

Für alle Fälle vorbereitet

GENUG ESSEN UND TRINKEN IM HAUS?

» Plötzlich Corona und ganz allein! Das heißt, ich darf das Haus nicht verlassen, darf nicht einkaufen, muss mit den Vorräten klarkommen, die ich zuhause habe. So einige haben das in den letzten Jahren einmal erlebt. Und? Haben Sie genug Essen und Trinken auf Lager, um eine Woche ohne Einkauf zu verbringen?

Leider ist das nur eine der „Katastrophen“, die uns im Leben begegnen können. Stromausfall, Sturm, Hochwasser, Feuer oder Bombenentschärfung treffen uns meist unvorbereitet. Doch das muss nicht sein. Das Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe empfiehlt, sich auf alle Fälle vorzubereiten. In unserer neuen Stadtjournal-Serie in diesem Jahr geht es genau darum. Wir wollen Sie anregen, sich mit Ihrer persönlichen Notfallvorsorge zu beschäftigen! Das erste Thema ist die Bevorratung mit Lebensmitteln.

Halten Sie sich möglichst immer einen Vorrat an Essen und Trinken, idealerweise für zehn Tage. Integrieren Sie die Vorräte unbedingt in den alltäglichen Verbrauch. Es nützt nichts, wenn Lebensmittel ewig in der Kammer lagern und im Fall des Falles dann nicht mehr genießbar sind. Legen Sie sich auch kein Essen hin, welches Sie gar nicht mögen und nicht vertragen.

Verbrauchen Sie immer die älteren Reserven zuerst und sorgen Sie regelmäßig für Nachschub – aber nicht erst, wenn Sie die letzte Packung verbraucht haben. Bauen Sie sich Ihren Vorrat Stück für Stück auf. Hier und da mal ein Produkt mehr einkaufen, ist weniger schmerzhaft für den Geldbeutel, als „mit einem Schlag“ einen kompletten Lagerbestand anzulegen.

Ganz besonders wichtig ist ein guter



Den „Ratgeber für Notfallvorsorge und richtiges Handeln in Notsituationen“ gibt es kostenlos. Er liegt im Rathaus aus, kann heruntergeladen und beim BBK bestellt werden.

Vorrat an Flüssigkeit. Im Schnitt benötigt eine Person zwei Liter pro Tag. Für zehn Tage wären das schon mal 20 Liter pro Person. Ein gewisser Anteil sollte in jedem Fall Wasser zum Kochen sein.

Beim Lebensmittelvorrat werden pro Person und Tag 2.200 kcal durchschnittlich veranschlagt. Das klingt ziemlich abstrakt. Die Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung bietet online unter www.ernaehrungsvorsorge.de neben Empfehlungen und Tipps Vorrattabellen (auch für ausschließlich vegetarische Ernährung) und sogar einen Vorratskalkulator an. Dort lässt sich berechnen, was 1 bis 10 Personen für 1 bis 28 Tage vorrätig haben sollten.

Eine Person benötigt für 10 Tage 3 kg Getreideprodukte, Brot, Kartoffeln, 4 kg Gemüse, Pilze, 2 kg Obst, 2 kg Milchprodukte, 1 kg Fisch, Fleisch, Eier sowie 350 g Fette und Öle. Zu jeder Lebensmittelgruppe gibt es reichlich Beispiele und Mengenvorschläge, so dass Sie Ihren individuellen Grundnahrungsmittelvorrat gut planen können.

Berücksichtigen Sie dabei, wie und wo die Lagerung all dieser Mengen erfolgen kann. Haben Sie einen Keller, eine Garage, eine Vorratskammer, Platz im Küchenschrank? In der Regel sollen Lebensmittel kühl, trocken und dunkel aufbewahrt werden.

Bevor Sie loslegen und Ihre Ernährungsvorsorge schaffen, planen Sie für Ihren Haushalt, was machbar und möglich ist. Vergessen Sie dabei Ihre Haustiere nicht! Ein kleiner Vorrat ist besser als gar keiner.

INFO

- ① Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe (BBK)
- ① 0800 0005543 oder 0228 99550-3670 (Montag bis Freitag 9–15 Uhr)
- @ info@bbk.bund.de
- 📞 www.bbk.bund.de
- 📞 www.schritt-fuer-schritt-krisefit.de
- 📞 www.ernaehrungsvorsorge.de
- 📞 www.schwedt.eu/de/443181



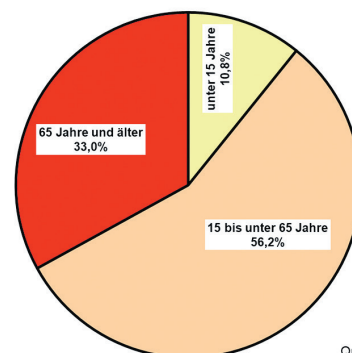
Wussten Sie schon?

» Schwedt/Oder hat 34.371 Einwohnerinnen und Einwohner mit Stand Jahresende 2022. Davon sind 16.709 Personen männlich und 17.662 Personen weiblich.

Der Altersdurchschnitt der Stadt Schwedt und seiner Ortsteile liegt bei 51,1 Jahren. Im Vorjahr lag der Durchschnitt noch bei 51,5. Der jüngste Ortsteil ist Gatow mit einem Altersdurchschnitt von 42,7. Der älteste Stadtteil ist das Zentrum mit einem Altersdurchschnitt von 53,9.

Die durch Schwedt/Oder mitverwaltete Gemeinde Pinnow hat 924 Einwohnerinnen und Einwohner.

Die Alterszusammensetzung der Schwedter Bevölkerung am 31.12.2022



Quelle: Einwohnermelderegister

Für alle Fälle vorbereitet

WASSER UND HYGIENE

» Plötzlich fließt kein Wasser mehr aus dem Wasserhahn. Kommt vor: ein Rohrbruch in der Nähe oder eine Abstellung wegen notwendiger Reparaturen. Meist sind derartige Fälle nur von kurzer Dauer. Was aber, wenn es tagelang kein fließendes Wasser oder nur stundenweise kaltes Wasser gibt. Sind Sie darauf vorbereitet?

In unserer Stadtjournal-Serie in diesem Jahr wollen wir Sie anregen, sich mit Ihrer persönlichen Notfallvorsorge zu beschäftigen! Das Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe bietet reichlich Hinweise und Checklisten an.

Erfolgt eine Abstellung mit Ansage, können Sie sich noch mit Wasser bevorraten. Füllen Sie Waschbecken, Wanne, Eimer, Töpfe und Kanister mit Wasser. Achten Sie dabei auf saubere Behälter. Bei einem längeren Ausfall der Versorgung sollte Wasser durch Entkeimungsmittel haltbar gemacht werden. Diese gibt es im Campinghandel.

Gehen Sie sparsam mit Ihrem Wasservorrat um. Nutzen Sie Einweggeschirr und -besteck (vorzugsweise aus Pappe, Holz oder Bambus), um nicht spülen zu



müssen. Benutzen Sie Haushaltshandschuhe.

Hygiene ist auch bei Wasserknappheit wichtig. Halten Sie sich deshalb einen Vorrat an Seife, Waschmittel, Zahnpasta, Feuchttüchern, Toilettenpapier, Haushaltspapier, Müllbeuteln, Haushalts-

handschuhen und Händedesinfektionsmitteln.

Es wird empfohlen, eine Menge für 10 bis 14 Tage vorrätig zu haben.

Schauen Sie, welchen Verbrauch an Hygieneartikeln Sie üblicherweise haben, und sorgen Sie regelmäßig für ausreichend Nachschub. Auch hier gilt: Hier und da mal ein Produkt mehr einkaufen, ist besser als ein Hamstereinkauf.

INFO

- ① Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe (BBK)
- ① 0800 0005543 oder 0228 99550-3670 (Montag bis Freitag 9–15 Uhr)
- @ info@bbk.bund.de
- 🌐 www.bbk.bund.de
- 🌐 www.schritt-fuer-schritt-krisefit.
- 🌐 www.ernaehrungsvorsorge.de
- 🌐 www.schwedt.eu/de/443181



Skatepark im Külzviertel

BETEILIGUNGSAKTION UND PLANUNG

» In Schwedt gibt es zwei Skateparks: im Külzviertel und beim Sportplatz „Dreiklang“. Der bei vielen Kindern, Jugendlichen und auch Erwachsenen bekannte und sehr beliebte Skatepark im Külzviertel hat nach fast 20 Jahren intensiver Nutzung ein Update verdient. Deshalb ist es an der Zeit, den Skatepark zu sanieren und dabei auch zu vergrößern. Welche Wünsche die Nutzer der

Skateanlage für den Umbau haben, wurde zusammen mit dem Stadtteilmanagement und den Kindern und Erwachsenen vor Ort am 8. November 2022 ermittelt.

Es wurde viele Ideen, Wünsche und Vorschläge für die Modernisierung und Umgestaltung des Skateparks vorgebracht. Gewünscht wurde sich die Öffnung des Skateparks hin zum Jugend-

club. Ebenso wurde der Wunsch nach einem glatteren Untergrund, Witterungsschutz und Sitzmöglichkeiten geäußert. Zugleich soll die Sanierung und Reparatur der bestehenden Elemente und das Anschaffen neuer Elemente wie einer Halfpipe oder eines Pump-Tracks vorgesehen werden.

Mit den gewonnenen Erkenntnissen kann die Stadt nun die Planung vorantreiben. Im Rahmen des Förderprogramms „Sozialer Zusammenhalt“ stehen der Stadt Fördermittel für dieses Projekt zur Verfügung.

Die Dokumentation der Beteiligungsaktion finden Sie hier:



INFO

- ① Stadtteilmanagement Obere Talsandterrasse in Schwedt/Oder
- ① 0159 06403224
- @ stm.schwedt@weeberpartner.de
- ① FB3, Stadtentwicklung und Bauaufsicht Abteilung Stadtplanung, Herr Reichstein
- ① 03332 446-361
- @ stadtentwicklung.stadt@schwedt.de



Stadtteilmanagement
Obere Talsandterrasse



Für alle Fälle vorbereitet

WICHTIGE DOKUMENTE GRIFFBEREIT?

» Plötzlich heißt es: Raus aus dem Haus! Ein Hochwasser droht. Was nimmt man schnell noch mit? Können Sie Ihre wichtigen Dokumente mit einem Griff einpacken? In unserer Stadtjournal-Serie in diesem Jahr wollen wir Sie anregen, sich mit Ihrer persönlichen Notfallvorsorge zu beschäftigen! Das Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe bietet gute Anregungen dazu.

Wichtige Dokumente wiederzubeschaffen bzw. zu ersetzen, ist immer mit Aufwand verbunden und manchmal sogar unmöglich. Prüfen Sie, welche Originale oder wenigstens Kopien für Sie wichtig sind. Hinterlegen Sie Duplikate bei Freunden oder Verwandten, bei einem Notar oder einem Anwalt, in einem Bankschließ-



Den „Ratgeber für Notfallvorsorge und richtiges Handeln in Notsituationen“ gibt es kostenlos. Er liegt im Rathaus aus, kann heruntergeladen und beim BBK bestellt werden.

fach oder auch digital in einer sicheren Cloud. Stellen Sie am besten eine Dokumentenmappe zusammen, die stets griffbereit an einem bestimmten Platz für alle Familienmitglieder bereit liegt. In die Dokumentenmappe gehören im Original Familienurkunden, wie Geburts-, Heirats- und Sterbeurkunden, oft gebündelt im Stammbuch. Wichtig sind auch Sparbücher, Kontoverträge, Versicherungspolice, Renten- und Einkommensbescheinigungen, Einkommenssteuerbescheide, Zeugnisse, Verträge, Testament, Patientenverfügung und Vollmacht. Diese sollten im Original oder als beglaubigte Kopie vorliegen. Als einfache Kopien sind auch Personalausweis, Reisepass, Führerschein, Fahrzeugpapiere, Grundbuchauszüge, Zahlungs-

belege für Versicherungsprämien, Bescheide der Agentur für Arbeit, Mitglieds- und Beitragsbücher von Vereinen und Organisationen wichtig.

Denken Sie auch bei neuen Dokumenten, Verträgen und Bescheiden daran, Ihre persönliche Dokumentenmappe zu aktualisieren.

INFO

- ① Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe (BBK)
- ① 0800 0005543 oder 0228 99550-3670 (Montag bis Freitag 9–15 Uhr)
- @ info@bbk.bund.de
- 🌐 www.bbk.bund.de
- 🌐 www.schritt-fuer-schritt-krisefit.de
- 🌐 www.ernaehrungsvorsorge.de
- 🌐 www.schwedt.eu/de/31991



Wettbewerb – Schönster Kleingarten der Stadt Schwedt/Oder 2023



Der Kreisverband Uckermark der Gartenfreunde e.V. und die Stadt Schwedt/Oder suchen erneut den schönsten Kleingarten. Zur Teilnahme sind alle Gartenfreunde, die eine Mitgliedschaft in einem Kleingartenverein innehaben, herzlich eingeladen.

Einsendeschluss: 26.05.2023 – beim KVU e.V.

Besichtigung: 08.06.2023 – der gemeldeten Gärten

Preisverleihung: wird zeitnah bekanntgegeben

Die schönsten Kleingärten werden mit folgenden Preisen gewürdigt:

- 1. Preis 150,00 € Obi-Gutschein**
- 2. Preis 100,00 € Obi-Gutschein**
- 3. Preis 50,00 € Obi-Gutschein**



Sollten Sie weitere Fragen haben oder Kontakt zum KVU e.V. aufnehmen wollen, scannen Sie bitte den QR-Code.

Kreisverband Uckermark der Gartenfreunde e.V., Dammweg 3, 16303 Schwedt/Oder, Telefon: 03332 839383

Nationalparkstadt

SCHWEDT



Für alle Fälle vorbereitet

WAS GEHÖRT IN DIE HAUSAPOTHEKE?

TEIL 4

» *Plötzlich passiert ein kleiner Unfall im Haushalt. Gut, wenn gleich ein Pflaster zur Hand ist oder die Pinzette und das Wunddesinfektionsmittel. Ein gewisser Vorrat an Medikamenten, Verbandsmaterial und Hilfsmitteln gehört grundsätzlich in jede Hausapotheke. Besonders wichtig wird eine gute Ausstattung vor allem dann, wenn Sie beispielsweise wegen eines Unwetters das Haus für einige Tage nicht verlassen können. In unserer Stadtjournal-Serie in diesem Jahr wollen wir Sie anregen, sich mit Ihrer persönlichen Notfallvorsorge zu beschäftigen! Das Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe gibt auch zum Thema Gesundheit hilfreiche Tipps.*

In die Hausapotheke gehören persönliche, vom Arzt verschriebene Medikamente, schmerz- und fiebersenkende Mittel, Mittel gegen Erkältungskrankheiten, Mittel gegen Durchfall, Übelkeit,



Den „Ratgeber für Notfallvorsorge und richtiges Handeln in Notsituationen“ gibt es kostenlos. Er liegt im Rathaus aus, kann heruntergeladen und beim BBK bestellt werden.

Erbrechen, Mittel gegen Insektenstiche und Sonnenbrand, Elektrolyte zum Ausgleich bei Durchfallerkrankungen, Fieberthermometer, Splitterpinzette, Hautdesinfektionsmittel, Wunddesinfektionsmittel, Einweghandschuhe, Atemschutzmaske und Verbandsmaterial, wie Mull-Kompresse, Verbandsschere, Pflaster, Binden, Dreiecktuch – alles, was ein Autoverbandskasten enthält.

Benötigen Sie täglich Medikamente, sorgen Sie dafür, dass Sie immer für mindestens 14 Tage versorgt sind. Kümmern Sie sich immer rechtzeitig um

Nachschub.

Achten Sie darauf, dass die Medikamente richtig aufbewahrt sind: nicht zugänglich für Kinder, kühl und trocken gelagert – vor allem nicht im Badezimmer.

Das Haltbarkeitsdatum der Medikamente darf nicht überschritten werden. Kontrollieren Sie deshalb regelmäßig

Ihre Hausapotheke, um abgelaufene Medizin im Hausmüll zu entsorgen und den Bestand wieder aufzufüllen.

Im Katastrophenfall benötigen gerade Pflegebedürftige, wie zum Beispiel mobilitätseingeschränkte, heimbeatmete, gehörlose Menschen, schneller Hilfe. Ihnen sei eine kostenlose Registrierung im zentralen Notfallregister (www.notfallregister.eu) empfohlen.

INFO

- ① Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe (BBK)
- ① 0800 0005543 oder 0228 99550-3670 (Montag bis Freitag 9–15 Uhr)
- @ info@bbk.bund.de
- 🌐 www.bbk.bund.de
- 🌐 www.schritt-fuer-schritt-krisenfit.de
- 🌐 www.ernaehrungsvorsorge.de
- 🌐 www.schwedt.eu/de/31991



Wussten Sie schon?

» Eine Homepage der Stadt Schwedt/Oder gibt es seit dem 1. Juni 1998, anfangs noch mit der Adresse www.schwedt.de, überschaubaren 50 Seiten und einem Umfang von insgesamt 1 MB.

Inzwischen haben die Inhalte wesentlich zugenommen. Allein über die www.schwedt.eu sind aktuell rund 7.250 Artikel, 2.790 PDF-Dateien und 19.000 Bilder aufrufbar. Eingeschlossen sind dabei die Webseiten der Musik- und Kunstschule, der Museen, des Stadtarchivs, der Stadtbibliothek, der Feuerwehr, der Wirtschaftsförderung und seit Kurzem das Portal „Pflege vor Ort“.

Das Menü der Stadtseite erfasst 290 Seiten. Die Sitemap (Inhaltsverzeichnis), in der Fußzeile zu finden, gibt einen Überblick über diese festen Seiten. Dazu kommen aktuell rund 850 temporäre Artikel, die in verschiedenen Menüs angeboten werden, und über 2.900 archivierte Beiträge.

Daneben gibt es unabhängig von der www.schwedt.eu noch die separaten Themenportale Bürgerinfoportal der Stadtverordnetenversammlung, das Geoportal, Bauen online, die Online-Terminvergabe und die Homepage der Volkshochschule. Alle 15 Themenportale sind in der Fußzeile der www.schwedt.eu aufgelistet und verlinkt.

ANZEIGEN

centra HOTEL

DZ ab

65.€

Ringstraße 18
16303 Schwedt/Oder

0 33 32
44 78 00

www.centrahotel.de

UCKERMARK

Bei uns feiern Sie richtig!

WHS

Wärmetechnik, Handels- & Service GmbH

- Heizung • Sanitär • Elektro
- Mess- und Regelungstechnik
- Solartechnik • Erd- und Flüssiggas
- komplette Badsanierung

Kunower Str. 25 | 16303 Schwedt /Oder
Tel.: 03332 4398-0 | Fax: 03332 439820 | www.whs-schwedt.de
E-Mail: w-h-s@swschwedt.de

Für alle Fälle vorbereitet

GEPÄCK FÜR DEN PLÖTZLICHEN NOTFALL

TEIL 5

» Steht eine Reise an, wird manchmal schon Tage vorher gepackt. Die speziellen Sachen für den geplanten Urlaub werden nach und nach zusammengesucht. Immer wieder fällt einem noch etwas ein, was für die paar Tage außer Haus benötigt wird. Was aber, wenn gar keine Zeit zum Packen bleibt? Plötzlich wird evakuiert und nur das, was griffbereit gepackt wurde, kann mitgenommen werden. Haben Sie alles Wichtige bereitstehen? In unserer Stadtjournal-Serie in diesem Jahr wollen wir Sie anregen, sich mit Ihrer persönlichen Notfallvorsorge zu beschäftigen! Das Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe gibt auch zum Thema Notfallgepäck gute Anregungen.



Den „Ratgeber für Notfallvorsorge und richtiges Handeln in Notsituationen“ gibt es kostenlos. Er liegt im Rathaus aus, kann heruntergeladen und beim BBK bestellt werden.

tigsten Dokumente (vgl. Teil 3) und auch die persönlichen Medikamente (vgl. Teil 4) sein. Schutzmasken, Erste-Hilfe-Material und Tücher für den behelfsmäßigen Atemschutz gehören auch ins Notfallgepäck.

Die Bekleidung sollte sich auf strapazierfähige, warme Sachen, Unterwäsche und Strümpfe, Gummistiefel oder derbes Schuhwerk beschränken. Regenjacke und Kopfbedeckung zählen auch dazu. Wichtig sind eine Wolldecke oder ein Schlafsack sowie ein paar Hygieneartikel. Arbeitshandschuhe, eine Taschenlampe, ein batteriebetriebenes Radio

und Reservebatterien, ein Fotoapparat oder ein Fotohandy können hilfreich sein.

Auch Verpflegung, Wasserflasche, Essgeschirr und Besteck, Dosenöffner und Taschenmesser sollten idealerweise eingepackt sein.

Insbesondere für Kinder sollten sogenannte SOS-Kapseln bereitliegen, in denen Name, Geburtsdatum, Anschrift und wichtige medizinische Angaben enthalten sind. Diese möglichst wasserfesten Kapseln gibt es in verschiedenen

Ausführungen in Apotheken und im Handel.

Haben Sie einen Notfallobertrag gepackt, überprüfen Sie ihn in regelmäßigen Abständen. Lebensmittel oder Medikamente halten nur eine bestimmte Zeit. Passen die verpackten Sachen noch? Auch Hygieneartikel und Batterien sind nicht ewig haltbar.

Und wenn Sie wirklich mal zum Notfallgepäck greifen müssen, denken Sie auch an Ausweis, Geld, Schlüssel, Gesundheitskarte und Handy!

INFO

- ① Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe (BBK)
- ☎ 0800 0005543 oder 0228 99550-3670 (Montag bis Freitag 9–15 Uhr)
- @ info@bbk.bund.de
- 🌐 www.bbk.bund.de
- 🌐 www.schritt-fuer-schritt-krisefit.
- 🌐 www.ernaehrungsvorsorge.de
- 🌐 www.schwedt.eu/de/31991



„Pflege vor Ort“

MACHEN SIE MIT!

» Das Förderprojekt „Pflege vor Ort“ dient als Unterstützung der kommunalen Pflegepolitik. Hierbei geht es vor allem um die Aufrechterhaltung, den Ausbau und die Vernetzung vorhande-

ner Ressourcen der Verbände, Initiativen, der zahlreichen Vereine und sonstigen Anbietern in Schwedt/Oder und den Ortsteilen. Oberstes Ziel ist es, für die ältere Bevölkerung Angebote zu schaffen, die eine Teilhabe an Aktivitäten ermöglichen und dem Erhalt der Lebensqualität dienen. Dadurch können Seniorinnen und Senioren so lange wie möglich in ihrem vertrauten Wohnumfeld leben.

Die Stadt Schwedt ist selbst mit zwei Projekten an den Start gegangen und ruft Sie dazu auf: „Machen Sie mit“!

Die „Telefonkette“: Sie sind allein zu Hause und haben seit Tagen mit niemandem gesprochen? Keiner fragt, wie es Ihnen geht?

Wir vermitteln Sie an Menschen, mit denen Sie täglich Kontakt haben kön-

nen! Reden Sie miteinander!

Das „Netzwerk Nachbarschaftshilfe“: Sie leben allein und haben wenig Kontakt? Sie brauchen Hilfe? – Sie wollen helfen und bieten kostenlos Ihre Unterstützung an?

Unsere Koordinatorin kümmert sich um alle Nachfragen, nimmt Interessenten in die Kartei auf und vermittelt entsprechende Angebote und Anfragen.

Melden Sie sich ganz unverbindlich, es werden alle Fragen beantwortet.

INFO

- ① Koordinatorin „Pflege vor Ort“, Frau Lemke
- ☎ 03332 446-554
- @ clemke@schwedt.de
- 🌐 www.schwedt.eu/pflege-vor-ort



Für alle Fälle vorbereitet

KOCHEN OHNE STROM

» Schon mal ohne Strom gekocht? Beim Campen vielleicht. Aber es kann im Notfall zum Thema für Sie werden, wenn beispielsweise der Strom länger ausfällt. Können Sie sich und Ihre Familie auch dann gut versorgen?

In unserer Stadtjournal-Serie in diesem Jahr wollen wir Sie anregen, sich mit Ihrer persönlichen Notfallvorsorge zu beschäftigen! Das Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe hat zum Thema „Kochen ohne Strom“ ein Buch mit Tipps und Rezepten herausgegeben.

Im Februar 2020 startete eine gemeinsame Initiative des Bundesamtes für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe, der Bonner Feuerwehr, des Technischen Hilfswerks und aller Bonner Hilfsorganisationen einen bundesweiten Rezeptwettbewerb und fragte: Kann man auch ohne Strom eine nahrhafte und leckere Mahlzeit zubereiten? Gesucht wurden praktische und kreative Kochideen für den Fall der Fälle, die alltags- und krisentauglich sind. Mehrere hundert Rezepte wurden eingereicht. Das Kochbuch des Bundesamtes mit 50



Das Buch „Kochen ohne Strom“ ist für 9,99 Euro erhältlich.

Rezepten erschien im Bassermann Verlag und ist für 9,99 Euro erhältlich.

Die erste Frage, die sich beim Thema „Kochen ohne Strom“ stellt, lautet: Welche Kochgelegenheiten stehen Ihnen im Notfall zur Verfügung? Können Sie einen Campingkocher, einen Grill oder eine Gartenküche nutzen? Besitzen Sie einen Kamin, ein Fondue- oder Feuerzangenbowle-Set? Nicht alle alternativen Kochmöglichkeiten können im Innenraum genutzt werden.

Die Frage, die sich anschließt: Sind ausreichend Gaskartuschen, Holzkohle, Holz, Brennspritus oder Brennpaste auf Lager? Streichhölzer und Feuerzeug, Kerzen oder Teelichter sollten in jedem Haushalt immer ausreichend vorrätig sein.

Basis aller Rezepte in dem empfohlenen Kochbuch sind die Bevorratungsvorschläge des Bundesamtes (vgl. Teil 1). Auch Leitungswasser galt dabei als nicht verfügbar. Doch wie geht man möglichst nachhaltig, vorausschauend und schonend mit allen verfügbaren Ressourcen um? Oberstes Gebot ist ein sparsamer Umgang mit Energie und Wasser. So

sollten zum Beispiel Kartoffeln möglichst klein geschnitten werden, um die Garzeit zu verringern. Fleisch und Gemüse kann ggf. im eigenen Saft gegart werden. Bei einigen Konserven lässt sich das enthaltene Wasser nutzen.

Wie wäre es in diesem Sommer mal mit einem Experiment „Kochen ohne Strom“? Eine Generalprobe kann nicht schaden und ist eine gute Vorbereitung für alle Fälle. Wichtig dabei: Achten Sie stets auf Ihre Sicherheit!

INFO

- ① Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe (BBK)
- ☎ 0800 0005543 oder 0228 99550-3670 (Montag bis Freitag 9–15 Uhr)
- @ info@bbk.bund.de
- 🌐 www.bbk.bund.de
- 🌐 www.schritt-fuer-schritt-krisenfit.de
- 🌐 www.ernaehrungsvorsorge.de
- 🌐 www.schwedt.eu/de/31991



Der ZOWA informiert

30 Jahre ZOWA

TAG DER OFFENEN TÜR

» Am Freitag, dem 7. Juli 2023, von 10 bis 16 Uhr laden wir anlässlich unseres 30-jährigen Jubiläums zum Tag der offenen Tür im Wasserwerk Schwedt am Wasserplatz 1 ein. Interessierte Bürgerinnen und Bürger und auch Schulklassen

sind an diesem Tag herzlich willkommen, um im Wasserwerk einmal hinter die Kulissen zu blicken.

Auf dem Werksgelände des Wasserwerkes werden viele Stationen angeboten, die über wertvolle Informationen zu aktuellen Themen der Wasserversorgung und Abwasserbehandlung informieren. Dazu zählen u. a. die Trinkwasserqualität unseres Leitungswassers, was gehört in die Toilette und was auf gar keinen Fall, wie ist der natürliche Kreislauf des Wassers, kleine Experimente, was passiert

mit meinem Abwasser, eine Technikausstellung mit den Einsatzfahrzeugen des Zweckverbandes und vieles mehr. Weiterhin werden stündlich fachkundige Führungen stattfinden, die Einblicke über den gesamten Wasserkreislauf geben, von der Wassergewinnung, Wasseraufbereitung bis hin zur Verteilung im gesamten Verbandsgebiet. Ein Besuch lohnt sich – schaut vorbei!

INFO

- ① ZOWA Schwedt/Oder – Zweckverband Oststuckermärkische Wasserversorgung und Abwasserbehandlung, Wasserplatz 1, 16303 Schwedt/Oder
- ☎ 03332 2665-0
- @ info@zowa-online.de
- 🌐 www.zowa-online.de



Für alle Fälle vorbereitet

WIE SICHER IST IHR HAUS?

» Spätestens bei einer entsprechenden Wettervorhersage treffen wir Sicherheitsvorkehrungen. Gartenstühle werden weggestellt, Markisen eingezogen, Fensterläden werden geschlossen, Blumentöpfe in Sicherheit gebracht. Für bauliche Sicherheits- und Brandschutzmaßnahmen ist es dann allerdings zu spät. In unserer Stadtjournal-Serie in diesem Jahr wollen wir Sie anregen, sich mit Ihrer persönlichen Notfallvorsorge zu beschäftigen! Das Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe empfiehlt Brandschutz- und bauliche Vorsorgemaßnahmen.

Schon kleine bauliche Vorkehrungen steigern die Sicherheit von Gebäuden deutlich. Nehmen Sie Ihren Vermieter bzw. Ihre Vermieterin in die Pflicht. Weisen Sie auf fehlende Maßnahmen hin. Gehört Ihnen das Haus oder die Wohnung, ergreifen Sie selbst die Initiative.

So gehören unbedingt Rauchmelder in alle Wohnräume (außer in Bad und



Den „Ratgeber für Notfallvorsorge und richtiges Handeln in Notsituationen“ gibt es kostenlos. Er liegt im Rathaus aus, kann heruntergeladen und beim BBK bestellt werden.

Küche). Das ist sogar gesetzlich vorgeschrieben. Prüfen Sie regelmäßig die Funktionsfähigkeit Ihrer Rauchmelder und wechseln Sie bei Bedarf umgehend die Batterien.

Flure und Treppenhäuser dürfen nicht eingengt und versperrt werden. Der Fluchtweg muss immer frei sein. Entfernen Sie leicht brennbares Material im Keller und auf dem Dachboden.

Haben Sie einen Feuerlöscher im Haus? Beschäftigen Sie sich mit dessen Bedienung und lassen Sie ihn regelmäßig warten.

Bäume in Hausnähe müssen regelmäßig be-

schnitten werden, um Beschädigungen durch herabstürzende Äste zu vermeiden. Umsturzgefährdete Bäume sollten entfernt werden.

Schaffen bzw. nutzen Sie Unterstellmöglichkeiten für bewegliche Gegenstände, wie Gartenmöbel, Sonnenschirme und Fahrräder.

Die Elektro- und die Heizungsanlage, die Abwasserleitungen sowie die Sicherheitseinrichtungen müssen regelmäßig kontrolliert werden. Defekte Geräte und

Steckdosenleisten sind unbedingt auszutauschen.

Alle Dachteile sollten ausreichend gesichert sein. Ist der Blitzschutz des Hauses ausreichend ausgelegt?

Um die notwendigen baulichen Vorsorgemaßnahmen einzuschätzen, spielt auch Ihre Wohnlage eine Rolle. Hochwasser und starke Schneefälle stellen nicht überall eine gleich hohe Gefahr dar. Auf der Seite www.risikomanagement-bau.de informiert das Bundesamt ausführlich über bauliche Sicherungs- und Schutzmaßnahmen.

INFO

- ① Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe (BBK)
- ② 0800 0005543 oder 0228 99550-3670 (Montag bis Freitag 9–15 Uhr)
- @ info@bbk.bund.de
- 🌐 www.bbk.bund.de
- 🌐 www.schritt-fuer-schritt-krisenfit.de
- 🌐 www.ernaehrungsvorsorge.de
- 🌐 www.schwedt.eu/de/31991



Der TSV Blau-Weiß 65 Schwedt informiert

Schwedt-Bansin-Schwedt 2023

MARATHONRADFAHRT

» Am 25. Juni startete die 24. Auflage der Marathonradfahrt Schwedt-Bansin-Schwedt des TSV Blau-Weiß 65

Schwedt über 333 km um 3 Uhr. Die insgesamt acht Rennradfahrer und eine Rennradfahrerin erreichten um

9:30 Uhr, nach einem Zwischenstopp in Friedland die Strandpromenade in Bansin. Einige Teilnehmende nutzten das schöne Wetter zu einem erfrischenden Bad in der Ostsee. Die übrigen stärkten sich inzwischen bei Frischbrötchen und Radler. Die Rückfahrt startete um 11 Uhr und endete, wieder mit einem Stopp in Friedland, um 17:30 Uhr am Ausgangspunkt der Fahrt, dem Wassersportzentrum in Schwedt. Hier gab es dann noch ein gemeinsames Treffen mit einer anderen TSV-Gruppe, die am selben Tag eine 151 km Rennradtour ins Oderbruch unternahm. Bei Gegrilltem und erfrischenden Getränken gab es noch viel über die Erlebnisse der jeweiligen Touren vom Tage zu berichten.



Für alle Fälle vorbereitet

ÜBERLEBENSWICHTIGE INFORMATIONEN

» *Notfälle passieren plötzlich. Größere Unglücksfälle, wie Hochwasser oder ein Chemieunfall, betreffen meist viele Menschen. Überlebenswichtig sind dann schnell verlässliche Informationen zu den Umständen, betroffenen Gebieten und Verhaltensregeln. Woher erhält man diese? Wer informiert wie? Was, wenn kein Strom zur Verfügung steht und damit bestimmte Infokanäle versperrt sind?*
In unserer Stadtjournal-Serie in diesem Jahr wollen wir anregen, sich mit der persönlichen Notfallvorsorge zu beschäftigen! Das Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe empfiehlt Warnmeldungen ernst zu nehmen.

In Deutschland wurde ein Warnsystem entwickelt, das mehrere Warnmittel beinhaltet. Beim nächsten Warntag am 14. September 2023 wird erneut geprobt, um so vielen Menschen wie möglich das Thema nahezubringen. Rundfunk, Fernsehen und Internet sind wichtige Informationsquellen. Auch Sirenen, digitale Stadtinformationstafeln und



Den „Ratgeber für Notfallvorsorge und richtiges Handeln in Notsituationen“ gibt es kostenlos. Er liegt im Rathaus aus, kann heruntergeladen und beim BBK bestellt werden.

Fahrgastinformationssysteme kommen zum Einsatz.

Im vorigen Jahr wurde erstmals die Warnung per Handy, also mittels sogenannter Cell-Broadcast-Nachricht, getestet. Ist das Handy eingeschaltet und nicht im Flugmodus, ist es kein älteres Modell und auf dem aktuellen Stand, dann ist der Empfang solcher Warnnachrichten möglich. Achten Sie am 13. September darauf, ob Sie eine solche Warnmeldung erhalten!

Eine Warnmeldung können Sie aber auch per App bekommen. Der Bund bietet dazu die Notfall-Informations- und Nachrichten-

App, kurz Warn-App NINA, an. Das Herunterladen der App ist kostenlos. Sie können die Warn-App individuell für Ihren Standort einstellen. Integriert sind hier die unterschiedlichsten Gefahrenlagen. Neben Warnungen bei Gefahrstoffausbreitung oder Hochwasser gibt es auch Wetterwarnungen.

Amtliche Gefahrenhinweise des Bundes sind im Internet auf den Seiten www.warnung.bund.de und www.bbk.bund.de zu finden. Sie können sogar

Warnmeldungen per RSS-Feed abonnieren. Wenn allerdings kein Strom zu Verfügung steht, funktionieren einige Infokanäle nicht. Um für diesen Fall gerüstet zu sein, wird empfohlen, ein batteriebetriebenes Rundfunkgerät oder ein Kurbelradio mit UKW- und Mittelwellenempfang sowie ausreichend Reservebatterien vorzuhalten. Batterien sollten regelmäßig ausgewechselt werden, damit sie im Notfall auch gebrauchsfähig sind. Hilfreich kann auch ein Solarradio oder ein Autoradio sein.

INFO

- ① Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe (BBK)
- ② 0800 0005543 oder 0228 99550-3670 (Montag bis Freitag 9–15 Uhr)
- @ info@bbk.bund.de
- 🌐 www.bbk.bund.de
- 🌐 www.schritt-fuer-schritt-krisenfit.de
- 🌐 www.ernaehrungsvorsorge.de
- 🌐 www.schwedt.eu/de/31991



Schönster Kleingarten der Stadt Schwedt/Oder 2023

KLEINGÄRTNERINNEN UND KLEINGÄRTNER GEEHRT

» Die Kleingärtnerinnen und Kleingärtner unserer Stadt kümmern sich um Obst- und Gemüsekulturen, ackern, säen und gießen. Vor allem die Freude, eigene Früchte im Garten zu ernten, ist jedes Jahr riesengroß. Aber auch Bienen und andere wilde Tiere finden dort ihren Platz zum Leben. Besonders aktive und engagierte Kleingärtnerinnen und Kleingärtner ehrte die Stadt Schwedt/Oder und der Kreisverband Uckermark der Gartenfreunde e. V. im Wettbewerb „Schönster Kleingarten der Stadt Schwedt/Oder“. Grundlage dafür ist die Vereinbarung zur Förderung des Kleingartenwesens in der Stadt Schwedt/Oder aus dem Jahr 2021. Mit einer Urkunde und einem Preisgeld wurden im September folgende Kleingärtnerinnen und Kleingärtner ausgezeichnet:

1. Platz: Gartenfreunde Helga u. Otto

Fritz, Kleingartenverein „Kastanienhain“ e. V., Parzelle 45 (150 Euro)

2. Platz: Gartenfreund Manfred Pfuhl, Kleingartenverein „Sommerfreude“ e. V.,

Parzelle 7 im Weg 4 (100 Euro)

3. Platz: Gartenfreundin Marlies Heimer, Kleingartenverein „Am Wald“ e. V., Parzelle 11 (50 Euro)



Die Geehrten Marlies Heimer (2. v. l.), Manfred Pfuhl (Mitte) und Otto Fritz (2. v. r.) mit ihren Urkunden sowie die Vertreterin der Stadt, Jessica Glaue und der Vertreter des Kreisverbandes, Eberhard Wolfart.

Für alle Fälle vorbereitet

KEIN STROM – WAS NUN?

» Wofür wir alles Strom brauchen, merkt man erst, wenn dieser mal ausbleibt. Heizung, Telefon, Fernseher, Kaffeemaschine, Herd, Staubsauger, Computer, Licht, warmes Wasser – wir sind ziemlich abhängig und verlassen uns auf den Strom aus der Steckdose. Im Notfall kann dieser aber auch mal mehrere Tage ausfallen. Sind Sie darauf vorbereitet? In unserer Stadtjournal-Serie in diesem Jahr wollen wir Sie anregen, sich mit Ihrer persönlichen Notfallvorsorge zu beschäftigen! Das Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe empfiehlt auch für diesen Fall Vorsorge zu treffen.

Wie viele Kerzen oder Teelichter haben Sie vorrätig? Würden Sie damit zwei Wochen lang hinkommen, wenn es keinen Strom gibt? Feuerzeug oder



Den „Ratgeber für Notfallvorsorge und richtiges Handeln in Notsituationen“ gibt es kostenlos. Er liegt im Rathaus aus, kann heruntergeladen und beim BBK bestellt werden.

Streichhölzer sollten immer ausreichend vorhanden sein. Funktionierte Ihre Taschenlampe? Haben Sie überhaupt eine in der Wohnung? Wissen Sie auch wo? Reservebatterien müssen ab und an verbraucht und durch neue ersetzt werden. Es gibt sogar solarbetriebene Kurbeltaschenlampen.

Beim Beitrag „Kochen ohne Strom“ (vgl. Teil 6) ging es ja schon mal um alternative Kochmöglichkeiten und die dazu erforderlichen Dinge, wie beispielsweise ein Campingkocher und das dazugehörige Brennmaterial. Auch über Lebensmittelvorräte haben wir

bereits informiert (vgl. Teil 1).

Haben Sie einen Kamin oder einen Ofen oder eine gasbetriebene Heizquelle, sollte ein guter Vorrat an Kohle, Briketts, Holz oder Gas vorhanden sein.

Da bei einem größeren Stromausfall

möglicherweise auch Geldautomaten nicht funktionieren, ist eine Bargeldreserve sinnvoll.

Haben Sie Akkus, um Telefone zu laden? Solarbetriebene Batterieladegeräte wären hilfreich. Um auf dem Laufen zu bleiben, sollten Sie über ein batteriebetriebenes Radio (vgl. Teil 8) verfügen.

INFO

- ① Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe (BBK)
- ① 0800 0005543 oder 0228 99550-3670 (Montag bis Freitag 9–15 Uhr)
- @ info@bbk.bund.de
- 🌐 www.bbk.bund.de
- 🌐 www.schritt-fuer-schritt-krisenfit.de
- 🌐 www.ernaehrungsvorsorge.de
- 🌐 www.schwedt.eu/de/31991



ANZEIGEN




Hans Müller

RECHTSANWALT

Interessenschwerpunkte
Arbeitsrecht
Verkehrsstraf- & Verkehrszivilrecht

Marktberg 12 | 17291 Prenzlau
Tel: 03984 71229 | Fax: 03984 800875



KRÜGER & SOYKE GmbH

STAHLBAU ROHRLEITUNGSBAU MASCHINENMONTAGE

Kuhheide 16, 16303 Schwedt/O.
Tel.: 03332 / 51 02 83
Fax: 03332 / 26 78 07
info@stahlbau-kruegersoyke.de

Abschied nehmen heißt, sich an schöne Momente zu erinnern.

Ihr Bestatter mit Herz!



Tag und Nacht erreichbar: 03331 32247
info@bestattungsinstitut-eggert.de
www.bestattungsinstitut-eggert.de



A. KOSCHENZ

Steinmetzmeister

- Grabmale und Einfassungen
- Liegesteine und Grabdeckplatten
- Bronzevasen und Bronzeschmuck
- Treppen und Fensterbänke
- Tischplatten und Arbeitsplatten



ANGERMÜNDE

Schwedter Str. 15 (gegenüber AH Kia/Ford)
☎ 0 33 31 / 3 33 63