



ANLEITUNG ZUM SELBERMACHEN: KLIMANACHBARSCHAFT

Eine Veranstaltungsreihe zur Förderung
von umweltfreundlichem Verhalten im Quartier



ALLGEMEINES

WAS IST DAS ?

Die Klimanachbarschaft ist eine längerfristig angelegte Veranstaltungsreihe (ca. 3-12 Monate). Im Rahmen der Veranstaltungen werden den Teilnehmenden in alltagsrelevanten Handlungsfeldern, wie Ernährung, Mobilität, Energie, Wohnen und Konsum, Möglichkeiten aufgezeigt, umwelt- und ressourcenschonendes Verhalten in ihren Alltag zu integrieren. Dabei spielt der gemeinschaftliche und nachbarschaftliche Aspekt eine wichtige Rolle. Der räumliche Fokus liegt auf der Quartiersebene und auf einer engen Zusammenarbeit mit lokalen (Nachhaltigkeits-) Akteur*innen. Die konkrete thematische Ausgestaltung der einzelnen Veranstaltungen kann flexibel auf die individuelle Situation vor Ort angepasst werden (z.B. Bedarfe, Anknüpfungspunkte).

WER ?

Für wen ist die Anleitung gedacht?

- Vereine & zivilgesellschaftliche Initiativen (z.B. aus den Bereichen BNE, Demokratieförderung etc.)
- Quartiersmanager*innen
- Kommunale / betriebliche Klimaschutzmanager*innen
- Kommunaler Bildungsbereich (Jugendamt, Schulamt, BNE-Koordinator*innen)
- (Volks-)Hochschulen
- Nachbarschaftszentren
- Verbraucherzentralen

Wen möchte ich erreichen?

- Bürger*innen, die an nachbarschaftlicher Vernetzung interessiert sind
- Bürger*innen, die am Thema „Nachhaltigkeit“ interessiert sind

WAS IST DAS ZIEL ?

Vorteile bzw. Nutzen auf lokaler Ebene

- Stärkung des sozialen Zusammenhalts von Quartieren
- Stärkung von Partizipation und Mitmachkultur
- Förderung / Stärkung nachhaltiger Aktivitäten auf der Quartiersebene
- Synergieeffekte mit anderen nachbarschaftlichen, sozialen oder umweltpolitischen Themen und Projekten

**ZIELE FÜR
NACHHALTIGE
ENTWICKLUNG**

3 GESUNDHEIT UND
WOHLERGEHEN



4 HOCHWERTIGE
BILDUNG



11 NACHHALTIGE
STÄDTE UND
GEMEINDEN



12 NACHHALTIGE/R
KONSUM UND
PRODUKTION



13 MASSNAHMEN ZUM
KLIMASCHUTZ



WAS IST NOTIG ?

- Zeithorizont, abhängig vom gewählten Umfang der Veranstaltungsreihe (Werte für ca. 10 Wochenstunden): 6-24 Monate
- Finanzieller Aufwand
 - Personalkosten: 10.000€ – 40.000€
 - Sachkosten: 2.500€ – 10.000€
- Material
 - Nutzbare Räumlichkeiten für mind. 20 Personen (z.B. Bürgerhaus, Gemeindehaus)
 - Moderationskoffer, Stellwand
 - Material für die individuellen Workshops (z.B. Werkzeug, Blumenerde → siehe „Beispiele aus der Praxis“)

WIE GEHT DAS ?

Wie können sich die Teilnehmenden einbringen? ("Methoden")

- Öffentliche Auftaktveranstaltung für die Nachbarschaft mit der Aufforderung zum Mitmachen
- Offene Tür in Form eines regelmäßigen Klimacafés als Gesprächsangebot und Möglichkeit zur Messung des eigenen CO₂-Fußabdrucks
- Partizipativer runder Tisch mit wichtigen Akteuren der Nachbarschaft zur Sammlung von Veranstaltungsthemen und Inhalten
- Informationsveranstaltung in Kooperation mit Expert*innen zur Weitergabe von Wissen
- Gemeinschaftliche Mitmachaktionen, bei denen ressourcenschonende Verhaltensweisen konkret erlebt und umgesetzt werden
- Ein Reflexionsworkshop mit Beteiligten gegen Ende des Diffusionsformates für Feedback und zur Planung von Verstetigung

Wie können die Wirkungen gemessen werden? ("Navigatoren")

- CO₂-Fußabdruckrechner des Umweltbundesamtes
- Jeweiliger SuffizienzCheck (Ernährung, Mobilität, Wohnen)

WEITER ZUR ANLEITUNG



ANLEITUNG

1

Analyse der Ist-Situation:

Räumliche Quartiersanalyse, Stakeholder-/Multiplikator*innen, laufende Projekte, vorhandene Infrastrukturen (mit Suffizienzbezug) → Fokus auf Themen Nachhaltigkeit, Soziales, Stadtentwicklung

Dauer: 2 Wochen - 2 Monate

2

Soziale Aktivierung Stakeholder

Persönliche Kontaktaufnahme und Vorstellung, Identifikation gemeinsamer Ziele, inhaltlicher Anknüpfungspunkte und Kooperationsmöglichkeiten, weitere spannende Akteur*innen

Soziale Aktivierung Bürgerschaft

Vorbereitungstreffen zur Vorstellung des Vorhabens, Sammlung von Themenwünschen, Methoden zur Gruppenbildung

Dauer: 1 – 4 Monate

3

Konzeption der Veranstaltungsreihe

Anpassung an lokale Gegebenheiten (Ergebnis der Analyse und Initiierung)

Dauer: 2 Wochen – 2 Monate

4

Durchführung

Auftaktveranstaltung (Vorstellung, Konzeption, Feedback), anschließend beliebig viele Veranstaltungen (Empfehlung: 4-6 im Abstand von je einem Monat)

Ergänzend zu den Veranstaltungen bietet sich eine regelmäßige Präsenz (z.B. im Rahmen einer offenen Sprechstunde) im Stadtteil an (z.B. in Räumlichkeiten des Quartiersmanagements, Bürgerhaus etc.)

Dauer: 3 – 12 Monate

5

Langfristige Verankerung

Durch z. B. Wiederholung des Formats mit anderen Akteurskonstellationen (durch Weitergabe des erlangten Wissens an Kooperationspartner*innen im Quartier)

Dauer: 1 – 4 Monate

BEISPIELE AUS DER PRAXIS

Konzipiert und praktisch angewendet wurde die Klimanachbarschaft im Rahmen des Forschungsprojektes „SuPraStadt“, welches von 2019-2024 in einer Kooperation zwischen der Fachhochschule Dortmund und der Stadt Dortmund in zwei Dortmunder Quartieren (Westerfilde & Dorstfeld) durchgeführt wurde.

Die Veranstaltungsreihe wurde innerhalb von 8 Monaten umgesetzt.

Im Folgenden finden Sie beispielhaft Themen der Veranstaltungsreihe Klimanachbarschaft Dorstfeld, welche im Rahmen des Projektes SuPraStadt organisiert und durchgeführt wurden.

VERMEIDUNG VON LEBENSMITTELABFÄLLEN

Informationsveranstaltung

Durchgeführt im Stadtteilcafé wilma in Kooperation mit dem Verein foodsharing Dortmund e.V.

LEBENSMITTELANBAU IN DER STADT

Mitmachaktion

Durchgeführt im EWEDO-Projektgarten in Kooperation mit der EWEDO und der Pflanzberatung des Kleingartenvereins „Glück auf e.V.“

NACHHALTIGES REISEBÜRO

Informationsveranstaltung

Durchgeführt im Stadtteilcafé wilma

REPAIR CAFÉ

Mitmachaktion

Durchgeführt im Bürgerhaus Dorstfeld in Kooperation mit dem Aktionsplan Soziale Stadt und der Bürgerhaus Dorstfeld eG (hat sich als dauerhaftes Angebot etabliert)

DER WEG ZUR EIGENEN PV-ANLAGE

Informationsveranstaltung

Durchgeführt im Bürgerhaus Dortmund in Kooperation mit einem fachkundigen Bürger (Fachmann für Photovoltaik)

ÖKOL. HANDABDRUCK UND BEZIRKSVERTRETUNGEN

Informationsveranstaltung

Durchgeführt im Stadtteilcafé wilma in Kooperation mit einem Mitglied aus der Bezirksvertretung Innenstadt West

NATURWERKSTATT

Mitmachaktion

Als Bildungsworkshop mit den Kindern der städtischen Tageseinrichtung für Kinder Friedrich-Henkel-Weg, durchgeführt in Kooperation mit der KiTa-Leitung und FABIDO.

KLIMACAFÉ

Regelmäßige offene Tür

Im Stadtteilcafé wilma. Möglichkeit des Austauschs über ökologische Themen im Quartier und Erstellen einer persönlichen CO₂-Bilanz mittels eines Fußabdruckrechners.

EVALUATION

Im Rahmen des Forschungsprojekts „SuPraStadt“ wurde eine Evaluierung der Veranstaltungsreihe durch die Fachhochschule Dortmund durchgeführt. Folgende Erkenntnisse wurden daraus gewonnen:

LEGITIMATION

- Klimaschutz und Suffizienzpraktiken werden innerhalb einer Nachbarschaft häufig von einer kleinen und sehr aktiven Gruppe eingebracht.
- Dabei sind Personen häufig in einer Doppelrolle als Bürger*in und stellvertretender Akteur einer Organisation aktiv.
- Dieser aktive Personenkreis wirkt mit seinem Engagement auch in die jeweiligen Organisationen hinein. Dabei ist Klimaschutz innerhalb der Organisationen zunehmend als Querschnittsthema anerkannt und mit den eigenen Organisationszielen vereinbar. Allerdings besteht häufig noch eine Lücke zwischen dem Bekenntnis zum Klimaschutz und der aktiven Umsetzung.

BEFÄHIGUNG

- Besonders die Mitmachaktionen Repair-Café und Lebensmittelanbau in der Stadt haben auf eine Befähigung zur Ausübung der jeweiligen Suffizienzpraktik hingewirkt.
- Dabei wurden durch die praktische Umsetzung vor Ort wichtige Erkenntnisse gesammelt, die für die selbständige Ausübung relevant sind.
- Auch der Nutzen der Praktik konnte durch die Erfahrungen der jeweiligen Methoden gestärkt werden. Dabei geht es darum, altes Wissen und Kompetenzen aus vorherigen Generationen wieder zu entdecken und Lücken, die durch den kommerziellen Markt nicht abgedeckt werden (beispielsweise Reparaturangebote), zu schließen.

WISSENSTRANSFER

- Das Ausfüllen des CO₂-Rechners war für die Teilnehmenden eine wichtige Bestandsaufnahme der individuell produzierten Treibhausgasemissionen. (Systemwissen)
- Gleichzeitig war es für die Teilnehmenden ernüchternd zu sehen, dass die Lücke zwischen eigenem Treibhausgasausstoß und der gesteckten Pro-Kopf-Treibhausgasminderungsziele zur Einhaltung des Pariser Klimaabkommens (2,5t bis 2030) selbst bei großen Anstrengungen signifikant bleibt. (Zielwissen)
- Hier ist es wichtig, eine realistische Erwartungshaltung zu kommunizieren, wo individuelle Einsparpotentiale enden und wo der politische Verantwortungsbereich beginnt. (Transformationswissen)
- Auch durch die Informationsveranstaltungen konnte ein Wissenszuwachs im Bereich der Verhaltensumsetzung erzielt werden. (Transformationswissen)

SOZIALES LERNEN

- Die aktive Interaktion mit Expert*innen vor Ort wurde von den Teilnehmenden als zentrales Element für Lernerfahrungen benannt.
- Durch das Lernen in Gruppen in Anwesenheit von Expert*innen können individuelle Nachfragen gestellt und widersprüchliche Informationen aus anderen Quellen eingeordnet werden.
- Im Vergleich zu beispielsweise Online-Tutorials wird dabei das notwendige Sicherheitsgefühl und Selbstvertrauen besonders gefördert.
- Der Austausch mit Nachbar*innen und gemeinsame Erfolgserlebnisse erzeugen positive Erlebnisse und fördern den Spaßfaktor.

INHALTE / WISSENSPEICHER

Im Wissensspeicher finden Sie Inhalte, die als Unterstützung für die Konzeption und Durchführung von Veranstaltungen dienen können. Diese sind im Rahmen der Veranstaltungsreihe Klimanachbarschaft Dorstfeld des Projektes SuPraStadt entwickelt und zusammengestellt worden.

Dokumente hier
online abrufen!



HANDOUTS

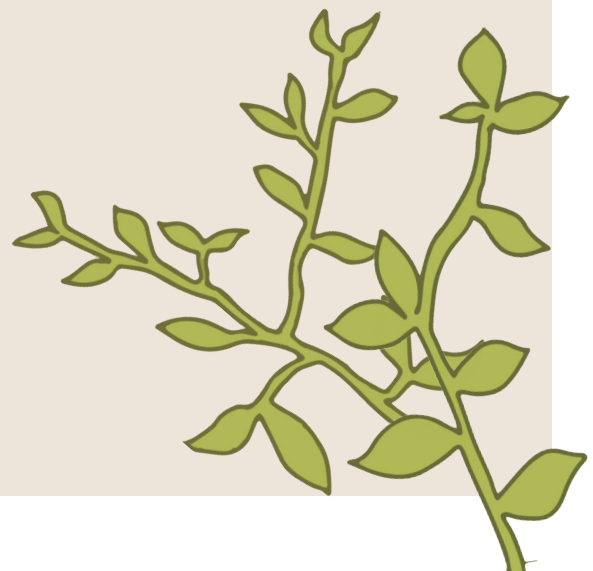
- Tipps und Tricks zur Vermeidung von Lebensmittelverschwendung
- Tipps und Tricks zum Lebensmittelanbau in der Stadt
- Tipps und Tricks zum nachhaltigen Reisen
- Tipps und Tricks zur eigenen Photovoltaik-Anlage
- Werde aktiv - Gestalte die Lokalpolitik in deinem Quartier mit!

CO₂-FUSSABDRUCKRECHNER DES UMWELTBUNDESAMTES

- https://uba.co2-rechner.de/de_DE/

DOKUMENTE

- Erfolgsfaktoren und Hemmnisse für Veranstaltungen
- Repair Café
 - Reparaturcharta
 - Hausregeln
 - Laufzettel
 - Durchführungskonzept
- Naturwerkstatt
 - Upcycling-Anleitung
 - Vogel- und Insekten-Quiz
- Vorschläge für Veranstaltungen im Rahmen der Klimanachbarschaft





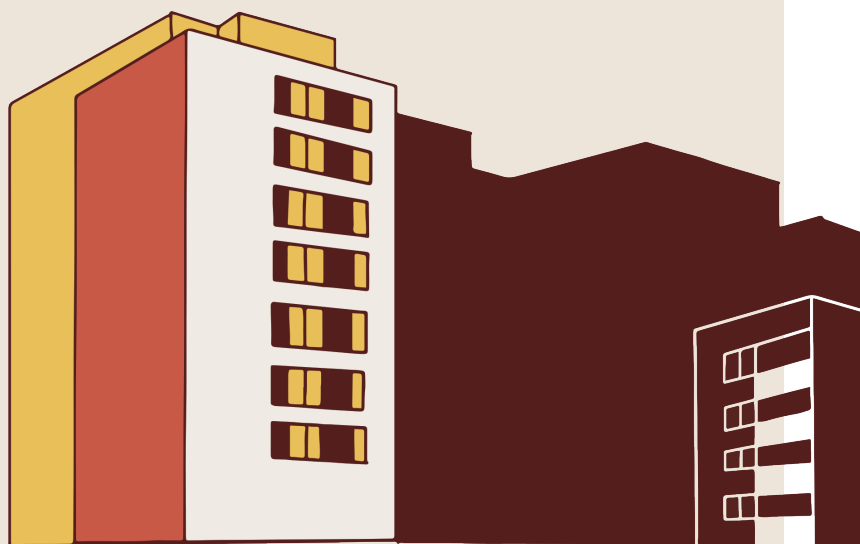
Hier geht's zu unserer
Toolbox mit weiteren
Anleitungen zum
Selbermachen!



KONTAKT FÜR RÜCKFRAGEN

Fachhochschule Dortmund
Fachbereich Angewandte Sozialwissenschaften
AG Umweltpsychologie in der transdisziplinären
Nachhaltigkeitsforschung
Tilman Hüppauf
Emil-Figge Straße 38a, 44227 Dortmund
Tel.: +49 231 91128914
Mail: tilmann.hueppauff@fh.dortmund.de

Layout & Grafik: Johanna Wortmann
Mail: johannaw9451@googlemail.com



**Fachhochschule
Dortmund**
University of Applied Sciences and Arts



Institut für
sozial-ökologische
Forschung



COLLEGIUM ACADEMICUM
GEMEINSAM LEBEN UND LERNEN



GEFÖRDERT VOM

Bundesministerium
für Bildung
und Forschung

Stadt Dortmund



 **Heidelberg**



PROJEKTSTADT

EINE MARKE DER UNTERNEHMENSGRUPPE
NASSAUISCHE HEIMSTÄTTE | WOHNSTADT



Stadt
Kelsterbach

FONA
Forschung für Nachhaltigkeit

SuPraStadt Tipps und Tricks zum Lebensmittelanbau in der Stadt

Hochbeete

- Hochbeete eignen sich gut, um dort Nahrungsmittel anzupflanzen, wo kein oder kein unbelasteter Boden vorhanden ist
- Strauch- und Baumschnitt kann als unterste Füllschicht im Hochbeet verwendet werden
- Hochbeete bieten guten Schutz gegen Schnecken; um sie auch von unten gegen Wühlmäuse zu schützen, sollte am Boden des Beetes ein engmaschiges Gitternetz eingelegt werden



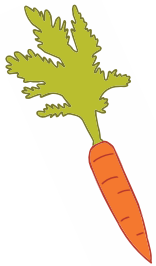
Im Handel gibt es von manchen Pflanzen wie z.B. Karotten und Kohlrabi frühe und späte Sorten, d.h. Sorten, die früher oder später im Jahr ausgesät und geerntet werden können; dadurch kann man seine Anbauperiode verlängern



Einpflanzen von Saatgut

- Einige Saatkörner können direkt ins Hochbeet gesetzt werden (z.B. Radieschen, Karotten, Pflücksalat), andere sollte man zuvor besser in kleinen Behältnissen „vorziehen“ (z.B. Tomaten)
- Für erstere bieten sich gegenüber einzelnen Saatkörnern sogenannte Saatbändern an, da diese Zeit sparen und die Samen hier direkt in einem optimalen Abstand gepflanzt werden können
- Sollte man kein Saatband verwenden, kann man die Reihen dadurch kennzeichnen, dass man Radieschen zusätzlich aussät, so kann man die aufkeimenden Pflanzen von „Unkraut“ unterscheiden
- Zum Anzüchten von Saatgut eignen sich eine Reihe von Gefäßen, die nach anderen Nutzungen recycelt werden können (z.B. Eierkartons, Joghurtbecher, Konservendosen)
- Dazu empfiehlt sich die Verwendung von sogenannter Aussaaterde, da diese weniger nährstoffreich ist als herkömmliche Blumenerde (in dieser frühen Phase ist ein hoher Nährstoffgehalt eher schädlich als förderlich)
- Beim Einpflanzen von vorgezogenen Pflanzen in die Hochbeete kann man die Wurzeln leicht auflockern und anreißen, damit diese besser in der neuen Erde anwurzeln
- Wichtig beim Auspflanzen ist es, den sog. Pflanzabstand zu beachten, da ansonsten die „erwachsenen“ Pflanzen zu eng im Beet stehen und sich gegenseitig behindern, zudem werden durch einen zu geringen Pflanzabstand Krankheiten gefördert bzw. schneller übertragen; den Pflanzabstand findet man auf den Samentütchen

- Als dritte Option können einige Früchte eingepflanzt werden, um daraus neue Früchte zu ziehen
- Dazu gehören neben Frühlingszwiebel, Lauch und ähnlichen, bei denen die Pflanze aus dem Wurzelstück weiterwächst, z.B. auch Kartoffeln
- Diese kann man auch oberirdisch, also zum Beispiel in einem Zylinder aus Gitterdraht anziehen, in dem man Schichtenweise Stroh, etwas Humus und jeweils einige (im Bestfall vorgekeimte) Kartoffeln rund in rund 20 cm Abstand zum Rand des Zylinders schichtet
- Beim Bepflanzen der Hochbeete kann man sich auch Mischkulturen zu Nutze machen, indem man z.B. Zwiebeln mit Karotten mischt, was die Karottenfliege fernhalten soll



Beabsichtigt man, in Mischkultur anzubauen, sollte man sich vorher darüber informieren, welche Pflanzenfamilien sich „vertragen“; Lauchzwiebeln können z.B. gut mit Salat oder Karotten angebaut werden aber nicht mit Bohnen



Wachstum unter den richtigen Bedingungen

- Pflanzen wie Karotten benötigen einen tiefgründigen Boden, den sie im Hochbeet vorfinden
- Pflanzen benötigen zum Wachstum Ihrer Früchte insbesondere Licht und Wasser
- Beim Aufstellen des Hochbeetes sollte daher auf den passenden Standort für die später dort angebauten Pflanzen geachtet werden: Tomaten benötigen einen vollsonnigen Standort, je nach Sorte aber auch einen Regenschutz
- Regelmäßiges (alle 1 – 2 Tage) Gießen ist insbesondere in den ersten Wochen extrem wichtig, damit die Erde nicht zu trocken wird und die jungen Pflanzen nicht „verdurstet“
- Wurde das Saatgut zu eng ausgebracht, kann man die Pflanzen vereinzeln, indem man einzelne Pflanzen aus den Saatreihen herausnimmt, wenn sich die Keimblätter entwickelt haben
- Manche Pflanzen (Tomaten, Gurken) benötigen evtl. eine Rankhilfe
- Als natürlicher Nährstoffzusatz (Dünger) kann das Gießwasser mit Brennesseln angereichert werden

Ist das Unkraut?

- Der Begriff „Unkraut“ weckt eine negative Assoziation, welche vielen der Wildkräutern Unrecht tut
- Häufig können diese sogar Probleme lösen, statt diese zu verursachen
- Ackerschachtelhalm hilft zum Beispiel gegen Mehltau und er dient als Zeigerpflanze für einen stark verdichteten, staunassen Boden (darüber hinaus kann man das Kraut auch hervorragend als Tee trinken)

- Brennnesseln können als Brennnesselsud zur Pflanzenstärkung (Düngung) und gegen Blattläuse eingesetzt werden
- Viele Kräuter schmecken bitter, sobald sie blühen - die Blüten, z.B. vom Schnittlauch, sind jedoch lecker und gesund und können sowohl einzeln als auch in Salaten oder als „Kräuterbutter“ gegessen werden

SuPraStadt Tipps und Tricks zur Vermeidung von Lebensmittelverschwendung



Nach Möglichkeit saisonal und regional einkaufen, denn so können jede Menge Ressourcen gespart werden



Lagerung

- Karotten halten länger in einem Wasserglas (z.B. in der Tür des Kühlschranks); wichtig: alle 2-3 Tage das Wasser wechseln!
- Regrowing: z.B. Porree, Lauchzwiebeln etc. wachsen nach dem Abschneiden nach, wenn man die Wurzeln in ein Glas mit 2-3 cm Wasser stellt
- „schlaffer“ Salat kann durch ca. 2-stündiges Einlegen in Wasser wieder „frisch“ gemacht werden (das geht z.B. auch bei trockenen Radieschen, Karotten etc.)
- Pilze am besten im Kühlschrank in einem trockenen Tuch eingewickelt aufbewahren, damit entstehende Feuchtigkeit direkt aufgenommen werden kann
- Bananen nicht neben Äpfeln lagern (Äpfel sondern Gase ab, die den Reifungsprozess der Banane oder anderer Obstsorten beschleunigen)
- Bananen am besten hängend aufbewahren
- Handwerksbrot ist länger haltbar als Industriebrot
- Kartoffeln dunkel und trocken lagern

Haltbarmachen

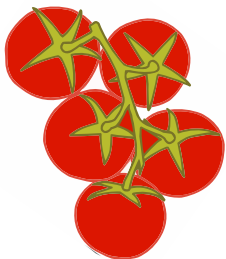
- Einige Gemüsesorten lassen sich sehr gut einfrieren (z.B. Brokkoli), andere weniger gut (z.B. Zucchini)
- Möglichkeiten des Haltbarmachens
 - Einkochen (z.B. Marmelade)
 - Dörren (z.B. mit Restwärme des Backofens oder an einem sonnigen Platz in der Küche)

Kühlschrank

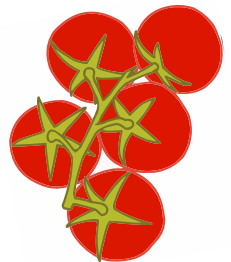
- Verschiedene Klimazonen im Kühlschrank (im Gemüsefach und oben am wärmsten, ansonsten von unten nach oben wärmer werdend, siehe Seite 3)
- Südfrüchte gehören nicht in den Kühlschrank
- Obst und Gemüse mit einem hohen Wasseranteil gehören nicht in den Kühlschrank, da sie dort ihr Aroma verlieren (z.B. Tomaten, Gurken, Aubergine, Paprika)
- Brot gehört nicht in den Kühlschrank (am längsten hält es sich in einem Tontopf)

Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD)

- Verbrauchsdatum: unbedingt zu beachten
- Mindesthaltbarkeitsdatum: Absicherung für Produzierende, Konsument*innen sollten aber besser unabhängig davon entscheiden, ob ein Nahrungsmittel noch zum Verzehr geeignet ist
- Test: (1) sehen (Schimmel sichtbar?), (2) riechen (nur einmal!), (3) schmecken (schmeckt es, wie es soll?)
- Viele Lebensmittel sind relativ lange über ihr MHD hinaus genießbar (z.B. Joghurt), vorausgesetzt die Kühltasche wurde nicht länger als 30 Minuten unterbrochen → Idee: mit Kühltasche einkaufen gehen
- Es gibt nur wenige (z.B. sehr harte Lebensmittel wie Parmesan), von denen man Schimmel abschneiden kann, in der Regel muss das ganze Nahrungsmittel entsorgt werden, wenn Schimmel an mindestens einer Stelle sichtbar ist
- Aufgeblähte Plastikverpackungen, hochgewölbte Deckel etc. sind in der Regel ein Anzeichen dafür, dass ein Lebensmittel nicht mehr genießbar ist
- Eiertest bei Unsicherheit, ob noch verzehrbar: Ei in eine Schale mit Wasser setzen: Ei bleibt stehen → noch länger haltbar; Ei legt sich waagrecht auf den Boden der Schale → noch gut, aber möglichst schnell verzehren; Ei steigt zur Oberfläche → nicht mehr verzehren
- Idee: Korb im Kühlschrank für Lebensmittel, die schnellstmöglich verbraucht werden müssen



Kauft Single-Tomaten und Single-Bananen, denn die werden oft liegen gelassen, bis sie nicht mehr verkäuflich sind. Rettet die einzelne Tomate bzw. Banane! Damit helft ihr, die Ressourcenverschwendung zu reduzieren – und gerade bei Bananen sind das eine Menge Ressourcen, denn die Produktion einer einzigen Banane verbraucht 160 Liter Wasser!



Weitergehende Informationen

- Apps/Webseiten, die Ideen zur Verwertung von Lebensmittelresten geben:
 - Restegourmet
 - Kitchenstories
- Internetseite mit zahlreichen Infos zur Vermeidung von Lebensmittelverschwendung: Zu gut für die Tonne; deren Flyer zum Umgang mit Mindesthaltbarkeitsdatum und Verbrauchsdatum: <https://tinyurl.com/38t7cp3w>
- Fakten zum Ausmaß der Lebensmittelverschwendung und Ideen, wie sie reduziert werden kann, vom WWF: <https://tinyurl.com/4dcpjfp3>
- Factsheet zur Lebensmittelverschwendung von der Welthungerhilfe: <https://tinyurl.com/4nkttw4d>
- Quizze zur Lebensmittelverschwendung:
 - der Verbraucherzentrale NRW: <https://tinyurl.com/4bejxts6>
 - der Welthungerhilfe: <https://tinyurl.com/bdea2cfa>

LEBENSMITTEL RICHTIG LAGERN

Praktische Tipps zur Kühlung

#NoFoodWaste

welthungerhilfe.de/NoFoodWaste

OBERES FACH

8°C

Gut haltbare Lebensmittel, die nur wenig Kühlung benötigen, wie z.B. **Marmelade, Hartkäse, veganer Aufstrich, eingelegte Oliven und Gurken.**



MITTLERES FACH

6°C

Optimale Temperaturen für **vegetarischen Fleischersatz** und **Milchprodukte** aller Art, wie z.B. **Pudding, Joghurt und Käse.**



UNTERES FACH

5°C

Kältester Bereich im Kühlschrank. Lagere hier leicht verderbliche Lebensmittel, wie z.B. **Fleisch, Fisch** und **Wurst.**



GEMÜSEFACH

10°C

Perfekt für empfindliches Obst und Gemüse, wie z.B. **Äpfel, Birnen, Blattsalate, Blumenkohl, Brokkoli, Erdbeeren, Karotten, Kirschen, Rosenkohl, Spargel, Spinat und Rhabarber.**



KÜHLSCHRANKTÜR

10°C

Da dieser Bereich relativ warm ist eignet er sich gut für **Butter, Eier, Saucen, Dressing, Milch, Pflanzendrink** und diverse Getränke.



WAS NICHT IN DEN KÜHLSCHRANK GEHÖRT

Brot und Backwaren



Empfindliche Südfrüchte



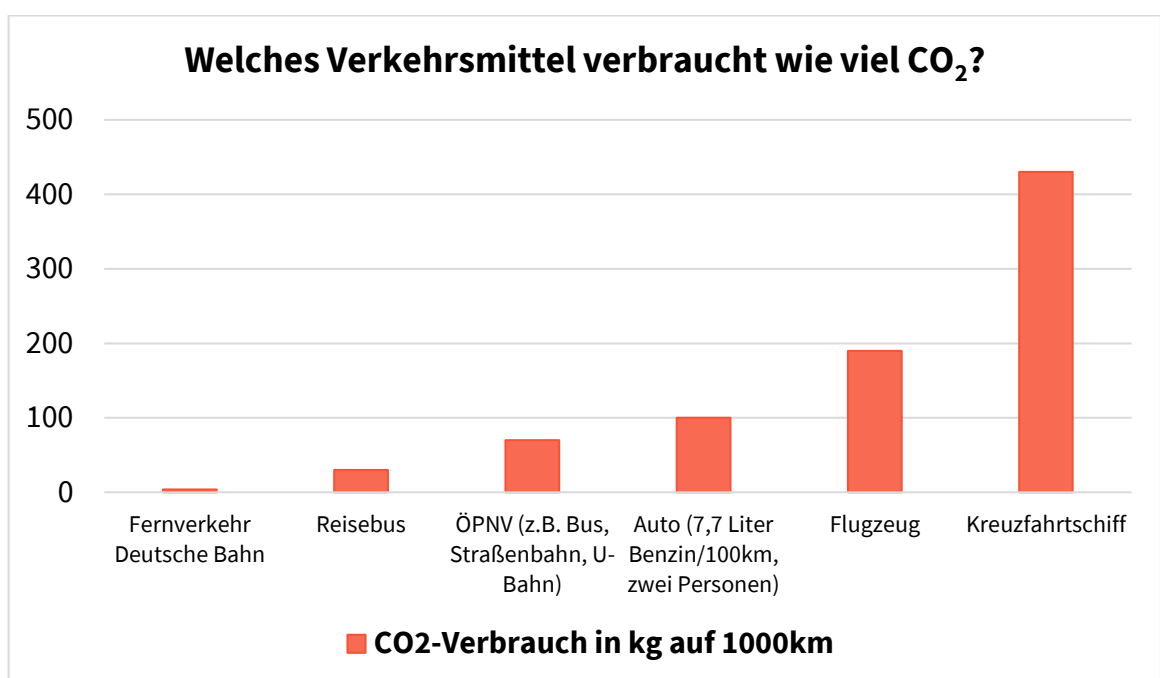
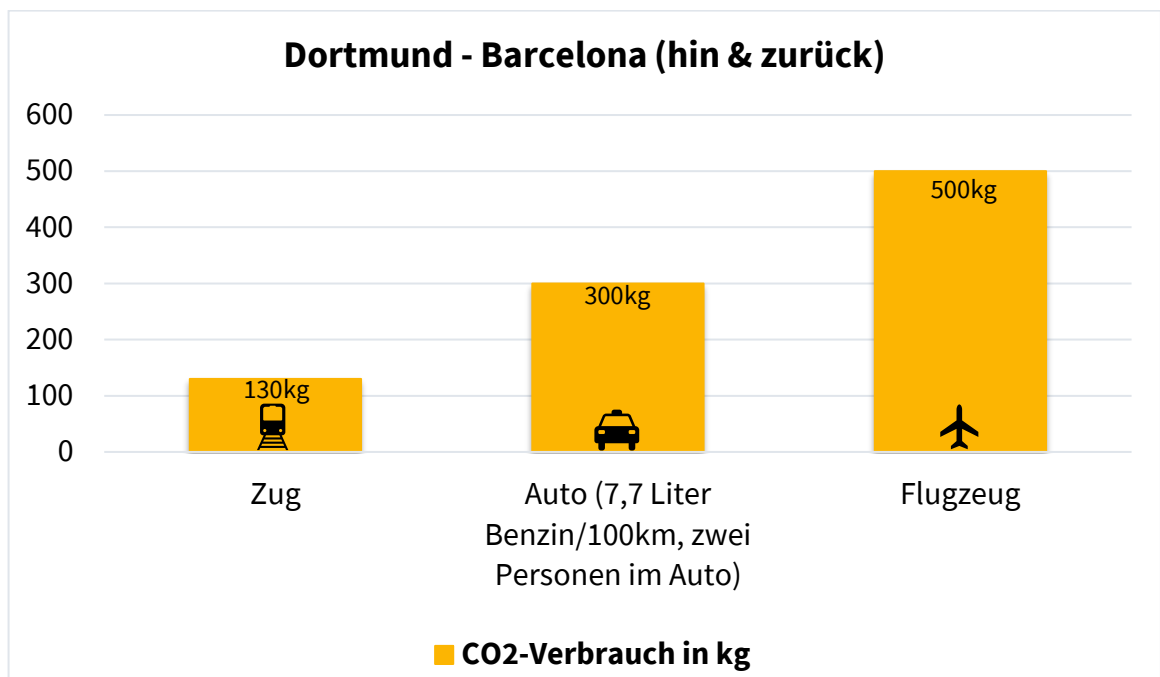
Gemüsearten mit hohem Wasseranteil



SuPraStadt Tipps und Tricks zum Nachhaltigen Reisen

An- und Abreise

Bei einer Reise entfallen in der Regel die meisten CO₂-Emissionen auf die An- und Abreise. Doch durch die Wahl des Verkehrsmittels können auch hier viele Emissionen eingespart werden. Welchen Unterschied die Wahl des Verkehrsmittels macht, ist anhand eines Beispiels für einen Urlaub in Barcelona dargestellt. Die zweite Grafik zeigt, wie viel CO₂-Emissionen die verschiedenen Verkehrsmittel auf 1000km verbrauchen.



Möglichkeiten für nachhaltige Fernmobilität

Es gibt einige Angebote auch mit dem Zug in die Ferne zu reisen. Hier eine kleine Auswahl.

Beispiele für Direktverbindungen ab Dortmund Hbf nach...

Ziel	Dauer
Bremen	1:46 Std.
Koblenz	1:59 Std.
Mainz	2:51 Std.
Brüssel (Bruxelles Midi)	3:29 Std.
Paris Nord	4:59 Std.
Basel	5:14 Std./5:23 Std.
München	5:50 Std.
Stralsund	6:32 Std.
Wien	10:29 Std.



Beispiele für Direktverbindungen ab München Hbf nach...

Ziel	Dauer
Verona	5:22 Std.
Bologna	6:36 Std.
Venedig (Venezia Santa Lucia)	6:53 Std.
Rimini	7:50 Std.



Die Website **BahnGuru** zeigt Direktverbindungen an.



Nachtzüge

Nachtzüge sind eine gute Möglichkeit weite Strecken zurückzulegen, ohne am nächsten Tag völlig erschöpft zu sein. Nachtzüge fahren zum Beispiel von München nach Budapest oder Zagreb. Das ICE-, IC- und EC-Nachstreckennetz der Deutschen Bahn findest du auf Seite 5. **Hier** findest du auch über die Deutsche Bahn hinaus einen Überblick über Anbieter, Strecken und Tickets.

Interrail Pässe

Ein Interrail Pass ist eine „Bahn-Flatrate“. Mit einem solchen Pass ist es möglich, für einen vorher festgelegten Zeitraum von wenigen Tagen bis zu mehreren Monaten flexibel mit dem Zug durch **Deutschland** oder **Europa** zu reisen. Der Interrail Pass birgt auch **weitere Vorteile**, wie Ermäßigungen bei Ausflügen oder Eintrittspreisen. Wusstest du, dass du in manchen Ländern zwingend eine Sitzplatzreservierung benötigst? **Hier** findest du, was es beim Interrail alles zu beachten gibt.



Hier sind Zugreiseziele in Europa inkl. Tipps zu finden



Alternative zu Fernreisen: Mikroabenteuer (in NRW und Umgebung)

Mikroabenteuer sind Abenteuer, die im Alltag und in der Nähe der eigenen Umgebung erlebt werden können. Es handelt sich also um lokale, kostengünstige Erlebnisse, die vergleichsweise spontan umgesetzt werden können. Mikroabenteuer können zum Beispiel Wanderungen in der Umgebung oder Ausflüge zu nah gelegenen Naturparks oder Höhlen sein. In der **Facebookgruppe zu Mikroabenteuern in NRW** finden sich zudem weitere Tipps und Ziele.

Wanderungen

- Rheinsteig: Etappe 1-3, in drei Etappen durch das Siebengebirge
- Olsberger Kneipp Wanderweg im Sauerland
- Halden-Hügel-Hopping: Themen- und Bergwandern im Vest Recklinghausen

Naturparks

- Naturpark Eifel
- Sequoia-Farm in Kaldenkirchen-Nettetal: ca. 400 zum Teil sehr seltene Gehölz- und Baumarten, vor allem Mammutbäume
- Westrupe Heide in Haltern am See: Heimat gefährdeter Tier- und Pflanzenarten
- Naturpark Solling-Vogler im Weserbergland (Niedersachsen)

Höhlen

- Attahöhle in Attendorn
- Dechenhöhle in Iserlohn
- Kluterhöhle in Ennepetal

Natur und Kultur

- Externsteine im Teutoburger Wald
- Museum Insel Hombroich

Angebote in Dortmund

- „nordwärts“ Erlebnisrouten: Freizeit- und Ausflugsziele im Dortmunder Norden
- Die Zugvögel der Elias Gemeinde besuchen gemeinsam interessante Orte in NRW. Das Programm für 2023 findet ihr **hier**.



Die App Komoot ist eine gute Begleiterin für Outdoor-Aktivitäten. Komoot ist ein Routenplaner und eine Routendatenbank für Radtouren, Wanderungen und Laufstrecken.



Die Zeit vor Ort: Tourismussiegel für Nachhaltigkeit

Es gibt verschiedene Zertifikate, die eine Orientierung bieten, welche Unterkünfte und Angebote eine gute Wahl sind, wenn es darum geht, vor Ort möglichst wenig Emissionen zu produzieren.

TourCert

- berät Unternehmen und Destinationen zu Nachhaltigkeit und zertifiziert Unterkünfte, Reiseveranstalter und auch Destinationen
- Ziel: eine umwelt- und sozialgerechte Wirtschaftsweise
- International anerkannt

BioHotels

- Produkte stammen aus zertifizierter, biologischer Landwirtschaft und (so weit wie möglich) aus regionaler Erzeugung
- gilt für ca. 100 Hotels in Deutschland, Österreich, der Schweiz, Italien, Spanien, Griechenland und Slowenien

GreenSign / InfraCert

- zeichnet sozial, ökologisch und wirtschaftlich nachhaltig agierende Hotels und Spas aus
- fünf Bewertungsstufen

Green Globe

- zeichnet Hotels, Resorts, Konferenzzentren und Attraktionen aus, die Nachhaltigkeitskriterien erfüllen, die auf internationalen Standards und Vereinbarungen basieren wie z.B. den 17 UN-Nachhaltigkeitszielen
- berücksichtigt wird soziale, ökologische, wirtschaftliche und kulturelle Nachhaltigkeit
- nur wer sich hinsichtlich der Kriterien verbessert, behält das Label

Literaturtipps

- Mühlhofer/Sonne/Welzel (Hg.): Dortmunder Passagen. Ein Stadtführer, Jovis Verlag
- Fröbe: Alles nur Fassade? Das Bestimmungsbuch für moderne Architektur, DuMont Verlag
- Dobbert/Gließmann/Welzel (Hg.): Ein Haus in der Stadtlandschaft. Ein Foto-Essay von Lukas Höhler, Kettler Verlag
- Fröhlich: So weit das Auge reicht. Aussichtstürme im Sauerland und Siegerland, WOLL Verlag



ICE/IC/EC Nachtnetz

Stand: 12/2022



© DB Fernverkehr | Dezember 2022

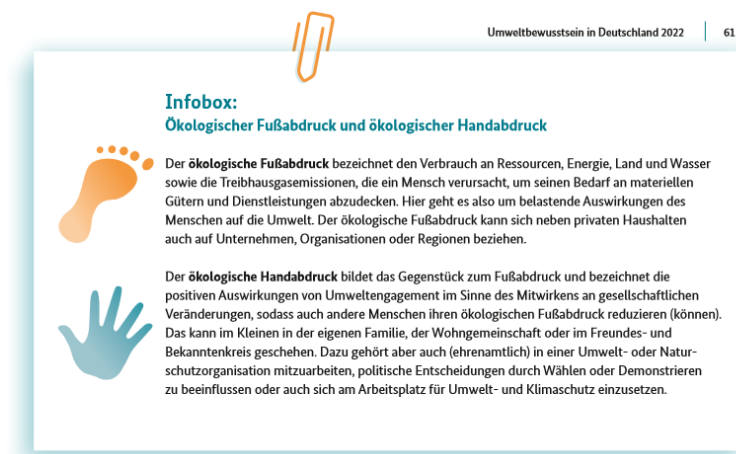
Nachtverkehre mit ICE/IC/EC

ICE 618/619	Kiel - Frankfurt - München	tgl.	IC 60402/60403	Amsterdam - Köln - Frankfurt - Zürich	tgl.
ICE 920/921	Hamburg - Köln - Frankfurt	tgl.	IC 60400/60401	Hamburg - Frankfurt - Zürich	tgl.
IC 398/399	Hamburg - Kopenhagen	tgl. saisoniert	ICE 1688/1689	München - Nürnberg - Hamburg	tgl.
ICE 948	Berlin - Hannover - Köln	tgl.	ICE 698/699	München - Stuttgart - Erfurt - Berlin	tgl.
ICE 949	Bonn - Hannover - Berlin	tgl.	IC 94	Warnemünde - Berlin - Wien	tgl.
IC 60408/409	Berlin - Frankfurt - Zürich	tgl.	IC 95	Leipzig - Wien	tgl.
EC 458/459	Prag - Frankfurt - Zürich	tgl.	IC 460/461	Wien - München - Stuttgart	tgl. ab Juni 2023

Werde aktiv - Gestalte die Lokalpolitik in deinem Quartier mit!

Bestimmt kennst Du bereits den **ökologischen Fußabdruck** oder hast ihn sogar schon mal berechnet, um herauszufinden, wie viele Ressourcen (zum Beispiel Land, Wasser und Energie) durch deinen eigenen Lebensstil verbraucht beziehungsweise wie viele Treibhausgase ausgestoßen werden. Am Ende einer solchen Berechnung bekommt man häufig Vorschläge, wie man das eigene Verhalten ändern kann, um seinen ökologischen Fußabdruck zu verkleinern.

Aber hast Du schon einmal vom **ökologischen Handabdruck** gehört? Dabei geht es darum, die **positiven Auswirkungen von gesellschaftlichem Engagement** im Bereich Klima- und Umweltschutz zu benennen – **also wie viele Ressourcen andere Menschen einsparen**, weil Du dies durch eine Veränderung im Alltag beziehungsweise auf gesellschaftlicher Ebene möglich gemacht hast. Dazu zählen auch kleine Veränderungen, wie wenn Du dich erfolgreich dafür eingesetzt hast, dass dein Verein bei der nächsten Gruppenreise mit dem Zug statt dem Flugzeug verreist, wenn Du dich an einer Demonstration beteiligt hast oder dich sogar in einer Initiative für mehr Umwelt- und Klimaschutz einsetzt. Durch unser Tun können wir also indirekt auch die Handlungen vieler anderer Menschen positiv beeinflussen. **Je mehr Menschen wir erreichen, desto größer wird unser ökologischer Handabdruck.**



Aus: Umweltbewusstsein in Deutschland 2022 – Ergebnisse einer repräsentativen Bevölkerungsumfrage (Bundesministerium für Umwelt, Naturschutz, nukleare Sicherheit und Verbraucherschutz [BMUV])

Eine weitere Möglichkeit, seinen ökologischen Handabdruck zu vergrößern besteht darin, politisch aktiv zu werden. Dabei ist es allerdings nicht zwingend notwendig, in eine politische Partei einzutreten oder sich für ein Amt wählen zu lassen. **Insbesondere auf der lokalpolitischen Ebene (dem Stadtrat beziehungsweise den sogenannten **Bezirksvertretungen**)** können sich interessierte Bürgerinnen und Bürger auch auf anderen, unkomplizierteren Wegen einbringen.

Doch wie funktioniert das konkret? **Und wer oder was ist eigentlich eine Bezirksvertretung?** Und über welche Kompetenzen verfügt sie? Diese Fragen werden im Folgenden kurz und knapp beantwortet.

Wer oder was ist die Bezirksvertretung?

In NRW werden alle kreisfreien Städte in Bezirke eingeteilt, die ihre eigene Bezirksvertretung (BV) haben. Diese kann man sich wie ein kleines, **lokales Parlament** mit 11 bis 19 Mitgliedern vorstellen, das über Belange des Bezirks entscheidet. Alle 5 Jahre wählen die wahlberechtigten Bewohner*innen des Bezirks ihre BV. Dabei handelt es sich um ein **Ehrenamt** von engagierten Bürger*innen aus dem Stadtbezirk. Die Sitzungen finden alle 6 Wochen statt und sind für alle interessierten Bürger*innen öffentlich zugänglich.



Wofür ist die BV zuständig?

Die BV ist **für alles zuständig, was nur den eigenen Bezirk betrifft**. Dazu gehört unter anderem:

- die **Pflege des Ortsbildes**, dazu gehören beispielsweise das Aufstellen von Brunnen oder Sitz- und Ruhebänken,
- die **Grünpflege**, insbesondere die Planung, Instandhaltung und Erneuerung von Grünflächen, Parkanlagen und sogenanntem Straßenbegleitgrün sowie den Schutz von Bäumen
- die Betreuung und **Unterstützung örtlicher Vereine, Verbände und Initiativen** des Stadtbezirks sowie die Förderung kultureller Angebote
- die Planung, Instandsetzung, Erneuerung und den Bau von **Straßen, Wegen und Plätzen** einschließlich der **Rad- und Fußwege sowie Fußgänger*innenzonen** und der Straßenbeleuchtung
- die Planung und Durchführung von städtebaulichen Maßnahmen, wie zum Beispiel sogenannte **Wohnumfeldverbesserung, Verkehrsberuhigung** und andere **Modernisierungsmaßnahmen**.

Wofür ist die BV nicht zuständig?

Geht ein Anliegen **über die Bezirksgrenze hinaus**, widerspricht es den Beschlüssen des Stadtrates oder steht es im **Konflikt mit Gesetzen wie der Straßenverkehrsordnung (StVO)**, kann die BV das Anliegen nicht umsetzen. Auch Anliegen, die sich auf etwas beziehen, das grundsätzlich nicht durch Kommunen verwaltet wird, wie z.B. **Land- oder Bundesstraßen**, können von einer BV nicht bearbeitet werden.

Wie lange dauert es, ein Anliegen umzusetzen?

Ist ein Anliegen oder eine Maßnahme beschlossen, ist es trotzdem noch ein **weiter Weg bis zur Durchführung**. Die BV arbeitet für die Umsetzung eng mit der Stadtverwaltung und deren Ämtern zusammen. Teilweise reichen die Mittel der BV nicht aus, sodass zusätzliche Gelder durch Fördermittel eingeholt werden müssen. Alles in allem kann es zwischen wenigen Monaten bis hin zu mehreren Jahren dauern, bis ein Beschluss tatsächlich umgesetzt werden kann.



Wie trete ich mit meiner BV in Kontakt?



In jeder BV-Sitzung gibt es die Möglichkeit, eigene Anliegen vorzustellen – ohne Anmeldung und ganz formlos, gerne können beispielsweise auch Fotos gezeigt werden. Teilweise ist es jedoch sinnvoll, das **Anliegen vor einer Sitzung zum Beispiel per Mail an die BV zu senden**, sodass sich die Mitglieder vorher schon informieren können. Dafür braucht es ebenfalls keine bestimmten Formulare oder ähnliches. Für die Beantwortung möglicher Rückfragen lohnt es sich, an der kommenden Sitzung teilzunehmen. **Die Sitzungstage sind genauso wie die Kontaktdaten online auf den Websites der Bezirksvertretungen zu finden.**

Wichtig ist, dass die *Meldeadresse* der Person, die den Antrag stellt, im Bezirk liegt. Einzelpersonen können Anträge stellen für Projekte, die von der BV beschlossen und dann von der Verwaltung umgesetzt werden (zum Beispiel der Wunsch nach einer Blühwiese oder E-Ladesäule an einer bestimmten Stelle). Sie können *keine* Anträge stellen, um finanzielle Unterstützung für ein Projekt zu bekommen. Dies können nur eingetragene Vereine.

Der eingetragene Verein muss ebenfalls seine *Meldeadresse* im Bezirk haben. In einem formlosen Antrag kann der Verein dann sein Anliegen vorstellen und finanzielle Unterstützung von der BV bekommen. Von den Geldern können neben konkreten Projekten beispielsweise auch Werkzeuge oder Materialien bezahlt werden, damit der Verein seiner regulären Arbeit nachgehen kann.

Alle **Bezirksvertretungen** Dortmunds findest Du unter der folgenden Website:

<https://www.dortmund.de/rathaus/lokalpolitik/rat-ausschuesse-beiraete-und-bezirksvertretungen/bezirksvertretungen/>

oder über den QR Code:



Die **Sitzungstermine** aller Dortmunder Bezirksvertretungen findest Du auf folgender Website:

<https://sessionnet.owl-it.de/dortmund/bi/gr0040.asp>

oder über den QR Code:



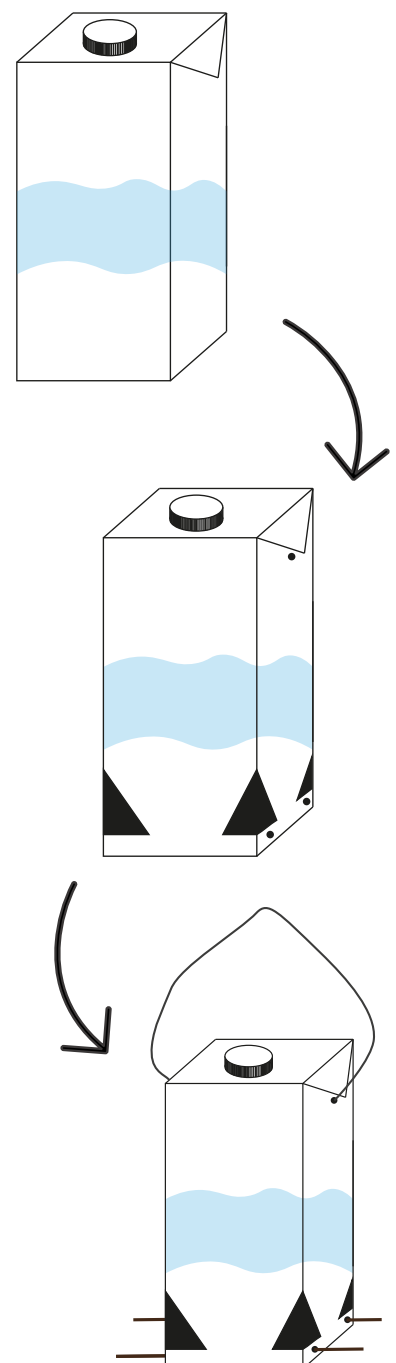
SuPraStadt Anleitung für eine Upcycling-Vogelfutterstelle

Material:

- Saubere und trockene Tetra-Pack-Kartons
- Wasserfeste Farben
- Draht/Schnur
- Holzspieße
- Schere
- Pinsel
- Kreppklebeband
- Filznadeln
- Vogelfutter
- Optional: Malunterlage, Kittel

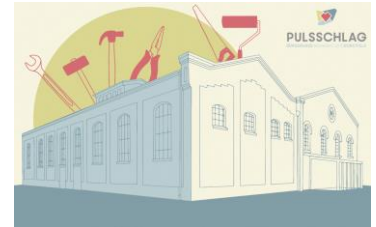
Anleitung

- Die Außenfläche der Tetra-Pack-Kartons mit Kreppklebeband bekleben.
- Im unteren Bereich vier dreieckige Öffnungen ausschneiden. Je nach Alter der Kinder können hierfür im Vorfeld Linien aufgezeichnet werden, an denen die Kinder mit Filznadeln die Öffnungen ausstanzen können.
- Im oberen Bereich zwei Löcher auf der gegenüberliegenden Seite stanzen. Je nach Alter der Kinder können diese im Vorfeld aufgezeichnet werden, so dass die Kinder diese mit Filznadeln ausstanzen können.
- Nun können die Kartons beliebig bemalt werden.
- Im Anschluss werden durch die Löcher im unteren Bereich die Holzspieße angebracht, auf denen die Vögel landen können.
- Durch die Löcher im oberen Bereich wird ein Draht/eine Schnur gefädelt, woran die Vogelfutterstellen aufgehangen werden kann.
- Zum Schluss wird die Futterstelle mit Vogelfutter gefüllt.



Werkstatt im Pulsschlag –

Veranstaltungskonzept (Stand Februar 2024)



Rollen

An der Durchführung des Repair Café-Formates sind drei Personengruppen beteiligt:

- Reparatur*innen
- Service (Ausgabe Kaffee und Kuchen)
- Organisation (Zuständig für die Koordination der Gäste durch erklären des Ablaufes, Ausfüllen der Laufzettel, Überblick über die Reihenfolge der Reparaturen)

Um einen Reibungslosen Ablauf gewährleisten zu können, muss aus den Personengruppen *Organisation* und *Service* mindestens eine Person-, aus der Gruppe *Reparateur*innen* sollten mindestens zwei Personen anwesend sein (allerdings auch abhängig vom Zulauf am jeweiligen Veranstaltungstag).

Die Abstimmung mit den Helfer*innen (Wer ist an welchem Termin dabei?) erfolgt über eine Whatsapp-Gruppe (Ankündigung und Koordination mindestens eine Woche vor jedem Termin).

Ablaufplan

Die Werkstatt im Pulsschlag findet in der Regel einmal monatlich, immer sonntags von 15 bis 18 Uhr statt. Eine vorherige Anmeldung ist nicht erforderlich – es gilt das Prinzip „wer zuerst kommt, mahlt zuerst“ bzw. „wer zuerst kommt, dessen zu reparierender Gegenstand wird zuerst begutachtet“. Um dabei den Überblick zu behalten, liegen am Eingang zum Veranstaltungsraum laminierte Zettel mit fortlaufenden Nummern und unterschiedlichen Farben aus. Die unterschiedlichen Farben dienen der Zuordnung der Gäste (bzw. der zu reparierenden Gegenstände) zu den Reparatur*innen, die fortlaufenden Nummern legen die Reihenfolge fest, nach welcher die Gegenstände der Gäste von den Reparatur*innen begutachtet werden. Dabei gibt es die folgenden Farben bzw. Kategorien:

- Gelb: Elektronik / Haushaltskleingeräte
- Orange: Kleidung / Textil
- Weiß: IT-Software

Eine Person mit der Rolle *Organisation* achtet darauf, dass jeder Gast (mit Reparaturwunsch) sich beim Eintreten einen (zu seinem Reparaturwunsch) passenden Zettel nimmt. Anschließend können sich die Gäste an der Theke mit Kaffee und Kuchen eindecken, welcher von den Personen mit der Rolle *Service* ausgegeben und abkassiert wird. Die Gäste nehmen an den Tischen Platz und platzieren Ihre Karte gut sichtbar auf dem Tisch.

Eine Person mit der Rolle *Organisation* besucht nun (in der Reihenfolge der Nummern auf den Zettel, beginnend bei 1) die Gäste an den Tischen, erklärt Ihnen den Ablauf des Repair Cafés (falls diese zum ersten Mal zu Gast sind) und füllt gemeinsam den Laufzettel aus. Diesen nimmt die Person mit der Rolle *Organisation* wieder mit, der nummerierte, farbige Zettel verbleibt sichtbar auf dem Tisch. Nach dem Aufnehmen der Personen mit den Zetteln mit der Nummer 1 können diese bereits zu den zuständigen Reparatur*innen begleitet werden. Anschließend können die anderen Gäste auf die gleiche Art und Weise aufgenommen werden. Wenn eine Reparatur (erfolgreich oder nicht; je nach Auslastung sollte eine Reparatur nicht länger als 30 Minuten dauern) abgeschlossen wurde, dann füllt eine Person mit der Rolle *Organisation* die noch offen gebliebenen Felder auf dem Laufzettel aus, sammelt diesen ein und heftet ihn ordnungsgemäß ab. Jetzt kann der nächste Gast an der Reihe zum Reparatur begleitet werden.

Öffentlichkeitsarbeit (für den Fall, dass die regelmäßige Anzahl an Gästen langfristig unter ein Level fällt, welches von den Reparatur*innen bewältigt werden kann)

- Flyer / Plakate
 - Druckbare PDF-Dateien mit Terminen für das Jahr 2024 liegen vor
 - Druck über den Fachbereich 3 (Marketing & Kommunikation)
 - Flyerverteilung möglich über
 - Quartierskümmerer (im Bereich Oberdorstfeld, können auch Plakate bei Gewerbetreibenden aufhängen; Ansprechpartner Sebastian Habsch)
 - AGH-Kräfte der EWEDO (im Bereich Unterdorstfeld & Union, Ansprechpartnerin Iza Mazur)
- Pressemitteilungen
 - Können über die Pressestelle der Stadt Dortmund herausgegeben werden
 - Siehe dazu auch PMs aus der Vergangenheit (Anhang)
 - Darüber hinaus sinnvoll zu „besonderen“ Anlässen (z.B. Fahrradcheckup)
- Artikel Lokalzeitung (z.B. Wir in Dortmund / Unionviertelzeitung)
 - Kontaktaufnahme Redakteur
 - Bestenfalls zu einem gut besuchten Termin einladen (z.B. Fahrradcheckup)
 - Könnte außerdem zur Akquise neuer Reparateure genutzt werden
- Erstellen einer Unterseite auf der Webseite des Pulsschlag (kurze Beschreibung des Repair Cafés, Bilder, Termine, Kontaktdaten Anke)

Helfer*innen

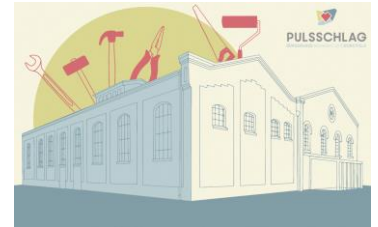
- Akquise weiterer Reparatur*innen z.B. verbinden mit Artikel in der Lokalzeitung (siehe Öffentlichkeitsarbeit)
- Neue / unerfahrene Reparateure könnten zu Beginn gemeinsam mit einer erfahrenen Person einen Tisch betreuen
- Schulung (Reparatur-Grundlagen) / Fortbildung (Reparieren für Fortgeschrittene) anbieten (betreut durch externe Person)
- T-Shirts / Namensschilder für alle Helfer*innen
- Bei Interesse: Austausch mit anderen Repair Cafés organisieren (z.B. Nette, Hörde); bei Personalmangel könnten Personen aus anderen Repair Cafés im Pulsschlag einspringen (und andersherum)

Ergänzenden Angebote (ähnlich wie „Häkeln mit Rita“, kann jedoch auch nur eine einmalige Aktion sein)

- Fahrrad-Checkup um Frühling (Carsten Elkmann)
- Grundkurs Kleidung stopfen
- ...

Werkstatt im Pulsschlag –

Reparatur Charta



Um in der Werkstatt im Pulsschlag einen für Reparatur*innen, Besucher*innen und Veranstalter*innen einen sicheren Reparaturbetrieb gewährleisten zu können, ist es notwendig, dass sich alle drei beteiligten Parteien an die hier genannten Grundsätze halten:

Veranstalter*in: Die Organisatoren (Pulsschlag, Aktionsplan Soziale Stadt, Projekt SuPraStadt) stellen durch die technische Infrastruktur und die Belehrung von Reparatur*innen ein sicheres Arbeitsumfeld zur Verfügung. Alle Steckdosen an den Tischen werden über RCD's betrieben. Deren ordnungsgemäße Funktion wird vor Beginn von einer befähigten EFK (Elektrofachkraft) geprüft und dokumentiert. Alle im Repair Café verwendeten eigenen oder von den Reparatur*innen mitgebrachten netzbetriebenen Arbeitsmittel werden durch regelmäßige normgerechte Prüfungen auf ihre sichere Gebrauchstüchtigkeit hin überprüft (siehe DIN VDE 0701-0702.)

Durch eine Eingangs- und Ausgangsprüfung der von den Besucher*innen vorgestellten Geräte werden mögliche elektrische Gefährdungen von Reparatur*innen und Besucher*innen festgestellt und dokumentiert.

Besucher*innen: Reparatur*innen haben das Recht und die Pflicht, Besucher*innen auf die Einhaltung von sicherheitsrelevanten Verhaltensmaßnahmen (siehe unten) hinzuweisen. Bei mutwilligem oder fahrlässigem Verstoß seitens der Besucher*innen ist die Reparatur einzustellen, um Gefährdungen zu vermeiden.

Reparatur*innen: Im Interesse der eigenen Sicherheit, der Besucher*innen und des Haftungsausschlusses müssen bei der Inspektion, Fehlersuche und Reparatur folgende Grundregeln eingehalten werden:

- Es wird grundsätzlich am spannungslosen Gerät repariert.
- Einzubauende Ersatzteile müssen den Spezifikationen des Geräteherstellers entsprechen.
- Gerät gegen versehentliches Einschalten sichern (Netzstecker ziehen)
- Vor Reparaturbeginn den spannungsfreien Zustand feststellen (auch Kondensatoren beachten/entladen)
- Nach der Reparatur auf ordnungsgemäßen Zustand der elektrischen Anschlüsse achten (Isolation, Zugentlastung, Festigkeit der Verbindungen) und keine losen (vergessene) Teile im Gehäuse lassen
- Werden am Gerät sicherheitsrelevante Mängel festgestellt werden diese behoben, auch wenn sie mit der Fehlfunktion nichts zu tun haben (Kabelisolierung, Zugentlastung...)
- Wenn Zweifel oder Unsicherheit am elektrischen Anschluss oder Funktionsverhalten besteht, dann sollte ein weiterer Reparierender/EFK zu Rate gezogen werden
- Es werden zur Reparatur keine sicherheitsrelevanten Bauteile/Gerätefunktionen außer Kraft gesetzt (elektrische/thermische Sicherungen kurzgeschlossen)
- Ist ein Gerät irreparabel und hat sicherheitsrelevante Schäden (Kurzschluss, Berührspannung etc.) so ist es mit Zustimmung des / der Besucher*in außer Kraft zu setzen (Netzkabel abtrennen). Stimmt der/ die Besucher*in nicht zu, so ist dieses auf dem Reparaturprotokoll zu vermerken
- Nach erfolgter Reparatur (gelingen, teilweise oder fehlgeschlagen) ist das Gerät vom Besitzer der Ausgangs-Sicherheitsüberprüfung im Repair Café zu unterziehen

Diese Maßnahmen (so bürokratisch sie auch scheinen mögen) sind notwendig, da der generelle Haftungsausschluss auf unseren Reparaturzetteln für die Reparatur von Elektrogeräten juristisch nicht wirksam ist. Durch deren Einhaltung wird einerseits die Welt etwas sicherer. Andererseits sind Reparierende und die Veranstalter*innen vor juristischem Ungemach sicherer!

Hiermit bestätige ich die o.g. Regeln zur Kenntnis genommen und verstanden zu haben. Ich versichere, dass ich diese während aller Tätigkeiten im Repair Café „Werkstatt im Pulsschlag“ im Bürgerhaus Dorstfeld nach bestem Wissen und Gewissen einhalten werde.

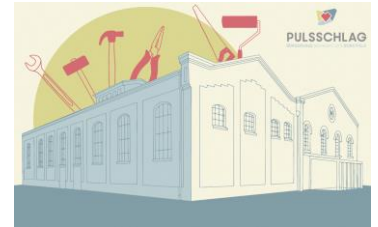
Dortmund, den _____

(Reparateur/in)

(Veranstalter)

Werkstatt im Pulsschlag –

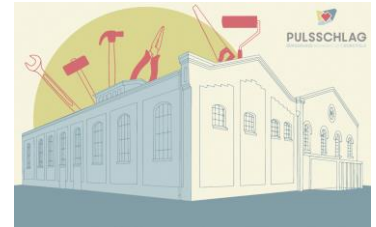
Hausregeln und Haftungsbegrenzungen



Wir bitten jede*n Besucher*in des Repair Cafés die folgenden Hausregeln zu beachten:

1. Die Aktivitäten der Werkstatt im Pulsschlag werden kostenlos, auf ehrenamtlicher Basis und auf den Grundsätzen unserer **Reparatur Charta** ausgeführt.
2. Wir weisen darauf hin, dass mit der Erlaubnis zur Teilnahme an der heutigen Veranstaltung keine rechtsgeschäftliche Bindung eingegangen, d.h. also **kein** Vertrag abgeschlossen wird.
3. Eintritt und Reparatur bzw. die (ehrenamtliche) Hilfestellung hierzu sind bekanntlich kostenlos. Die Werkzeuge sind vor Ort vorhanden. Deren Gebrauch ist ebenfalls kostenlos. Dennoch sind wir kein kostenloser Reparaturdienstleister, sondern es geht um die in Ihrem Interesse liegende **Hilfe zur Selbsthilfe**.
4. Wir bitten deshalb um Verständnis, dass wir nur im Falle des Vorliegens von Vorsatz oder grober Fahrlässigkeit für Schäden Ihres Eigentums, Ihres Körpers, Ihres Lebens oder Ihrer Gesundheit eine Haftung übernehmen können. Damit erklären Sie sich durch Unterschrift einverstanden.
5. Ein freiwilliger Beitrag für den Erhalt der Werkstatt im Pulsschlag wird sehr geschätzt.
6. Neue Materialien (wie z.B. Elektrizitätskabel, Stecker, Sicherungen, Dichtungen, neue Knieleder oder Applikationen) sind nicht kostenlos, sondern müssen gesondert bezahlt werden.
7. Mit Leihgaben wird in der Werkstatt im Pulsschlag mit größtmöglicher Sorgfalt umgegangen. Eine Garantie bzw. Haftung im Falle von Verlust oder Beschädigung kann jedoch nicht übernommen werden.
8. Reparaturen bzw. Reparaturversuche erfolgen allein auf freiwilliger Basis; es gibt keine Verpflichtung hierfür.
9. Es besteht keine Verpflichtung, demontierte Geräte/Gegenstände, die nicht repariert werden konnten, wieder zusammenzusetzen.
10. Besucher*innen der Werkstatt im Pulsschlag sind selbst verantwortlich für die ordnungsgemäße Entsorgung oder Beseitigung von kaputten oder funktionsuntüchtigen Gegenständen, die nicht repariert werden konnten.
11. Zur Vermeidung langer Wartezeiten wird bei starkem Zulauf **höchstens ein Gegenstand je Besucher*in** repariert. Darüber hinaus wird die Reparaturzeit bei starkem Zulauf auf **maximal 30 Minuten** begrenzt.
12. Zur organisatorischen Vorbereitung wird eine Reparaturliste und ein sog. **Laufzettel** (Reparaturschein) angefertigt. Personenbezogene Daten (Familiennamen, Telefonnummer, ggfls. Emailadresse) stehen ausschließlich für den konkreten Reparaturzweck eines Gerätes den Mitarbeiter*innen des Repair Cafés zur Verfügung und werden anschließend im Bürgerhaus Dorstfeld 2 Jahre für eventuelle Rückfragen aufbewahrt.
13. Grundsätzlich gilt in der Werkstatt im Pulsschlag das Prinzip „**Wer zuerst kommt, mahlt zuerst**“: bei Ihrer Ankunft bekommen Sie eine Nummer zugewiesen. Die Nummer entscheidet über die Reihenfolge der Reparaturen am Reparaturtag. Leider können wir bei starkem Zulauf nicht garantieren, dass alle Gegenstände begutachtet werden.
14. Die Werkstatt im Pulsschlag soll ein Ort sein, an dem ein freundliches Miteinander herrscht. Wir bitten alle Besucher*innen herzlich, hierzu beizutragen! Sollten Sie nicht einverstanden sein, müssten wir Sie bitten, die Veranstaltung nun wieder zu verlassen.

Werkstatt im Pulsschlag – Laufzettel



Nr. _____ für [Wochentag], den [Datum]

Name		E-Mail	
Telefon		Reparateur*in	
Gerät			

Fehlerbeschreibung:

- ☐ Ich habe die Hausregeln **inkl. Haftungsbegrenzung und Reparatur Charta** des Repair Cafés „Werkstatt im Pulsschlag“ gelesen und akzeptiert.
- ☐ Ich möchte per Mail über weitere Repair Café Termine informiert werden.

-
- ☐ Das Gerät ist wieder – eingeschränkt / voll - funktionsfähig. Es wurde nach DIN VDE 0701-0702 auf seine sichere Gebrauchstüchtigkeit hin **nach** der Reparatur geprüft. (gilt nur für Elektro – Reparaturen!)
 - ☐ Folgendes Ersatzteil muss besorgt werden (ggf. Foto machen):

_____ und

☐ wird im Repair Café WiP erneut vorgestellt. Termin: _____

☐ wird selbständig vom Besitzer eingebaut.

☐ Das Gerät konnte im Repair Café WiP **nicht repariert werden** und wurde **mit Zustimmung** des/r Besitzers*in **außer Kraft gesetzt**. (Netzkabel abtrennen)

☐ Das Gerät konnte im Repair Café WiP **nicht repariert werden** und wurde trotz Belehrung über mögliche Folgen bei einer weiteren Nutzung, **auf Wunsch** seines/r Besitzers*in, **nicht außer Kraft gesetzt**.

☐ Fachwerkstatt empfohlen

Was / wie wurde repariert? _____

Unterschrift des/r Besitzer*in

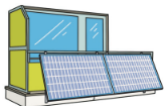
Unterschrift des Reparateurs / der Reparatur*in

SuPraStadt Erfolgsfaktoren und Hemmnisse für Veranstaltungen

Erfolgsfaktoren



- **Beteiligte Akteure:** Kooperationspartner*innen auf der Quartiersebene sowie auf der kommunalen Ebene suchen (Überschneidungen in Zielen definieren), dabei aber Doppelstrukturen vermeiden (siehe Repair Café).
- **Lokale soziale Netzwerke:** Zugang zu bestehenden sozialen Netzwerken (z.B. über etabliertes Bürgerzentrum, Vereine) suchen. Die Durchführung in Stadtquartieren mit aktiver Vereinsstruktur erleichtert den Prozess der sozialen Aktivierung.



- **Thema der Veranstaltung:** Themen, die an der Lebensrealität der Menschen anknüpfen (z.B. PV-Anlagen) sind für diese von höherem Interesse als Themen, die dies weniger tun. Die Themenfindung sollte daher partizipativ erfolgen.
- **Öffentlichkeitsarbeit:** Möglichst breit gefächerte Strategie verfolgen (Print, z.B. Flyer & Plakate im Quartier, Pressemitteilungen, Social Media, Mailverteiler von Kooperationspartner*innen mit eigenen lokalen Netzwerken).



- **Ort:** Das Bürgerhaus als neu eröffnetes architektonisches Highlight konnte Interesse an Veranstaltungen wecken und war für viele Teilnehmende außerdem ein bereits vertrauter Ort.

Hemmnisse

- **Heterogene Themen:** Die Klimanachbarschaft beinhaltet Veranstaltungen zu verschiedenen Themen (z.B. Ernährung, Mobilität, Energie), wodurch das Interesse an einzelnen Veranstaltungen variieren kann.



- **Wetter:** Aufgrund der besseren Wetterbedingungen und den Möglichkeiten, Aktionen im Freien durchführen zu können, wurden die Veranstaltungen im Rahmen der Klimanachbarschaft bewusst in die Sommermonate gelegt. Bei sehr gutem Wetter war die Resonanz zu Veranstaltungen häufig allerdings auch eher geringer. Aber auch Regen oder andere Wetterereignisse können einen negativen Einfluss auf die Teilnahme an Veranstaltungen haben.

- **Ort:** Sehr kleine Locations (z.B. wilma) bieten für potenzielle Besucher*innen höhere Barrieren zur Teilnahme, da man sich dort weniger gut in der Masse „verstecken“ und die Veranstaltung passiv mitverfolgen kann.



- **(Tages-)zeit und Wochentag:** Veranstaltungen unter der Woche (im Nachmittags- und Abendbereich) mit geringerer Resonanz als z.B. an den Wochenenden (Repair Café am Sonntag). Auch können Ferien und Feiertage die Teilnahme beeinflussen.

- **Weitere, parallel stattfindende Veranstaltungen:** Kann auch ein Fußballspiel des BVB sein und sollte daher im Rahmen der Terminplanung berücksichtigt werden.



- **Grad der Etablierung des Projektes (und der Projektmitarbeitenden) im Quartier:** Aller Anfang ist schwer. Vertrauen aufzubauen und ein bekanntes „Gesicht“ im Stadtteil zu werden, braucht Zeit.

Vorschläge für Veranstaltungen im Rahmen einer Klimanachbarschaft

Themenfeld Ernährung	
Mitmachaktion	Informationsveranstaltung
Gemeinschaftliches Gärtnern/Urban Gardening	Regional und saisonal einkaufen und kochen
Selbstbau, z.B. von Hochbeeten	Foodsharing/Vermeidung von Lebensmittelabfällen
Einmachen/Haltbarmachen von Lebensmitteln	Permakultur
Restekochen / interkulturelles oder gemeinschaftliches Kochen	
Sammeln von essbaren Kräutern und Pflanzen aus den Wäldern des Quartiers	
Pflanzentauschbörse	
Gemeinsamer Bau und Betreuung von „Fairteilern“ (Öffentlicher Schrank für Lebensmittel)	
Naturwerkstatt (insb. Zielgruppe Kinder und Jugendliche): Bau von Vogelfutterstellen, Saatgutbomben etc.	
<i>Selbstexperiment</i> „Fleisch – weniger ist mehr“	
<i>Selbstexperiment</i> vegan sein	

Themenfeld Mobilität	
Mitmachaktion	Informationsveranstaltung
Fahrradwerkstatt	Nachhaltiges Reisebüro (siehe auch „Mikroabenteuer“)
Gemeinsame Radtour / Mikroabenteuer in Dortmund	Carsharing und Bikesharing
<i>Selbstexperiment</i> „Mein Auto hat Pause“	
Lastenräder ausprobieren	
E-Räder ausprobieren	
Parking Day	
Mitfahrbörse	

Themenfeld Konsum	
Mitmachaktion	Informationsveranstaltung
Repair Café	Plastik- bzw. Müllvermeidung/Zero Waste
Kleidertauschbörse	Fast Fashion und Alternativen
Bibliothek der Dinge	
Büchertauschbörse / Bücherschrank	Teilen statt Besitzen/Sharing Economy
Teilbörse (z.B. Werkzeug, Fahr- oder Einkaufsgemeinschaft)	
Flohmarkt	Nachhaltige Geldanlage
Nähen, Stricken und mehr	Nachhaltige Versicherungen
Upcycling	Die wichtigsten Nachhaltigkeitslabel und - siegel kennen
Müllsammeln im Quartier	
Eigenproduktion von Naturkosmetik / Reinigungsmitteln etc.	
Möbel oder ähnliches selbst bauen (siehe auch Upcycling)	
Feste im Einklang mit der Natur feiern (nachhaltige Geschenkverpackung, Öko- Tannenbaum, Upcycling-Deko, Pflanzen statt Schnittblumen usw.)	
<i>Selbstexperiment „Zero Waste“</i>	

Themenfeld Energie	
Mitmachaktion	Informationsveranstaltung
Selbstbau PV-Anlage	Der Weg zur eigenen Photovoltaik-Anlage / Balkonkraftwerk / Wärmepumpe + Förderberatung
	Energieberatung: Stromfresser erkennen und vermeiden
	Energie sparen auf der Arbeit
	Grüne Energieanbieter

Themenfelder übergreifend	
Mitmachaktion	Informationsveranstaltung
Eigene Klimabilanz erstellen	Ökologischer Fußabdruck
	Ökologischer Handabdruck
	Menschenrechte und Klimaschutz
	Einflussmöglichkeiten von Bezirksvertretungen auf eine suffizienzorientierte Quartiersentwicklung