm Osten- eine Empfehlung von Monique Winrich, Präventionskoordinatorin im Stadtteil Uentrop.

Die Flohkiste ist eine kleine Gruppe von Kindern im Alter von 18 Monaten bis 3 Jahren. Meine 2-jährige Tochter geht seit letztem Jahr sehr gerne dorthin und wird langsam auf den Übergang in die Kita vorbereitet. 2-3 mal die Woche dürfen die „Minis“ die Flohkiste vormittags besuchen. Dort werden sie liebevoll durch Simone Dünnebacke betreut, die ihre Arbeit dort seit 20 Jahren engagiert ausübt.



Lecker & Gesund



Raffinierte Apfelrosen

Zutaten für 6 Stück:

- 1 Packung Blätterteig aus dem Kühlregal
- 2-3 Äpfel je nach Größe
- 2 EL Zitronensaft
- 2 TL Zitronenschalenabrieb
- 1 TL Vanillezucker oder Vanillepaste
- 2 EL Zucker
- 5 EL Rohrohrzucker
- 2 TL Zimt
- 6 Muffinförmchen und ein Muffinblech



- 4 Tassen Wasser mit 2 EL Zucker und 2 EL Zitronensaft in einem Topf vermengen.
- Äpfel waschen, halbieren und das Kerngehäuse entfernen.
- Nun die Äpfel in ca. 5mm dicke Scheiben reiben oder per Hand mit einem Messer schneiden. (Dazu die kurze Seite des Apfels nehmen).
- Apfelscheiben direkt in den zuvor vorbereiteten Topf geben.
- Den Topf mit den Apfelscheiben auf den Herd geben und das Wasser aufkochen lassen. Die Äpfel für ca. 2 Minuten köcheln lassen -> Die Apfelscheiben sollten danach biegsam sein, ansonsten die Scheiben etwas länger im Topf köcheln lassen.
- Apfelscheiben abgießen und mit einem Zewa trocken tupfen.
- Das Muffinblech mit 6 Muffinförmchen auslegen.
- Den Blätterteig ausrollen .
- Den Rohrohrzucker, Vanillezucker/Vanilleextrakt und Zimt in einer Schüssel verrühren und über den Blätterteig streuen.
- Den Blätterteig mit einem Messer oder einem Pizzaschneider in etwa 6 gleichgroße Stücke schneiden. (Von oben nach unten).
- Auf der langen Seite die Apfelscheiben übereinander legen, sodass sie nach oben heraussehen. Die untere Seite des Blätterteigs nach oben klappen.
- Den Blätterteig nun aufrollen, so entsteht das Rosenmuster. Dabei beachten, dass die Apfelscheiben nicht herausfallen.
- Die Rosen in die Muffinform geben und in den vorgeheizten Backofen bei 220 Grad Umluft für ca. 15-20 Minuten backen.

Gemeinsam sind wir stark: Hammer für Hammer



Die Jugend- und Stadtteilzentren versuchen in vielfältiger Form nachhaltig und umweltbewusst zu arbeiten und möchten Ihnen und Euch eine Plattform geben, Bücher, Spiele, Spielzeug sowie Kleidung zu verschenken oder mit anderen Mitbürgern*innen zu tauschen. Wenn keine Geschenke- bzw. Tauschbox vor Eurem JuSt steht, spricht uns gerne an.

Bücherschränke

Bücherschränke oder Boxen gibt es bereits seit Ende der 1990er Jahre in Deutschland. Sie sind aus der Idee heraus entstanden, Bücher kostenlos, anonym und ohne Formalitäten zu tauschen oder mitzunehmen. Heutzutage kommt noch der Nachhaltigkeitsaspekt hinzu und die Schränke freuen sich immer größerer Beliebtheit. Auch in unserer Stadt stehen vielerorts oder in öffentlichen Gebäuden Bücherschränke. Eine besondere „Bücherzelle“ steht an der Polizeiwache in Bockum-Hövel.

Bücherbox im Herzen von Bockum-Hövel

Die Telefonzelle wurde von der ehemaligen Bezirksvorsteherin Vera Dunkel-Gierse und Bürgeramtsleiter Peter Kiffe von Herringen nach Bockum-Hövel geholt. Tatkräftig wurde die Telefonzelle im Rahmen eines Graffiti-Workshops gemeinsam von der ehemaligen Bezirksvorsteherin Vera Dunkel-Gierse, der Präventionskoordinatorin Bockum-Hövel Christine Althoff und Jugendlichen des Jugend- und Stadtteilzentrum aufgearbeitet und gestaltet. Dazu gehörte auch die Aufbringung eines Leitspruches „Lies um zu leben“ des französischen Schriftstellers Gustave Flaubert, der vorher mittels einer Online-Umfrage auserkoren wurde. Die Scheiben spendete ein Sammler aus Bockum-Hövel. Aufgestellt wurde die ehemalige Telefonzelle neben der Polizeiwache in Bockum-Hövel. Der Wunsch nach einer regelmäßigen Betreuung der Bücherbox war groß. Seit Anfang des Jahres übernimmt das Jugend- und Stadtteilzentrum JuSt die Patenschaft für die Bücherbox. Einmal in der Woche zieht die Werkstudentin Tugce Erdem mit einem Bollerwagen los und kümmert sich vor Ort um die Betreuung der Bücherbox. Aufgrund der aktuellen Umstände geschieht das zurzeit ohne Jugendliche. Geplant ist daraus, ein festes wöchentliches Angebot im JuSt – Alltag für interessierte Jugendliche zu machen. Die Werkstudentin hält Ordnung, indem sie schmutzige und veraltete Bücher aus-

sortiert und umweltgerecht am JuSt entsorgt. Gut erhaltene Bücher werden nach Genres sortiert und ordentlich wieder in die Regale eingeordnet. Die Bücherbox wird von der Bevölkerung gut angenommen, es kommen wöchentlich viele neue Werke hinzu, von Romanen über Tier- und Naturbücher bis hin zu Lexika. Hin und wieder kommt Tugce Erdem mit Fußgängern*innen ins Gespräch. „Ich werde oft gefragt, was ich hier mache und das Lesen ist immer ein Thema“, so Erdem. Da der Platz in der Bücherbox sehr begrenzt ist, werden alle Bücherfreunde*innen aufgefordert, möglichst nur lesenswerte und gut erhaltene Bücher einzustellen. Karin Kamphausen, Stadtteilkoordinatorin und Leiterin des JuSt, wünscht sich für die Zukunft, dass das Prinzip der Bücherschränke „Nimm ein Buch und bring ein Buch“ eingehalten werden kann. Bürger*innen, die sich um die Bücherbox kümmern möchten, können sich unter der JuSt Telefonnummer 489323 melden.



Suchrätsel

Nachhaltigkeit

Finde die versteckten Begriffe zum Thema Nachhaltigkeit

A	B	W	A	S	S	E	R	V	A	M	C
D	F	V	J	V	N	Y	J	P	I	R	D
L	A	V	Y	N	J	L	C	E	L	E	Y
I	I	U	C	A	R	L	O	U	T	C	T
N	R	A	Y	W	Z	O	T	M	V	Y	D
L	T	B	U	G	V	X	N	C	Y	C	E
S	R	H	G	Z	M	D	I	A	Q	L	N
F	A	T	D	L	Y	W	J	Y	I	I	P
P	D	E	C	S	B	B	G	S	H	N	H
E	E	X	J	L	J	V	U	F	F	G	G
E	R	D	E	R	W	Ä	R	M	U	N	G
P	P	R	D	Q	E	L	E	V	G	F	R

Diese Wörter sind versteckt:

- 1 Fairtrade _____
- 2 Recycling _____
- 3 Erderwärmung _____
- 4 Abwasser _____



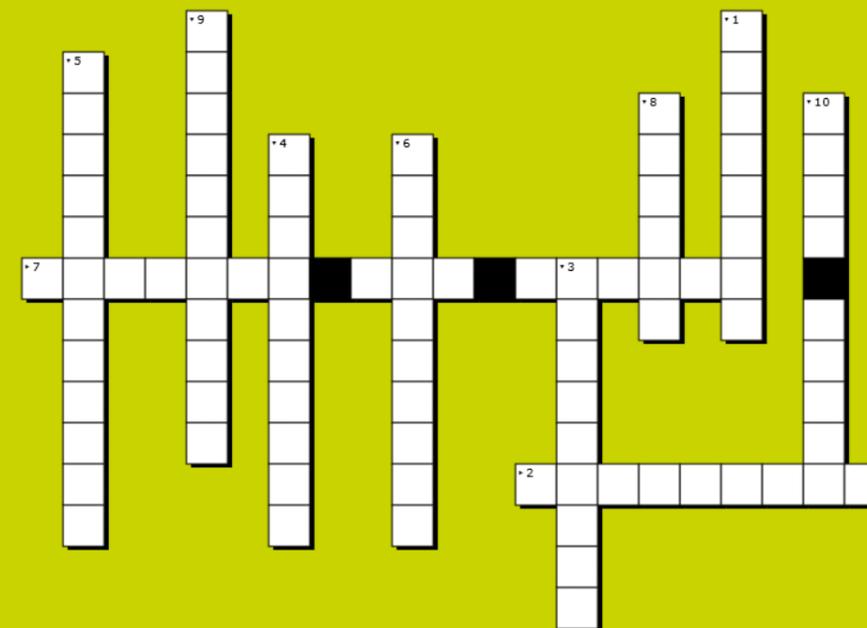
Insektenhotels

Sommerzeit ist Bienenzeit. Auch Hummeln und andere Insekten freuen sich über einen passenden Ort zum Nisten – vielleicht auf eurem Balkon, der Terrasse oder im Garten? Wir zeigen euch, wie ihr ihnen ein umweltfreundliches, neues Zuhause bastelt. Für eine Insekten-Dose braucht ihr:

- 1 Blechdose
- bunte Wolle
- Schere
- Füllmaterial (zum Beispiel Bambusstäbe, Röllchen aus Wellpappe, Holzwolle, Stroh, dünne Zweige)
- Holzperle
- weißer und schwarzer Filz
- Klebstoff
- Hammer
- Nagel
- Draht

Und so geht's:

1. Umwickle die Dose mit Wolle. Möchtest du die Farbe wechseln, schneide den Faden ab und knote einen anderen an das lose Ende. Zum Schluss verknotest du das Ende des letzten Fadens.
2. Knote sechs gleich lange Fäden an die Unterseite deiner Dose – das werden die Insekten-Beinchen.
3. Fädele je eine Holzperle an die Enden der Fäden. Mit einem dicken Knoten sorgst du dafür, dass die Perlen dort auch bleiben.
4. Schneide je zwei große weiße und zwei kleinere schwarze Kreise aus dem Filz aus. Klebe die schwarzen Kreise auf die weißen Kreise. Die fertigen Augen klebst du auf der linken und rechten Seite der Dose fest.
5. Loch den Dosenboden wie auf dem Bild zu sehen vorsichtig mit Hammer und Nagel.
6. Ziehe ein Stück Draht zum Aufhängen durch das Loch und die Dose hindurch. Verdrehe die Drahtenden miteinander.
7. Stecke das Füllmaterial in die Dose. Suche ein geschütztes Plätzchen im Garten oder auf dem Balkon. Nun können die ersten kleinen Bewohner in ihr neues Heim einziehen.



1. Das Wasser, dass durch die Kanalisation fließt
2. Benutztes Papier
3. Aus Abfällen etwas Neues machen
4. Auf der Erde vorhandene Rohstoffe
5. Die Sortierung von Abfall
6. Lufthülle, die unsere Erde umgibt
7. Klimastreik, der immer freitags stattfindet
8. Der Verbrauch von alltäglichen Dingen
9. Ein anderes Wort für Erderwärmung
10. Gerechter Handel

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

Witze des Tages:

Mutter zum Sohn: „Du sollst nicht immer so faul auf der Couch lümmeln!“

Sohn: „Ich tue was für die Umwelt! Ich spare Energie!“

Treffen sich zwei Planeten. Sagt der eine:

„Du siehst aber gar nicht gut aus!“

Antwortet der andere: „Ich habe Homo Sapiens“ (Menschen).

Da schüttelt sich der eine und erwidert aufmunternd:

„Das geht vorbei!“

Summer Gadgets

Der Sommer steht vor der Tür – doch in diesem Jahr ist es pandemiebedingt für viele schwierig, das Wetter wie üblich genießen und nutzen zu können. Vielleicht helfen unsere nachhaltigen Summer-Gadgets dabei, einen kühlen Kopf zu bewahren und dabei etwas für die Umwelt zu tun!

Limogläser selbst machen

Wer kennt es nicht?: man sitzt mit seinem Getränk in der Sonne und es dauert nicht lange, bis die ersten fliegenden Nervensägen auftauchen. Ein Glas mit Deckel verhindert das – diese gibt es natürlich bereits fertig zu kaufen, selbstgemacht ist aber oft preiswerter und cooler! Super eignen sich dafür Behälter aus dem Supermarkt, wie z.B. von Joghurts im Glas. Alternativ könnt ihr natürlich auch Einmach- oder Marmeladegläser in verschiedenen Größen nehmen.

Das braucht ihr:

- Joghurtgläser (oder andere) mit Deckel
- Tape
- Acrylfarbe + Pinsel
- Bohrmaschine mit einem Bohraufsatz, der so breit wie der spätere Strohalm ist

Und so geht's:

Mit dem Bohrer von der Innenseite der Deckel ein Loch in der entsprechenden Größe (Strohhalme) bohren. ACHTUNG: wenn ihr von außen bohrt, verbiegt sich der Deckel durch den Druck von oben leicht nach innen/unten. In dem Fall solltet ihr etwas unterlegen, um für Stabilität zu sorgen.

Um die scharfen Ränder auf der Innenseite zu entfernen, fahrt ihr mit einem eine Stufe größeren Bohraufsatz per Hand von der Innenseite aus über die Ränder. Einmal sollte reichen, dann sind die Splitter hoffentlich entfernt.

Damit man mit der Farbe schöne Linien hinbekommt, einfach die gewünschte Stelle mit Tape abkleben. Dann nach Belieben mit Acrylfarbe bemalen. Die Ränder werden schöner, wenn ihr das Tape gleich nach dem Bemalen und vor dem Trocknen abzieht. Achtung, wenn ihr über bereits bemalte Stellen Tape klebt, kann sich der Lack wieder lösen!

Das Zimmer kühlen

Funfact: wenn man ein altes Bettlaken mit kaltem Wasser anfeuchtet und in ein Fenster klemmt, das auf Kipp steht, hat man an einem windigen Tag eine kostenlose Klimaanlage im Raum. Außerdem helfen mit Wasser gefüllte Schalen und Gläser im Zimmer dabei, die Luft im Raum angenehmer zu machen.

Viel Spaß beim Nachmachen und Ausprobieren!

Hinweis Sommerprogramm der JuSt:

Welche coolen und abwechslungsreichen Angebote die Jugend- und Stadtteilzentren für den Sommerferienspaß planen, erfahren Sie/ erfahrt Ihr auf: www.hamm.de/sommer-ferienspass



Lösungen

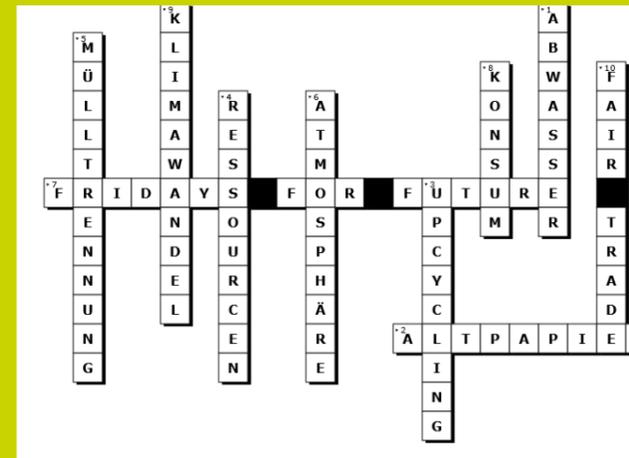
Lösung für "Nachhaltigkeit"
Finde die versteckten Begriffe zum Thema Nachhaltigkeit

A	B	W	A	S	S	E	R	V	A	M	C
D	F	V	J	V	N	Y	J	P	I	R	D
L	A	V	Y	N	J	L	C	E	L	E	Y
I	I	U	C	A	R	L	O	U	T	C	T
N	R	A	Y	W	Z	O	T	M	V	Y	D
L	T	B	U	G	V	X	N	C	Y	C	E
S	R	H	G	Z	M	D	I	A	Q	L	N
F	A	T	D	L	Y	W	J	Y	I	I	P
P	D	E	C	S	B	B	G	S	H	N	H
E	E	X	J	L	J	V	U	F	F	G	G
E	R	D	E	R	W	A	R	M	U	N	G
P	P	R	D	Q	E	L	E	V	G	F	R

Diese Wörter sind versteckt:
 1 Fairtrade 2 Recycling 3 Erderwärmung
 4 Abwasser

Quelle: <http://nachhaltbarmaschine.de>

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



Mach mit!

Ideen und Wünsche für die nächste Ausgabe von JuSt Hamm können uns gerne per Mail an redaktionjusthamm@gmx.de mitgeteilt werden.

Copyright Fotos:

Seite 3: © Pixabay

Seite 4: © Pixabay

Seite 6: © Pixabay

Seite 7: © Pixabay

Seite 15: © Pixabay

Seite 19: © Pixabay



Impressum

Herausgeber: Stadt Hamm

Der Oberbürgermeister

Jugendamt/

Jugend- und Stadtteilzentren

Anika Hartung & Karin Kamphausen

Auflage 6.000 Stück / 2. Auflage

Juni 2021