

GO GREEN IN LILIENTHAL

Europäische **18.9. – 8.10.2020**
Nachhaltigkeitswochen

Europäische **16.9. – 22.9.2020**
Mobilitätswoche



**VORTRÄGE, MITMACH-AKTIONEN, LESUNGEN,
EXKURSIONEN, WORKSHOPS, AUTOFREIER
SCHULTAG, FILMVORFÜHRUNG, KLIMADINNER,
INFO-BÜCHERTISCH, BILDERBUCHKINO, UVM.**

**EUROPEAN GREEN DEAL, TOURISMUS, ENERGIE,
MOBILITÄT, ÖKOLOGIE, ERNÄHRUNG, MODE,
KONSUM, ARTENVIELFALT, DIY, RESILIENZ, UVM.**

mehr unter: www.freiwilligenagentur-lilienthal.de & www.mobilität.eu





„Go Green“-Programm in Lilienthal

Lilienthal wird in diesem Jahr erstmals an den europäischen Nachhaltigkeitswochen teilnehmen, organisiert von der Freiwilligenagentur Lilienthal. Die europäische Mobilitätswoche wird nach erfolgreicher Durchführung in 2019 der Initiative Mobilität zum zweiten Mal stattfinden. Gemeinsam laden wir Sie und Euch ein, sich über viele Facetten von Nachhaltigkeit zu informieren und mitzumachen in den Bereichen Nahrung, Mobilität, Artenvielfalt, Konsum, Abfall und vielen mehr.



„Nachhaltigkeit und Mobilität sind zwei zentrale Themen, die die Bürgerinnen und Bürger unserer Gemeinde bewegen. Ich freue mich daher sehr, dass sich die Freiwilligenagentur und die Initiative Mobilität gemeinsam mit vielen Partnern auf den Weg gemacht haben, um auf die bestehenden Probleme und mögliche Lösungsansätze in einem bunten Programm hinzuweisen!“

(Bürgermeister Kristian W. Tangermann)

Vom 16. September bis 08. Oktober werden unterschiedliche Formate für diverse Zielgruppen angeboten, z.B. Vorträge, Workshops, Mitmach-Aktionen und Bilderbuchkinos. Alle Aktionen zeigen, wieviel Spaß es macht, nachhaltig zu leben sowie alternativ mobil zu sein. Lassen Sie uns gemeinsam unsere Gewohnheiten hinterfragen und umdenken - für uns, für Lilienthal, für die Zukunft.



„Nachhaltigkeit generell bedeutet, [...] unsere allgemeine Art zu Leben so auszurichten, dass künftige Generationen nicht schlechter gestellt sind als wir. Es geht also darum, unsere Gesellschaft enkeltauglich zu machen und nicht auf Kosten der Menschen anderer Regionen der Erde zu leben!“

(Umweltministerin Svenja Schulze)

Jeder von uns kann einen Beitrag leisten.

Also worauf warten? Einfach Mitmachen! Mehr Informationen und das Programm zum Download unter: <https://www.freiwilligenagentur-lilienthal.de/ProjekteTermine-Programme-Nachhaltigkeitsprojekte.php>

Allgemeine Hinweise: In Zeiten von Corona werden viele Veranstaltungen online oder in Kleingruppen stattfinden. Präsenzveranstaltungen können nur nach vorheriger Anmeldung besucht werden. Teilnehmer*innen müssen sich vor Beginn über die aktuellen Hygienevorschriften und Sicherheitsmaßnahmen informieren und diese einhalten. Den zum Zeitpunkt der Veranstaltungen gültigen Corona-Auflagen ist Folge zu leisten. Die Veranstalter sind für die Einhaltung der zum Zeitpunkt der Veranstaltung geltenden Bestimmungen selbst verantwortlich. Die Freiwilligenagentur Lilienthal e.V. und die Initiative Mobilität übernehmen keine Haftung. Die Veranstalter behalten sich vor, die Veranstaltung auch kurzfristig aus Sicherheitsgründen zu verschieben oder abzusagen.

Das Programm kann sich daher kurzfristig ändern. Alle aktuellen und ausführliche Informationen zu allen Veranstaltungen finden Sie auf der Website der Freiwilligenagentur (s.o.). Der dazugehörige QR-Code befindet sich hier:



Blieben Sie gesund und „Go green“!

Gefördert wird die Mobilitätswoche von den Osterholzer Stadtwerken und die Nachhaltigkeitswochen von der Niedersächsischen BINGO-Umweltstiftung.

Mittwoch, 16.09. – Dienstag, 22.09.2020 - im Rahmen der Mobilitätswoche

Büchertisch zum Thema „Mobilität für alle“ & Ausstellung „Mobilität in Lilienthal im frühen 19. Jahrhundert“ mit Bildmaterial des Heimatvereins Lilienthal

Wo: Bibliothek Lilienthal, Murkens Hof, Klosterstr. 25

Wann: Während der Öffnungszeiten der Bibliothek

Kontakt: Martina Sackmann; bibliothek@lilienthal.de

Falschpark-Aktion im Ortskern von Lilienthal

Achtsamkeit aller Verkehrsteilnehmer ist wichtig für Sicherheit und ein gutes Miteinander im Straßenverkehr. Parken auf den Fuß- und Radwegen steht dieses Jahr im Fokus.

Kontakt: Initiative Mobilität, www.mobilität.eu, geh-mit@gmx.de

Ratsmitglieder geben Autoschlüssel ab

... und lassen eine Woche ihr Auto stehen, nutzen alternative Verkehrsmittel. Machen auch Sie mit, probieren Sie es aus. Zu Fuß und mit Rad verbessert Gesundheit und gute Laune.

Kontakt: Initiative Mobilität, www.mobilität.eu, geh-mit@gmx.de

Donnerstag, 17.09.2020

Autofreier Schultag im gesamten OHZ-Landkreis und Bremen

Wir freuen uns, wenn alle Kinder und Eltern mitmachen! Polizei und Verkehrswacht empfehlen, Kinder auf dem sicheren Schulweg anfangs zu begleiten und dann allein zur Schule gehen/fahren zu lassen. Das fördert die Selbständigkeit der Kinder und ist das beste Verkehrssicherheitstraining. Gemeinsam mit Freunden den Schulweg meistern, ist ein guter Start in den Tag, egal bei welchem Wetter.

Kontakt: Initiative Mobilität, www.mobilität.eu, geh-mit@gmx.de

Donnerstag, 17.09.2020 und Samstag, 19.09.2020

Zu Fuß oder auf dem Rad in Lilienthal - Sicher und umweltschonend unterwegs

Sie fühlen sich unsicher oder sind verärgert, weil Ihnen auf dem Fußweg ein Radfahrer entgegenkommt, denn er hat Ihrer Meinung nach auf "Ihrer" Seite nichts zu suchen? Oder vielleicht doch? Nun, es kommt darauf an... Worauf es ankommt und welche Verkehrsregeln man kennen sollte, wird beim ersten Termin - bezogen auf Lilienthaler Verhältnisse - dargestellt. Beim zweiten Termin diskutieren wir, wie positive Modelle der Förderung des Fuß- und Radverkehrs aus dem In- und Ausland für unsere Gemeinde fruchtbar gemacht werden können. Ein Spaziergang durch die eine oder andere Straße vertieft auf anschauliche

Weise das Besprochene. Erika Simon ist Juristin und Ratsmitglied in Lilienthal, Angelika Schlansky vom Fachverband Fußverkehr ist Stadt- und Regionalplanerin.

Wann: 17.09.: 18:00 – 20:30 Uhr und 19.09.: 11:00 – 13:00 Uhr

Wo: vhs, Murkens Hof - Raum St. Jürgen, Erika Simon und Angelika Schlansky

Anmeldung erforderlich! www.vhs-lilienthal.de; Kursnummer 1112; Kosten: 29,30 €

Freitag, 18.09.2020 bis 08.10.2020 – Im Rahmen der Nachhaltigkeitswochen

Ideenbäume für nachhaltiges Handeln

Die ASO stellt Ideenbäume auf. Hier können Bürger*innen ihre Gedanken zum nachhaltigen Handeln aufschreiben, an den Baum hängen oder sich durch andere Beiträge inspirieren lassen.

Wo: Murkens Hof, Klosterstr. 25 und vor dem Amtmann-Schroeter-Haus, Hauptstr. 63.

Kontakt: annemarielampe@aso-ohz.de

Plakatausstellung

Der NABU Lilienthal-Grasberg beteiligt sich mit einer Plakatausstellung zum Thema Nachhaltigkeit und weiteren Aktionen. Alle Infos und Termine ab 15.09. auf www.nabu-lilienthal-grasberg.de.

Kontakt: Heike Behrens: info@nabu-lilienthal-grasberg.net

Sammelaktionen

Handys, Kronkorken, Stifte und Druckerpatronen können zur fachgerechten Entsorgung bzw. für Aktionen für den guten Zweck bei Em Exclusiv Mobil/Post in der Hauptstr. 42 abgegeben werden und es gibt eine Food-sharing Aktion. Neu: Jutebeutel-Tauschaktion.

Kontakt: Heike Wilhelm: ex.mobil@ewetel.net

Freitag, 18.09.2020

VDC Parking Day! GEH und lass dein Auto stehen.

Steig um auf Bus, Bahn, Rad oder Fuß! Einfach mal ausprobieren und Spaß haben!

Kontakt: Initiative Mobilität, www.mobilität.eu, geh-mit@gmx.de

Thementag „Engagement und Nachhaltigkeit“

Immer wieder diskutieren wir, warum wir in Deutschland zwar ein großes Problembewusstsein für den Klimaschutz haben, aber nicht genug dafür tun. Wir als einzelne Konsument*innen können in unseren Haushalten etwas tun! Wenn wir unsere

Verantwortung als Bürger*innen wirklich ernst nehmen, müssen wir uns für Zusammenhänge interessieren und uns für einen umfassenden Wandel stark machen.

Wo: Online und kostenlos.

Kontakt: „Engagement-macht-stark“ und Stiftung Mercator.

Informationen unter <https://www.engagement-macht-stark.de/themen/2020/engagement-und-klimaschutz/>

Fit und Mobil für alle Generationen

Renate Bähr als Vorsitzende des Seniorenbeirates in Lilienthal begrüßt Interessierte an der Boulebahn, lädt ebenso ein den Aktivpark mit Trimmgestellen und die Aktivitäten des Vereins kennenzulernen. Fit sein ist bedeutsam für die eigene Mobilität. Vorbeischaun und ausprobieren.

Wann: Freitag: 18.09. um 15.30 bis 17.30 Uhr

Wo: Boulebahn am Mehrgenerationsplatz (neben Murkenschhof)

Ansprechpartner: Renate Bähr, info@seniorenbeirat-lilienthal.de, 04298 / 31986

Vortrag „Grüne Resilienz“

Beruflich wie privat stehen wir im Leben oft vor vielfältigen Herausforderungen. Um diese gesund meistern und bewältigen zu können, bedarf es einer inneren Stärke. Diese sog. Resilienz hilft uns, solche Aufgaben zu meistern. Wie kann „Grüne Resilienz“ helfen? Lassen Sie sich ein auf einen unterhaltsamen und fundierten Vortragsabend mit Beate Hofmann. Erfahren Sie, welchen Einfluss die Natur auf unsere Gesundheit, unser Wohlbefinden und unsere Widerstandskraft hat. Lernen Sie, dieses Wissen auch im Alltag anzuwenden und so mehr Lebenskraft zu gewinnen. Inspiration!

Wo: Martins Saal, Diakonische Behindertenhilfe, Moorhauser Landstr. 3a, Kosten: 8€

Wann: 19:00 – 20:30 Uhr

Kontakt: elke.barkhoff@dbh-lilienthal.de; 04298/927-191

Nachtwanderung mit Fackelpicknick

Nicht fahren, sondern wandern zum Borgfelder Deich. Offene Diskussion. Gemütliches Picknick mit Wein und Snacks.

Wo: Treffpunkt vor S.a.M., Am Markt

Wann: 21:00 Uhr

Kontakt: Andre Müller-Jekosch; 0176-22996302

Samstag, 19.09.2020

Lilienthal räumt auf

Die Initiative „Lilienthal räumt auf“ lädt dazu ein, gemeinsam mit Müllgreifern und -säcken unsere Gemeinde von herumliegendem Müll zu befreien. Start ist vor dem Gymnasium Lilienthal. In Kooperation mit dem Abfall-Service Osterholz.

Während der Nachhaltigkeitstage beteiligt sich der gesamte Stamm der Pfadfinder (siehe 23., 24. und 25.09) an der Aktion „Lilienthal räumt auf“. Dabei werden die Pfadfinder nicht nur Müll sammeln, sondern auch einen Informationsstand aufbauen, um die Bürger in Lilienthal auf das Thema Müll und Müllvermeidung aufmerksam zu machen und zu sensibilisieren. Lilienthal nachhaltig „Müll frei“ zu bekommen und zu halten.

Wo: Start ist vor dem Gymnasium Lilienthal

Wann: 10:00 – 13:00 Uhr

Kontakt: Nur mit Anmeldung bei kiehn.manfred-paul@t-online.de; 0172-5451516

Essbare Wildkräuter - Vitalstoffe für Smoothies und Salate

Kostenlose Vitalstoffe finden sich direkt vor der Haustür. Sie erfahren, welche der häufigsten bei uns wachsenden "Unkräuter" essbar sind und wie Sie sie für grüne Smoothies, Salate und Wildkräuter-Spinat nutzen können.

Wo: vhs, Wildstaudengärtnerei Wehner, Mooring Str. 4 B

Wann: 16:00 – 18:15 Uhr

Anmeldung erforderlich! www.vhs-lilienthal.de; Kursnr. 1509; Kosten: 13,90 € (inkl. Snacks)

Blühfläche.de: Führung mit Bauer Claus

Führung und viel Wissenswertes über Blühflächen, Biodiversität und der Biene von Bauer Claus. Mit Blühflächen werden nachhaltige Lebensräume für Mensch, Tier & Natur geschaffen. Umweltschutz durch Patenschaften für Blühflächen. Wie werden dadurch Biodiversität/ Artenvielfalt gefördert? Jeder kann mitmachen und helfen – engagieren Sie sich als Privatperson oder Unternehmen für mehr regionalen Naturschutz. Bauer Claus freut sich auf Sie bei der Blühfläche „Zur Mittelwiese“.

Wo: „Zur Mittelwiese“ ([google maps](https://www.google.com/maps))

Wann: 15:00 Uhr

Kontakt: Bauer Claus Tietjen, www.bluehflaeche.de; +49 173 23 25 904

Sonntag, 20.09.2020

WohnMalFahrStraße

Mit der Aktion „WohnMalFahrStraße“ wollen wir gegenseitige Rücksichtnahme fördern und die Straße als geteilten Wohnraum ins Blickfeld rücken. Wir wandeln die Straßen um in ein buntes Blumenmeer. (Quelle: <https://spaceandplace.at/wohnstrassenleben>). Mit

wasserlöslicher Kreide auf der Straße malen, aber auch sitzen, stehen, spielen. Eine Fahrspur muss immer freigehalten werden, bzw. so genutzt werden, dass sie schnell freigemacht werden kann.

Wo: Je nach Genehmigung. Angedacht sind alle Wohnstrassen mit max. 30km/h.
Kontakt: Initiative Mobilität, www.mobilität.eu, geh-mit@gmx.de

Repair-Café: Kleidung & Textilien reparieren

Ehrenamtliche Helfer*innen zeigen Ihnen an den bereitstehenden Nähmaschinen, wie kaputte und löchrige Textilien wieder repariert werden können.

Wo: Murkens Hof, Raum Worphausen
Wann: 10:00 – 12:00 Uhr
Anmeldung unter repair-cafe@murkens-hof.de ; 04298-2797630, Spende erwünscht

Montag, 21.09.2020

Repair Café

Das beliebte Repair-Café geht zu Corona-Zeiten andere Wege und bietet während der Nachhaltigkeitswochen einen besonderen Reparaturservice an. Im Büro der Freiwilligenagentur Lilienthal können zu dieser Zeit defekte Haushaltskleingeräte abgegeben werden. Diese werden anschließend in die Werkstätten der ehrenamtlichen Reparateure gebracht und dort nach Möglichkeit instandgesetzt. Haben Sie ein Problem mit Ihrer Nähmaschine, dann rufen Sie uns bitte an oder schreiben Sie uns eine E-Mail. Ihre Nähmaschine bringen Sie bitte nicht zum Amtmann-Schroeter-Haus.

Wo: Hauptstr. 63 a, Lilienthal
Wann: 08:30 – 10:30 Uhr
Kontakt: Wolfgang Franken. Anmeldung unter repair-cafe@murkens-hof.de ; 04298-2797630, Spende erwünscht

Landschafts-Modellbau für Kinder

Im Rahmen der Lilienthaler Mobilitäts- und Nachhaltigkeitswoche und in Kooperation mit der Fa. Haar bietet die Bibliothek Lilienthal einen Nachmittag lang Landschafts-Modellbau für Kinder ab 8 Jahren an. Unter Anleitung können Kinder Diorame – kleine Schaukästen, in denen Szenen mit Modellbaufiguren und – landschaften dargestellt werden – bauen und kreieren und im Anschluss mit nach Hause nehmen.

Wo: Murkens Hof, Bibliothek Lilienthal, Kinderabteilung, Klosterstr. 25
Wann: 15:00 – 18:00 Uhr
Ab 8 Jahre, Kosten: 5,00 €
Kontakt: Martina Sackmann. Anmeldung erforderlich unter 04298 / 929133

SV Lifa U11 läuft für guten Zweck

Die eigene Mobilität fängt mit Bewegung an. Die U11 Mannschaft des SV Lifa macht ein spezielles Konditionstraining und läuft dabei für einen gemeinnützigen Zweck. Extrarunden kommen der Mannschaftskasse zugute. Die Sparkasse Rotenburg Osterholz sponsert diese Aktion im Rahmen der Europäischen Mobilitätswoche.

Wo: Schoofmoorstadium

Kontakt: Initiative Mobilität, www.mobilität.eu, geh-mit@gmx.de

Hip Hop Tanz mit Mia&Kids

Mobilität fängt mit Bewegung an. Tanz und Spaß für Groß und Klein im Movement Studio. Kinder aus den bestehenden Kursen tanzen für Ihre Eltern.

Wo: Movement Studio

Kontakt: Mia Waehnelde, mwaehnelde@gmx.net; 0152 56 17 68 20

Vortrag „Faire Mode – das Fairtragen Prinzip“

Sören Lauer von „Fairtragen“ zeigt faire Lieferketten, nachhaltige Materialien und moderne Schnitte für faire und schicke Mode, die jedem Spaß macht!

Wo: Murkens Hof, Schroeter-Saal, Klosterstr. 25.

Wann: 19:30 – 21:00 Uhr

Kontakt: Freiwilligenagentur Lilienthal. Anmeldung erforderlich! info@freiwilligenagentur-lilienthal.de; 04298-2797630; Spende erwünscht

Mittwoch, 23.09.2020 – 08.10.2020

Büchertisch zum Thema „Nachhaltigkeit“

Romane zum Thema Umweltschutz und Nachhaltigkeit für Jung und Alt. Zudem werden von der Firma Haar nachhaltige Produkte ausgestellt.

Wo: Bibliothek Lilienthal, Murkens Hof, Klosterstr. 25

Wann: Während der Öffnungszeiten der Bibliothek

Kontakt: Martina Sackmann; bibliothek@lilienthal.de

Mittwoch, 23.09.2020

No waste ohne wenn und Abfall

Im Rahmen der bundesweiten Jahresaktion 2020 der DPSG mit dem Titel „No waste ohne wenn und Abfall“ beschäftigen sich die Pfadfinder mit dem Thema Müll. Ein Jahr lang wollen sie sich mit dem Thema befassen und vor allem auch gemeinsam handeln! Schließlich wollen die Pfadfinder die Welt ja ein bisschen besser hinterlassen, als sie sie vorgefunden haben. Im Rahmen dieser Jahresaktion haben die Pfadfinder beschlossen, sich auch an den Lilienthaler

Europäischen Nachhaltigkeitstagen zu beteiligen. Dabei beschäftigen sich die Pfadfinder (13-16 Jahre) in diesen Tagen während ihrer Gruppenstunden mit Themen, wie z.B. „Wie kann ich plastiksparend einkaufen“, „Upcycling“, „Mikroplastik“, „Mülltrennung“ und vieles mehr. Aufgrund der Covid-19 Pandemie sind die Gruppenstunde derzeit nicht öffentlich. Aber wer Interesse hat kann sich gerne bei den Pfadfindern unter kontakt@dpsg-lilienhal.de melden. Weitere Information über die DPSG in Lilienthal gibt es auf der Website www.dpsg-lilienhal.de erhalten.

Wo: Diese Veranstaltung ist nicht öffentlich.

Wann: 18:15 – 19:45 Uhr

Kontakt: kontakt@dpsg-lilienhal.de

Vortrag „Wald ist mehr als Holz. Gesunde Wälder - gesunde Menschen“

Ein Vortrag in der Online-Veranstaltungsreihe SMART DEMOCRACY des DVV (Deutscher Volkshochschul-Verband) zu aktuellen gesellschaftspolitischen Fragen Dr. Susanne Winter, Programmleitung Wald im WWF (World Wide Fund For Nature) Deutschland, hat Forstwissenschaften studiert und ist Waldökologin, Philipp Gerhardt ist Diplom-Forstwirt und Organisator der Plattform baumfeldwirtschaft.de. Bitte melden Sie sich für diesen online-Vortrag an! Sie erhalten dann von uns einen Zugangscode!

Wo: Online. Bitte melden Sie sich an! Sie erhalten dann von uns einen Zugangscode!

Wann: 19:00 – 20:30 Uhr

Veranstalter: vhs, online-Vortrag; www.vhs-lilienhal.de; Kursnummer: 1510, Kosten: 2,00 €

Donnerstag 24.09.2020

Vortrag „Nachhaltiger Tourismus“

Thorsten Glass von der Tourismus Marketing Niedersachsen GmbH erklärt, worauf man bei der nächsten Reisebuchung unbedingt achten sollte, welche Siegel und Auszeichnungen auf nachhaltigen Tourismus hinweisen und woran man vertrauenswürdige Anbieter erkennt!

Wo: Online

Wann: 12:00 – 13:00 Uhr

Kontakt: Freiwilligenagentur Lilienthal. Anmeldung unter info@freiwilligenagentur-lilienhal.de; 04298-2797630

No waste ohne wenn und Abfall

Im Rahmen der bundesweiten Jahresaktion 2020 der DPSG mit dem Titel „No waste ohne wenn und Abfall“ beschäftigen sich die Pfadfinder mit dem Thema Müll. Ein Jahr lang wollen sie sich mit dem Thema befassen und vor allem auch gemeinsam handeln! Schließlich wollen die Pfadfinder die Welt ja ein bisschen besser hinterlassen, als sie sie vorgefunden haben. Im Rahmen dieser Jahresaktion haben die Pfadfinder beschlossen, sich auch an den Lilienthaler Europäischen Nachhaltigkeitstagen zu beteiligen. Dabei beschäftigen sich die Jungpfadfinder (10-13 Jahre) in diesen Tagen während ihrer Gruppenstunden mit Themen, wie z.B. „Wie

kann ich plastiksparend einkaufen“, „Upcycling“, „Mikroplastik“, „Mülltrennung“ und vieles mehr.

Wo: Diese Veranstaltung ist nicht öffentlich.

Wann: 18:00 – 19:30 Uhr

Kontakt: kontakt@dpsg-lilienhal.de

Repair Café

Im Rahmen der europäischen Nachhaltigkeitswochen in Lilienthal: das beliebte Repair-Café geht zu Corona-Zeiten andere Wege und bietet während der Nachhaltigkeitswochen einen besonderen Reparaturservice an. Im Büro der Freiwilligenagentur Lilienthal können zu dieser Zeit defekte Haushaltskleingeräte abgegeben werden. Diese werden anschließend in die Werkstätten der ehrenamtlichen Reparatereure gebracht und dort nach Möglichkeit instandgesetzt. An diesem Tag ist ein Fahrradexperte vor Ort und gibt Tipps zur Pflege. Haben Sie ein Problem mit Ihrer Nähmaschine, dann rufen Sie uns bitte an oder schreiben Sie uns eine E-Mail. Ihre Nähmaschine bringen Sie bitte nicht zum Amtmann-Schroeter-Haus.

Wo: Hauptstr. 63 a, Lilienthal

Wann: 14:00 – 16:00 Uhr

Kontakt: Wolfgang Franken. Anmeldung unter repair-cafe@murkens-hof.de ; 04298-2797630, Spende erwünscht

Vortrag „Resilienz: Gesundheit stärken - bewegt und entspannt durch den Tag“

Das Leben ist voller Möglichkeiten sich zu bewegen. Was ist das Richtige für mich und wie ist dabei das Zusammenspiel bei Bewegung und Entspannung? Wie kann ich wieder in Kontakt kommen mit meinen Gefühlen und Bedürfnissen? Meinen Körper besser kennenlernen und wieder Freude an Bewegung finden? Wie kann ich diese Erkenntnisse in meinem Alltag erfahrbar machen und Gewohnheiten in kleinen Schritten nachhaltig ändern? Wir wollen uns in diesem aktiven Vortrag gemeinsam auf die Suche begeben und mit praktischen Übungen Erfahrungen sammeln, die wir in unseren Alltag mitnehmen können. Kostenlos.

Wo: Movementstudio, Falkenberger Landstr. 31, Lilienthal, Referentin: Silke Schreiner

Wann: 17:30 – 18:30 Uhr

Kontakt: Nur mit Anmeldung! Mia Waehnelde: mwaehnelde@gmx.net; 0152 56 17 68 20

Freitag 25.09.2020

Nordic Walking Kompakt-Einführung

Als effektiver Ganzkörpersport aus Finnland aktiviert und trainiert Nordic Walking fast alle Muskelgruppen Ihres Körpers. Im Gegensatz zum normalen Gehen werden dabei fast doppelt so viele Kalorien verbraucht. Herz und Kreislauf werden gestärkt und der Alltagsstress auf erholsame Weise abgebaut. Wir trainieren nach der Nordic-Alfa-Technik, die aus vier Bewegungsmerkmalen besteht: aufrechte Körperhaltung, ein langes Armpendeln, ein flacher Stockeinsatz und eine angepasste Schrittlänge.

Seminarinhalt: Grundlagen des Herz-Kreislauf-Trainings, Erlernen der Nordic-Walking-Alfa-Technik, Trainingssteuerung und -gestaltung, Mobilisation und Aufwärmen, Stretchingübungen, Fehlerkorrektur, Informationen über die Ausrüstung: Stöcke und Schuhe. Der Kurs findet bei jedem Wetter statt.

Wo: vhs, Murkens Hof - Raum St. Jürgen, Klosterstr. 25

Wann: 10:00 – 13:00 Uhr bei jedem Wetter.

Anmeldung erforderlich! www.vhs-lilienthal.de; Kursnummer 9629, Kosten: 20,20 €

Naturgartenrundgang mit anschließendem Gespräch

Die Naturgartenplanerin Julia Wehner führt durch ihren Garten in Lilienthal-Worphausen und zeigt die unterschiedlichen Naturgarten-Varianten. Hier kann man sehen, welche heimischen Pflanzen gerade blühen oder fruchten. Im Anschluss beantwortet Julia Wehner gerne alle Fragen rund um das Thema Naturgarten.

Wo: Worphausen

Wann: 16:00 – 17:00 Uhr

Nur mit Anmeldung! julia@wehner-naturgarten.de; 04792-955683

Kontakt: Julia Wehner; <https://wehner-naturgarten.de>

No waste ohne wenn und Abfall

Im Rahmen der bundesweiten Jahresaktion 2020 der DPSG mit dem Titel „No waste ohne wenn und Abfall“ beschäftigen sich die Pfadfinder mit dem Thema Müll. Ein Jahr lang wollen sie sich mit dem Thema befassen und vor allem auch gemeinsam handeln! Schließlich wollen die Pfadfinder die Welt ja ein bisschen besser hinterlassen, als sie sie vorgefunden haben. Im Rahmen dieser Jahresaktion haben die Pfadfinder beschlossen, sich auch an den Lilienthaler Europäischen Nachhaltigkeitstagen zu beteiligen. Dabei beschäftigen sich die Wölflinge (7-10 Jahre) in diesen Tagen während ihrer Gruppenstunden mit Themen, wie z.B. „Wie kann ich plastiksparend einkaufen“, „Upcycling“, „Mikroplastik“, „Mülltrennung“ und vieles mehr.

Wo: Diese Veranstaltung ist nicht öffentlich.

Wann: 16:00 – 17:30 Uhr

Kontakt: kontakt@dpsg-lilienhal.de

Samstag 26.09.2020

Radtour „Die Grasberger Findorff-Acht“, Radtour auf den Spuren von Jürgen C. Findorff

Die Gemeinde Grasberg ist überwiegend auf das Wirken und die Planungen Jürgen Christian Findorffs zurückzuführen. Historische Siedlungsstrukturen sowie die aktuelle Gestaltung im Kurzen und Langen Moor werden auf einer 8-förmigen 45 km langen Radstrecke erkundet. Kristallisationspunkt ist die Findorff-Kirche (mit der Arp-Schmitzer-Orgel). Südlich der Wörpe sind Einblicke in entwässertes naturbelassenes Moor, Bienenhaltung und Schiffschauer vorgesehen. In der Nordgemeinde werden Erinnerungen an einen früheren See sowie

Torfstich-Erfahrungen ermöglicht. Der Grasberg-Roman "Jan Murken" wird uns literarisch begleiten. Am begehbaren Grasberg-Relief beim Rathaus endet die Tour. Strecke: ca. 45 km

Wann: 10:00 – 18:30Uhr

Anmeldung unter www.vhs-lilienthal.de; Kursnummer 1120, Kosten: 26,60 €

Sonntag, 27.09. und Montag 28.09.2020

Insektenhotels bauen für Kinder und Jugendliche

Im Rahmen der Europäischen Nachhaltigkeitswochen in Lilienthal: Kinder und Jugendliche ab 9 Jahren erhalten in diesem Kurs die Möglichkeit, ein tolles Insektenhotel zu bauen und anschließend mit nach Hause zu nehmen. Geleitet wird der Kurs von Aktionskünstler Hajo Träger von der Rolands Kiste und findet im Alten Amtsgericht statt. Am letzten Kurstag wird eine Anleitung zum Bau der Insektenhotels von Bianca Kühn und Nils Dunsche vom multimediamobil Mitte der Niedersächsischen Landesmedienanstalt gemeinsam mit den Kindern gefilmt, so dass auch weitere Kinder oder Familienmitglieder die Kunstwerke nachbauen können.

Wo: Altes Amtsgericht Lilienthal, Klosterstr. 21

Wann: 27.9: 10:00 – 13:30Uhr, 28.9.: 15:00 – 18:00

Kosten: 18€

Kontakt: Freiwilligenagentur Lilienthal. Anmeldung unter info@freiwilligenagentur-lilienthal.de; 04298-2797630

Montag 28.09.2020

Repair Café

Im Rahmen der europäischen Nachhaltigkeitswochen in Lilienthal: das beliebte Repair-Café geht zu Corona-Zeiten andere Wege und bietet während der Nachhaltigkeitswochen einen besonderen Reparaturservice an. Im Büro der Freiwilligenagentur Lilienthal können zu dieser Zeit defekte Haushaltskleingeräte abgegeben werden. Diese werden anschließend in die Werkstätten der ehrenamtlichen Reparatereure gebracht und dort nach Möglichkeit instandgesetzt.

An diesem Tag ist ein Fahrradexperte vor Ort und gibt Tipps zur Pflege.

Haben Sie ein Problem mit Ihrer Nähmaschine, dann rufen Sie uns bitte an oder schreiben Sie uns eine E-Mail. Ihre Nähmaschine bringen Sie bitte nicht zum Amtmann-Schroeter-Haus.

Wo: Hauptstr. 63 a, Lilienthal

Wann: 08:30 – 10:30 Uhr

Kontakt: Wolfgang Franken. Anmeldung unter repair-cafe@murkens-hof.de ; 04298-2797630, Spende erwünscht

Vortrag „Nachhaltiger Konsum und Energiekonsum“

Prof. Dr. Ines Weller von der Universität Bremen zeigt in ihrem Vortrag den aktuellen Stand der Forschung zum Thema Konsum und wie wir nachhaltiger konsumieren können und sollten.

Wo: Online & kostenlos

Wann: 18:30 – 20:00 Uhr

Kontakt: Freiwilligenagentur Lilienthal. Anmeldung unter info@freiwilligenagentur-lilienthal.de; 04298-2797630

Dienstag, 29.09.2020

Vortrag „European Green Deal“

Timo Wölken, Mitglied des Europäischen Parlaments erklärt, wie es zum Green Deal gekommen ist und was sich für die Europäer zukünftig ändern wird. Fragen an den EU-Parlamentarier können vorab per E-Mail an: info@freiwilligenagentur-lilienthal.de gesandt werden.

Wo: Online & kostenlos

Wann: 19:00 – 20:30 Uhr

Kontakt: Freiwilligenagentur Lilienthal. Anmeldung unter info@freiwilligenagentur-lilienthal.de; 04298-2797630

Mittwoch, 30.09.2020

Vortrag „Von Bisons und Kolibris - Eine Reise durch die Natur Nordamerikas“

Weite und Vielfalt der Naturlandschaften Nordamerikas haben den Menschen seit jeher fasziniert und inspiriert. Bis heute ist viel von der ursprünglichen Wildnis verloren gegangen, dennoch lassen sich in zahlreichen Regionen beeindruckende Landschaften erleben und Naturschauspiele beobachten. Der Ökologe und Ornithologe Jonas Linke berichtet anhand eigener Reiseimpressionen von diesem fantastischen Querschnitt. Neben Verständnis und Begeisterung für Natur stehen hierbei zahlreiche Wildtiere im Fokus, anhand derer unterschiedliche Landschaften vorgestellt werden.

Wo: LILIENTHAL: Murkens Hof - Raum St. Jürgen, Klosterstr. 25

Wann: 19:00 – 21:15 Uhr

Anmeldung erforderlich! www.vhs-lilienthal.de, Kursnummer 1501, Kosten: 10,00 €

Donnerstag, 01.10.2020

Repair Café

Im Rahmen der europäischen Nachhaltigkeitswochen in Lilienthal: das beliebte Repair-Café geht zu Corona-Zeiten andere Wege und bietet während der Nachhaltigkeitswochen einen

besonderen Reparaturservice an. Im Büro der Freiwilligenagentur Lilienthal können zu dieser Zeit defekte Haushaltskleingeräte abgegeben werden. Diese werden anschließend in die Werkstätten der ehrenamtlichen Reparatereure gebracht und dort nach Möglichkeit instandgesetzt.

An diesem Tag ist ein Fahrradexperte vor Ort und gibt Tipps zur Pflege.

Haben Sie ein Problem mit Ihrer Nähmaschine, dann rufen Sie uns bitte an oder schreiben Sie uns eine E-Mail. Ihre Nähmaschine bringen Sie bitte nicht zum Amtmann-Schroeter-Haus.

Wo: Hauptstr. 63 a, Lilienthal

Wann: 14:00 – 16:00 Uhr

Kontakt: Wolfgang Franken. Anmeldung unter repair-cafe@murkens-hof.de ; 04298-2797630, Spende erwünscht

Vortrag „Gärten der Arts & Crafts-Bewegung“

Zwischen 1865 und 1920 führte die Arts & Crafts-Bewegung in England zu einer Wiederentdeckung traditioneller Handwerkstechniken in Architektur, Buchdruck, textiler Gestaltung und nicht zuletzt auch Gartengestaltung. Die Bewegung strahlte weit über die Grenzen des Vereinigten Königreichs hinaus bis in die USA aus und beeinflusste auf dem europäischen Kontinent die Entwicklung des Jugendstils. In England entstanden in dieser Zeit zauberhafte Gärten mit einer zwanglosen Bepflanzung innerhalb eines straffen Rahmens aus Hecken und Mauern, die mit ihrer Formensprache bis heute prägend geblieben sind. Die Bilder, die in dem Vortrag gezeigt werden, auf einer der Gartenreisen des Dozenten entstanden.

Wo: vhs in Murkens Hof - Schroeter Saal, Klosterstr. 25

Wann: 19:00 – 21:15 Uhr

Anmeldung erforderlich! www.vhs-lilienthal.de; Kursnummer 1503, Kosten: 10,00 €

Freitag, 02.10.2020

Aktion „Klimadinner“

Die Freiwilligenagentur Lilienthal führt ein Klimadinner mit Interessierten durch. „Das Klimafrühstück“ von Kate e.V. orientiert sich sowohl inhaltlich als auch methodisch am Konzept der Bildung für Nachhaltige Entwicklung. So verstehen die Teilnehmenden beispielsweise nicht nur das Was und Wie, sondern auch welche eigene Rolle sie dabei spielen und welche Gestaltungsmöglichkeiten sie haben. Zudem werden sie für den Umgang mit den Begriffen und Zusammenhängen sensibilisiert.

Wo: Der Veranstaltungsort wird noch bekannt gegeben.

Wann: 08:00 – 10:00 Uhr

Kontakt: Freiwilligenagentur Lilienthal. Anmeldung unter info@freiwilligenagentur-lilienthal.de; 04298-2797630

Sonntag, 04.10.2020

Aktion „Klimafrühstück“ von Kate e.V.

Die Freiwilligenagentur Lilienthal führt ein Klimafrühstück mit Grundschulern durch (siehe auch 03.10.).

Wo: Diese Veranstaltung ist nicht öffentlich.

Kontakt: Freiwilligenagentur Lilienthal; info@freiwilligenagentur-lilienthal.de

Montag, 05.10.2020

Repair Café

Im Rahmen der europäischen Nachhaltigkeitswochen in Lilienthal: das beliebte Repair-Café geht zu Corona-Zeiten andere Wege und bietet während der Nachhaltigkeitswochen einen besonderen Reparaturservice an. Im Büro der Freiwilligenagentur Lilienthal können zu dieser Zeit defekte Haushaltskleingeräte abgegeben werden. Diese werden anschließend in die Werkstätten der ehrenamtlichen Reparatere gebracht und dort nach Möglichkeit instandgesetzt. An diesem Tag ist ein Fahrradexperte vor Ort und gibt Tipps zur Pflege. Haben Sie ein Problem mit Ihrer Nähmaschine, dann rufen Sie uns bitte an oder schreiben Sie uns eine E-Mail. Ihre Nähmaschine bringen Sie bitte nicht zum Amtmann-Schroeter-Haus.

Wo: Hauptstr. 63 a, Lilienthal

Wann: 08:30 – 10:30 Uhr

Kontakt: Wolfgang Franken. Anmeldung unter repair-cafe@murkens-hof.de ; 04298-2797630, Spende erwünscht

Bilderbuchkino „Nulli und Priesemut: Oh weh, oh Schreck, der Dreck muss weg!“

Nulli und Priesemut haben ausgemistet und ihren Müll zum Abholen an die Straße gestellt. Doch über Nacht sind die Sachen plötzlich verschwunden. Die beiden Freunde folgen den Spuren und finden nach und nach ihren Abfall wieder. Doch bis sie die Ursache herausgefunden haben und der ganze Dreck beseitigt ist, fließt noch einiger Unrat den Fluss hinunter. Das Buch von Matthias Sotke ist im Carlsen Verlag erschienen. Spende erwünscht

Wo: Klosterkirche Lilienthal

Wann: 15:30 – 16:30 Uhr

Kontakt: Constanze Steindamm (Stiftung Klosterkirche Lilienthal); c.Breckoff@gmx.de

Vortrag „Nutzung der Solarenergie in Lilienthal“

Im Rahmen der Europäischen Nachhaltigkeitswochen in Lilienthal: Die Energieberatung „Grünes Haus“ stellt die Nutzung der Solarenergie in Lilienthal und das Solardachkataster des Landkreis Osterholz vor.

Wo: Murkens Hof, Schroetersaal

Wann: 19:30 – 21:00 Uhr

Anmeldung erforderlich: Grünes Haus, jb@energieberatung-gruenes-haus.de; 04298-699 7754

Dienstag, 06.10.2020

Vortrag und Diskussion zu „Digitalisierung und Nachhaltigkeit“

Aktuelle Digitalisierungsprozesse stehen in einem Spannungsverhältnis zu Nachhaltigkeit – hat doch die Produktion, Nutzung und Entsorgung digitaler Medien verheerende sozial-ökologische Folgen. Prof. Dr. Sigrid Kannengießler weist in ihrem Vortrag darauf hin und diskutiert Initiativen, die Digitalisierungsprozesse kritisch reflektieren und Alternativen entwickeln.

Wo: Online & kostenlos

Wann: 19:00 – 20:00/20:15

Kontakt: Freiwilligenagentur Lilienthal. Anmeldung unter info@freiwilligenagentur-lilienthal.de; 04298-2797630

Mittwoch, 07.10.2020

Aktion „Klimafrühstück“

Die Vorschulgruppe „Maxikinder“ der DRK Wümmekieker veranstalten ein Klimafrühstück. „Das Klimafrühstück“ von Kate e.V. orientiert sich sowohl inhaltlich als auch methodisch am Konzept der Bildung für Nachhaltige Entwicklung. So verstehen die Teilnehmenden beispielsweise nicht nur das Was und Wie, sondern auch welche eigene Rolle sie dabei spielen und welche Gestaltungsmöglichkeiten sie haben. Zudem werden sie für den Umgang mit den Begriffen und Zusammenhängen sensibilisiert. In Kooperation mit der Freiwilligenagentur Lilienthal.

Wo: Diese Veranstaltung ist nicht öffentlich.

Vortrag „Nachhaltigkeit in der Kulturlandschaft“

Prof. Dr. Martin Diekmann von der Universität Bremen zeigt, was jeder zum Umweltschutz beitragen kann. Trotz jahrzehntelanger Naturschutzforderung und eingeleiteter Maßnahmen beobachten wir aktuell einen beschleunigten Rückgang von Tier- und Pflanzenbiodiversität. Vor allem im ländlichen Raum führt die Intensivierung der Landwirtschaft (Düngung, Grundwasserabsenkung, Einsatz von Pflanzenschutzmitteln) zu einem stetigen Verlust von geeignetem Lebensraum. Daher kommt urbanen Standorten für den Erhalt der biologischen Vielfalt eine zunehmend wichtige Rolle zu. Städte haben durch ihr Mosaik verschiedener Habitate und die relative Nährstoffarmut vieler Bereiche, das Potenzial, einer großen Zahl von Pflanzen- und Tierarten Rückzugs- und Lebensraum zu bieten.

Wo: Online & kostenlos

Wann: 18:30 – 19:30 Uhr

Kontakt: Freiwilligenagentur Lilienthal. Anmeldung unter info@freiwilligenagentur-lilienthal.de; 04298-2797630

Donnerstag, 08.10.2020

Repair Café

Im Rahmen der europäischen Nachhaltigkeitswochen in Lilienthal: das beliebte Repair-Café geht zu Corona-Zeiten andere Wege und bietet während der Nachhaltigkeitswochen einen besonderen Reparaturservice an. Im Büro der Freiwilligenagentur Lilienthal können zu dieser Zeit defekte Haushaltskleingeräte abgegeben werden. Diese werden anschließend in die Werkstätten der ehrenamtlichen Reparatereure gebracht und dort nach Möglichkeit instandgesetzt. An diesem Tag ist ein Fahrradexperte vor Ort und gibt Tipps zur Pflege. Haben Sie ein Problem mit Ihrer Nähmaschine, dann rufen Sie uns bitte an oder schreiben Sie uns eine E-Mail. Ihre Nähmaschine bringen Sie bitte nicht zum Amtmann-Schroeter-Haus.

Wo: Hauptstr. 63 a, Lilienthal

Wann: 14:00 – 16:00 Uhr

Kontakt: Wolfgang Franken. Anmeldung unter repair-cafe@murkens-hof.de ; 04298-2797630, Spende erwünscht

Vortrag & Workshop „Vermeidung von Plastikmüll“

Dr. Karin Steinecke erklärt in einem anschaulichen Vortrag, wie es gelingen kann, im Alltag auf Plastikverpackungen zu verzichten und dadurch viel Plastikmüll zu vermeiden. Mit freundlicher Unterstützung durch Produktspenden von Aleco Lilienthal.

Wo: Murkens Hof, Raum Worphausen. Kostenlos, Spende erwünscht

Wann: 19:00 – 20:30 Uhr

Kontakt: Freiwilligenagentur Lilienthal. Anmeldung unter info@freiwilligenagentur-lilienthal.de; 04298-2797630

Veranstaltungshinweise zu dem Thema:

09.10. Workshop „Wir bauen ein Igelhaus“

15:00 – 17:30 Uhr

Bald ist es wieder soweit, dass sich die Igel auf ihren Winterschlaf einrichten und dazu benötigen sie auch einen entsprechenden Unterschlupf, den ihr ihnen in Eurem Garten aufstellen könnt. Wenn du gerne mit Holz arbeiten möchtest und ein wenig handwerkliches Geschick entwickeln willst, kannst du einen solchen Unterschlupf für Igel bauen, den du dann natürlich mit nach Hause nehmen kannst. Für Kinder ab 8 Jahre.

Veranstalter: Bürgerstiftung Lilienthal, KaLis Werkstatt; Klosterstr. 16b (hinter dem Rathaus)

Kosten: 14€ (inkl. Material)

Anmeldung: info@buergerstiftung-lilienthal.de; 04298-467701

22.10. Podiumsgespräch zur Wasserqualität in der Region

18:00 – 20:15 Uhr

Für uns alle ist es selbstverständlich, jederzeit Trinkwasser in beliebiger Menge aus dem Wasserhahn zu bekommen. Nitratbelastung und trockene Sommer erinnern uns daran, dass das keine Selbstverständlichkeit bleiben muss, und Wasser in vielen Teilen der Erde eine knappe Ressource darstellt. Wir fragen, woher unser Trinkwasser genau kommt, wie es um die Nachhaltigkeit der Wasservorräte und wie um die Belastung mit Nitrat, Pflanzenschutzmitteln und anderen Giften steht und wofür es einen Wassercent gibt. Es diskutieren miteinander und mit Ihnen: Axel Miesner, seit 2003 für die CDU im Niedersächsischen Landtag und Vorsitzender des Ausschusses für Umwelt, Energie, Bauen und Klimaschutz, Christian Meyer, seit 2008 im Niedersächsischen Landtag, 2013 bis 2017 Landwirtschaftsminister und Sprecher für Naturschutz, Bürgerrechte und Wohnen sowie weitere Gäste.

Moderiert wird der Abend von Hermann Vinke, früherer ARD-Korrespondent und Hörfunkdirektor von Radio Bremen.













5,00 € (Abendkasse)

Veranstalter: vhs, Murkens Hof - Schroeter Saal, Klosterstr. 25; www.vhs-lilienthal.de;
Kursnummer 1101

Weitere Veranstaltungen während der Mobilitätswoche in Bremen:

Bremer Stadtraum: <https://autofreierstadtraum.de/programm-2020/>

**Wir danken allen Mitwirkenden und Unterstützern! Nur so ist
dieses vielfältige Programm von Institutionen, Vereinen,
Unternehmen sowie Bürger*innen für Bürger*innen möglich.
DANKE!**

-  Abfall Service Osterholz (ASO): www.aso-ohz.de
-  Aleco BioMarkt Lilienthal: <https://www.aleco.bio>
-  Bibliothek Lilienthal: www.murkens-hof.de
-  Blühfläche.de e.V. / Claus Tietjen: www.bluehflaeche.de
-  Die Diakonische Behindertenhilfe gemeinnützige GmbH (DBH): www.dbh-lilienthal.de
-  Deutsche Pfadfinderschaft St. Georg: www.dpsg-lilienthal.de
-  DRK Wümmekieker, Kindertagesstätte
-  Energieberatung Grünes Haus <http://www.energieberatung-gruenes-haus.de/>
-  Em exclusiv mobil/ Post
-  Fa. Haar, Modelleisenbahn: <https://haar-lilienthal.de/>
-  Freiwilligenagentur Lilienthal: www.freiwilligenagentur-lilienthal.de
-  Gemeinde Lilienthal: www.lilienthal.de

-  Initiative Lilienthal räumt auf: <http://www.lilienthal-raeumt-auf.de/>
-  Initiative Mobilität: [www.mobilität.eu](http://www.mobilitaet.eu)
-  Karin Steinecke, Privatperson
-  Kommunale Jugendarbeit Lilienthal: www.altes-amtsgericht.de
-  Mitwirkende Ratsmitglieder
-  Movement Studio: www.ragdance.net
-  multimediamobil (Niedersachsen Mitte): www.multimediamobile.de/mitte.html
-  Naturgarten Wehner: <https://wehner-naturgarten.de>
-  NABU Lilienthal/Grasberg: nabu-lilienthal-grasberg.de
-  Repair-Café: www.murkens-hof.de/repair-cafe/
-  Rolands Kiste: HajoTroeger@t-online.de
-  Seniorenbeirat Lilienthal: info@seniorenbeirat-lilienthal.de
-  Stiftung Klosterkirche Lilienthal: www.stiftung-klosterkirche-lilienthal.de
-  UBA: <https://www.umweltbundesamt.de/europaeische-mobilitaetswoche>
-  Universität Bremen: www.uni-bremen.de
-  vhs Lilienthal-Grasberg-Ritterhude-Worpswede: www.vhs-lilienthal.de
-  Visionik – Supervision und Coaching: www.mueller-jekosch.de

