

# SCHWARZ

STUDENTENWERK  
OLDENBURG

# auf weiß

Das Info-Magazin des Studentenwerks Oldenburg

Oktober 2006

## In dieser Ausgabe:

- Infoveranstaltung des Sozialberaters
- Neues Kochbuch erscheint
- Kultur im Oktober
- Lecker schlemmen am Uhlhornsweg
- Gut informiert: Studentenwerkskalender
- und vieles mehr ...

## Herzlich willkommen

### Studentenwerk hilft rund ums Studium

Das Studentenwerk Oldenburg begrüßt alle Erstsemester herzlich an den Hochschulen in Oldenburg, Emden und Wilhelmshaven und wünscht Ihnen einen guten Start ins Semester. Wir sind rund ums Studium für Sie da, etwa wenn es darum geht, eine Wohnung zu finden, BAföG zu beantragen oder lecker und preisgünstig zu essen. Auch in den Bereichen Kultur, Beratung und Betreuung kümmern wir uns auf vielfältige Weise um Ihr Wohlergehen.



Wohnen, ...

Das Studentenwerk Oldenburg ist zuständig für die rund 20.000 Studierenden an den Hochschulen in Oldenburg, Emden und Wilhelmshaven. Es gehört organisatorisch nicht zur Hochschule selbst, sondern ist eine eigenständige „Anstalt öffentlichen Rechts“, die Ihnen im Hochschulleben auf Schritt und Tritt begeg-

nen wird – spätestens, wenn Sie das erste Mal die Mensa betreten oder einen BAföG-Antrag stellen.

### Service für Studierende

Wir bieten Ihnen eine Vielfalt von Leistungen, die Ihnen das Leben als StudentIn – mit meist kleinem Budget – leichter machen sollen. Neben den oben genannten Angeboten sind dies verschiedene Beratungsdienste: Psychosoziale Beratung, Sozialberatung und Behindertenberatung. Betreuungsmöglichkeiten für Kinder erleichtern studentischen Eltern den Alltag. Um ausländischen Studierenden einen guten Start in Deutschland zu ermöglichen, bieten wir ein Tutorenprogramm und eine Privatzimmervermittlung an.



Verpflegung ...



... und Kultur:  
nur drei  
von vielen  
Angeboten!

Und schließlich sorgen wir für Ihr kulturelles Wohl durch das Kulturbüro, das zum einen im UNIKUM hochklassige Veranstaltungen zu günstigen Preisen bietet, zum anderen Kulturschaffen aus studentischer Initiative fördert, darunter das Oldenburger Universitäts Theater OUT.

Mehr über die Angebote des Studentenwerks sowie aktuelle Meldungen aus allen Bereichen finden Sie im Internet unter [www.studentenwerk-oldenburg.de](http://www.studentenwerk-oldenburg.de). Das vorliegende Magazin „schwarz auf weiß“ bietet Ihnen außerdem während der Vorlesungszeit jeden Monat geballte Information über Aktionen des Studentenwerks, Tipps zu wissenswerten Neuerungen für Studierende, manchmal Mensarezepte zum Nachkochen und vieles mehr. Wenn Sie Fragen zum Studentenwerk haben, wenden Sie sich gerne per e-Mail an [info@sw-ol.de](mailto:info@sw-ol.de).

Und nicht vergessen: Die große Welcome-Uni-Party „Here we are“ am Mittwoch, dem 18.10. ab 21 Uhr im Mensafoyer am Uhlhornsweg!

### Studentenwerk Oldenburg:

- BAföG
- Wohnen
- Essen & Trinken
- Beratung
- Kinderbetreuung
- Kultur

[www.studentenwerk-oldenburg.de](http://www.studentenwerk-oldenburg.de)

e-Mail: [info@sw-ol.de](mailto:info@sw-ol.de)



Seit 1998 Sozialberater des Studentenwerks: Heiko Groen

### Sozialberatung

Sprechzeiten:

Mo, Di, Do 10-12.30 Uhr  
Mi 14-16 Uhr

Raum M I-134

(Mensafoyer Uhlhornsweg)

Tel. 0441/798-2706

e-Mail: [beratung@sw-ol.de](mailto:beratung@sw-ol.de)

# Nicht nur rund ums Geld

## Sozialberatung hilft in vielen Fällen

**Sie wollen jobben und wissen nicht, ob Sie sich sozialversichern müssen? Sie möchten Wohngeld beantragen? Sie bekommen kein BAföG und suchen finanzielle Unterstützung in der Studienabschlussphase? Bei solchen und vielen weiteren Fragen ist die Sozialberatung des Studentenwerks die richtige Anlaufstelle. Berater Heiko Groen bietet außerdem in der O-Woche eine Veranstaltung für Erstsemester an.**

BAföG und Unterhaltszahlungen von den Eltern sind zwei mögliche, aber nicht die einzigen Geldquellen, die Studierenden offen stehen. Viele jobben etwa neben dem Studium, um sich zu finanzieren. Hier gilt es einiges zu beachten! Die genauen Details kennt Sozialberater Heiko Groen aus dem effeff, denn er berät seit Jahren Studierende. Zu seinem Metier gehören auch alle Fragen rund um den Umgang mit Behörden und das große Thema Ermäßigungen für Studierende, etwa bei den Rundfunk- und Fernsehgebühren oder bei der Telekom. Wer Probleme bei der Antragstellung hat, sollte sich umgehend an Heiko Groen wenden.

### Infoveranstaltung für Erstsemester am 18.10. in Oldenburg

Am Mittwoch, dem 18. Oktober von 10 bis 11.30 Uhr bietet der Sozialberater im Uni-Gebäude A I, Raum 0-010 eine Infoveranstaltung für Erstsemester an. Hier erfolgt ein Überblick über die wichtigsten Themen für Studienneulinge: Wie läuft das mit der Meldung beim Einwohnermeldeamt? Mit der Krankenversicherung? Was ist beim Jobben wichtig? Wie komme ich an die wichtigsten Vergünstigungen? Diese und weitere Themen fasst Heiko Groen hier zusammen.

# Internationale Küche

## Neues Mensa-Kochbuch erscheint

**Ende Oktober ist es so weit: Das brandneue „Mensa-Kochbuch International“ erscheint! Nach dem überwältigenden Erfolg des ersten Bandes vor drei Jahren zieht das Studentenwerk Oldenburg nun nach und legt auf 108 Seiten neue Rezepte vor, diesmal aus aller Welt. Ob aus China oder Australien, aus Gambia oder Norwegen – über 100 Gerichte laden zum Nachkochen, Ausprobieren und Genießen ein.**

Die Küchen aus 48 Ländern wurden für das neue Mensa-Kochbuch durchforstet, um die besten Suppen, Salate, Hauptgerichte und Desserts zusammenzustellen. Dazu gibt es leckere Brot- und Kuchenrezepte und eine ganz neue Rubrik mit Getränken vom Weihnachtspunsch bis zum jemenitischen Tee.

Ergänzt werden die Anleitungen durch Infos zu exotischen Zutaten oder Variationsmöglichkeiten. Auch im zweiten Band wird wieder darauf geachtet, dass die Zubereitung möglichst einfach ist und – besonders wichtig – die Zutaten auch hierzulande zu bekommen sind. Was das Besondere etwa an der Küche Kameruns ist, können die Leser in einem von fünf Portraits lernen: Internationale Studierende berichten im Kochbuch von den Ess- und Kochgepflogenheiten ihrer Heimatländer, aber auch, was sie hier in Deutschland gerne essen.

„Das Mensa-Kochbuch International“, das wie sein Vorgänger im Isensee Verlag erscheint, ist ab Ende Oktober für 8 € in jeder Buchhandlung erhältlich – und natürlich in den Mensen und Cafeterien des Studentenwerks! Von 6. bis 10.11. können sich die Gäste der Mensa Uhlhornsweg zudem vom leckeren Geschmack der ausgewählten Rezepte überzeugen, denn das Culinarium präsentiert eine Reihe von Gerichten aus dem neuen Buch. Schon jetzt vormerken!



Über 100 Rezepte aus 48 Ländern garantieren viele neue Geschmackserlebnisse

# Lecker Essen und Trinken

## Vielfältige Aktionen am Uhlhornsweg

Mit einem Paukenschlag startet die Mensa Uhlhornsweg am 26.10. in das Wintersemester: Das große Semestereröffnungsbuffet bietet von Salat und Hauptgerichten bis zum Dessert alles Leckere, was der Magen begehrt. Vom 30.10. bis 3.11. ist erstmals das Restaurant „Tafelfreuden“ mit herbstlichen Gerichten im Culinarium zu Gast.

Salate sowie verschiedene Vorspeisen mit und ohne Fisch eröffnen das Buffet am 26.10., und auch bei den Hauptgerichten können die Gäste aus dem Vollen schöpfen: Kasseler in Brotteig, Entenkeulen in Senf-Honig-Kruste oder indische Fisch-Reis-Pfanne sind nur drei von vielen verlockenden Spezialitäten. Aber auch Pasta oder leckere Kleinigkeiten wie Chili Poppers sind mit von der Partie. Als Desserts locken Tiramisu und Bayrische Creme in verschiedenen Geschmacksrichtungen.

### Restaurant „Tafelfreuden“ zu Gast in der Mensa

Und in der Woche vom 30.10. bis 3.11. gibt es eine Premiere: Das Restaurant „Tafelfreuden“ ist im Culinarium zu Gast. Unter dem Motto „Herbstliche Tafelfreuden in der Mensa“ bietet der Speiseplan typische Gemüsesorten des Herbstes in ungewöhnlichen Kombinationen. So serviert das Culinarium etwa Lasagne mit Rinderhack, Fenchel, Karotten und Steckrüben oder Schweinefleischragout in einem ausgehöhlten Kürbis. Für die Freunde des fleischlosen Essens gibt es Kartoffel-Pastinaken-Gratin oder Kartoffel-Kürbis-Rösti. Dazu werden verschiedene Salate und als Dessert eine Vanillejoghurtspeise mit Quittenkompott gereicht.

## Vorhang auf! Augen auf!

### Bühnen des Studentenwerks laden ein

**Vorhang auf für das Herbstprogramm im UNIKUM, dem Theater des Studentenwerks! Hier können die Zuschauer von Oktober bis Juli an zwei Spielstätten ein vielseitiges Programm an Theater, Lesungen und Kabarett genießen. Im Oldenburger Universitäts Theater OUT können Studierende auch selbst auf oder hinter der Bühne aktiv werden.**

Den Anfang macht am 26.10. „Frauerversteher“ Carsten Höfer. Selbst als Kind von seiner großen Schwester in Mädchenkleider gesteckt, weiß der Kabarettist genau, wie man sich als Frau fühlt. Geballte Lebenserfahrung mit beiden Geschlechtern!

Pink und schrill wird es ab 28.10. mit „blue\_moon“: Das Theaterstück des OUT-Regisseurs Ekart Cordes, das beim Studententheaterfestival „Freispiel“ in Freiburg den ersten Preis abräumte, wird aufgrund der hohen Nachfrage noch einmal wieder aufgenommen. Die bitterböse Mediensatire spielt mit dem alltäglichen Voyeurismus: Selma wurde bei Big Brother abgelehnt und entschädigt sich dafür selbst mit einem Urlaub auf Flamingo Island. Nach dem Motto „Sex, Sun, Fun“ wird alles mit- und auf Video aufgenommen. „Butter bei die Fische!“, lobte der Diabolo. Weitere Vorstellungen am 4., 10. und 11.11.



Frauerversteher Höfer zeigt uns die Welt aus beiden Perspektiven

Wenn die wüssten, dass es Karten unter 0441/798-2658 zu bestellen gibt, würde das Telefon nicht mehr stillstehen ... Oder Infos unter [www.studentenwerk-oldenburg.de/kultur!](http://www.studentenwerk-oldenburg.de/kultur!)



# BAföG entspannt!

## Auch kleine Förderung hilft schon weiter

Sich während des Studiums zu finanzieren kommt oft einem Spagat gleich: Viele Studierende müssen sich zwischen Studium und Job förmlich zerreißen. Entspannter wird die Situation mit BAföG! Die staatliche Ausbildungsförderung gibt es zur Hälfte geschenkt; die andere Hälfte wird als zinsloses Darlehen gewährt.

„Vielen Studienanfängern ist nicht klar, dass auch eine kleine Förderung sie schon weiterbringt“, macht BAföG-Amtsleiterin Stefanie Vahlenkamp deutlich. „Immerhin deckt bereits ein Betrag von 85 € monatlich die Studiengebühren von 500 € pro Semester!“ Daher fordert sie alle Studienneulinge nachdrücklich auf, einen Antrag auf Ausbildungsförderung zu stellen. „Viele, die durchaus einen Anspruch haben, versuchen es erst gar nicht, weil sie denken, dass sie sowieso nichts bekommen“, bedauert Vahlenkamp und betont: „Oft genug liegen sie falsch.“

Daher sollten Studierende, die Zweifel an ihrem BAföG-Anspruch haben, auf jeden Fall in die BAföG-Sprechstunde gehen und dort eine vorläufige Proberechnung anfertigen lassen. Dazu ist der Steuerbescheid der Eltern aus dem vorletzten Jahr nötig. „Von der Proberechnung wird manch einer positiv überrascht sein“, meint Stefanie Vahlenkamp. Weitere Infos über BAföG gibt es im Internet unter [www.studentenwerk-oldenburg.de/bafoeg](http://www.studentenwerk-oldenburg.de/bafoeg).

### BAföG-Sprechstunde:

Oldenburg / Schützenweg 44:

Di & Do 13.30 - 15.30 Uhr

Mi 10.00 - 12.00 Uhr

Wilhelmshaven / Studentenwerksbüro, Raum S 78:

Di 9.00 - 12.30 Uhr

13.00 - 15.00 Uhr

Emden / Studentenwerksbüro im Mensagebäude:

Di-Do 10.00 - 12.00 Uhr

12.30 - 15.00 Uhr

## Inforiese für die Tasche

Planlos in Oldenburg, Emden oder Wilhelmshaven? Der Studentenswerkskalender hilft! Hier finden Studierende auf über 200 Seiten neben einem Kalendarium bis Ende 2007 jede Menge Tipps, Infos und Adressen zu Themen wie Wohnen, BAföG, Jobben, Vergünstigungen, Beratung und vieles mehr.

Außerdem gibt es im Kalendarium die wichtigsten Termine aus dem Hochschulleben sowie einen großen lokalen Adressteil und einen umfangreichen Freizeitführer durch die ganze Region. Und wer in Oldenburg gerne einkauft oder Kneipen und Clubs besuchen will, wird bei den Gutscheinen fündig. **Erhältlich** ist der Kalender in Oldenburg für 2,50 € in den Cafeterien des Studentenwerks und der Buchhandlung CvO-Unibuch; in Emden und Wilhelmshaven gibt es den Kalender für 1,50 € in den Studentenwerksbüros und Mensen des Studentenwerks.



## Stressfrei(er) studieren

Wie überall im Leben läuft auch im Studium nicht immer alles rund. Die Psychosoziale Beratungsstellen (PSB) in Oldenburg, Emden und Wilhelmshaven sind für alle Studierenden der Uni und FH da, die studienbedingte oder persönliche Schwierigkeiten haben. Ab I.II. beginnt in der PSB Oldenburg der Kurs „Stressfrei studieren“.

„Hier können Studierende von Anfang an lernen, die organisatorischen Anforderungen des Studiums richtig anzupacken“, erläutert PSB-Leiter Wilfried Schumann. Dann kommt es gar nicht erst zu übermäßigem Stress, sondern die Aufgaben können effizient und systematisch bewältigt werden. Der Kurs, der an elf Terminen mittwochs von 18 bis 20 Uhr stattfindet, beinhaltet beispielsweise die wichtigsten Arbeitsstrategien für ein Studium, den Umgang mit Prüfungssituationen sowie körperliche und mentale Entspannungsverfahren. Weitere Infos und Anmeldung unter Tel. 0441/798-4400.

### Infos zur PSB an allen Standorten:

[www.studentenwerk-oldenburg.de/psb](http://www.studentenwerk-oldenburg.de/psb)