

# Blau STUDENTENWERK OLDENBURG PAUSE

OKTOBER 2012

In dieser Ausgabe:

- Semestereröffnungbuffet
- Museum zu Gast in der Mensa
  - Mensafilm jetzt online
  - Ohne Stress studieren
    - Kita-Ausbau
- uvm.

## Herzlich willkommen!

### Allround-Dienstleister für Studierende

Das Studentenwerk Oldenburg begrüßt alle Studierenden in Oldenburg, Emden, Wilhelmshaven und Elsfleth herzlich zum Beginn des Wintersemesters 2012/2013. Was ist das Studentenwerk? Anders als die Hochschulen, die für den Lehrbetrieb verantwortlich sind, ist das Studentenwerk mit seinen rund 250 MitarbeiterInnen der zentrale Ansprechpartner, wenn es um Geld, Essen, Ihr Dach über dem Kopf und weitere wichtige Bedürfnisse im Studium geht.

In Ihrem Studienalltag begegnen Sie uns immer wieder, denn wir versorgen Sie nicht nur kulinarisch in unseren **Mensen und Cafeterien** oder vermieten Ihnen ein Zimmer in einer von insgesamt 16 **Wohnanlagen**. Wir bearbeiten auch Ihre **BAföG-Anträge** und haben ein umfangreiches **Beratungsangebot** zu Themen wie Studienfinanzierung, Studium mit Behinderung oder chronischer Krankheit, zu Sozialleistungen oder bei persönlichen und studienbedingten Problemen. Studierende mit Kindern im Alter von 6 Monaten bis zu 6 Jahren unterstützen wir mit zwei **Betreuungseinrichtungen** in Oldenburg und einer in Emden. Und für das kulturelle Wohl sorgt unsere hauseigene **Bühne unikum** mit Theater, Kabarett und Comedy. Mitmachen ist hier ausdrücklich erwünscht!

### Webseite und Facebook informieren Sie aktuell

Unter [www.studentenwerk-oldenburg.de](http://www.studentenwerk-oldenburg.de) finden Sie nicht nur alle aktuellen Informationen, Ansprechpartner und Öffnungszeiten des Studentenwerks, sondern auch die Mensaspisepläne für alle Hochschulstandorte. Außerdem können Sie sich hier für ein Zimmer oder Appartement in einer Wohnanlage bewerben und BAföG-Antragsformulare herunterladen. Wer unsere Facebook-Seite „liked“, bekommt regelmäßig aktuelle Links, Fotos und weitere Schmankerl aus dem Studenten(werks)-Leben.

### Unser Tipp zum Studienbeginn:

Am Anfang erscheint alles chaotisch? Für einen guten Überblick sorgt der Semesterplaner 2012/2013 mit eigenen Ausgaben für Emden, Wilhelmshaven und Oldenburg. Mit einem übersichtlichen Semester-Kalendarium bis Ende 2013 und natürlich jeder Menge nützlicher Tipps, Adressen und Ansprechpartner passt er in jede Tasche. Neben diversen Gutscheinen angesagter Oldenburger Clubs und Geschäfte (nicht in der Emden Ausgabe) enthält er jetzt außerdem Anti-Stress-Tipps, WG-Tipps und Haushaltstipps für Erstsemester. :-)

Erhältlich ist der Planer für nur 1 Euro in allen Mensen und Cafeterien des Studentenwerks sowie in der Uni-Buchhandlung CvO Unibuch.

### Studentenwerk kompakt:

- Wohnanlagen
- BAföG:
  - Beratung und Antragsbearbeitung
- Mensen und Cafeterien
- Beratung:
  - Studienfinanzierungsberatung
  - Sozialberatung
  - Behindertenberatung
  - Psychosoziale Beratung
- Kinderbetreuung
- Kultur

[www.studentenwerk-oldenburg.de](http://www.studentenwerk-oldenburg.de)  
[info@sw-ol.de](mailto:info@sw-ol.de)



Gewinnspiel auf Seite 3!

## Mehr Studentenwerks-Kitas

### Eröffnung in Emden und Richtfest in Wilhelmshaven

**Am 20. September wurde in Emden das neue Gebäude der Kita Constantia eröffnet: Hier können jetzt 45 Kinder bis drei Jahre betreut werden. Auch in Wilhelmshaven tut sich was: Dort wurde am 4. Oktober das Richtfest der neuen Kita gefeiert, die direkt auf dem Campus liegt.**

„Das Studentenwerk will Studierenden den Alltag erleichtern“, betonte Studentenwerks-Geschäftsführer Gerhard Kiehm bei der Eröffnung in Emden. „Das gilt natürlich in besonderem Maße für studentische Eltern, die im Alltag zusätzliche Anforderungen zu bewältigen haben.“ Für viele würde durch die hochschulnahe Kinderbetreuung die Aufnahme oder Weiterführung eines Studiums überhaupt erst möglich.

Der Kita-Erweiterungsbau in Emden ist ein separates Gebäude auf dem Gelände der bestehenden Kindertagesstätte, das speziell auf die Bedürfnisse von Krippenkindern bis drei Jahre zugeschnitten ist. Großzügige Gruppenräume von 45 Quadratmetern werden flankiert von Schlaf- und Waschräumen. In einem zusätzlichen großen Bewegungsraum mit durchlässiger Wand (siehe links) können die Kinder aus allen Gruppen gemeinsam spielen und toben.

In Wilhelmshaven ist derzeit noch nichts vom späteren Innenausbau zu sehen: Dort wurde erst am 4.10. die Richtkrone hochgezogen. Doch schon ab dem Frühjahr 2013 sollen auch hier 45 Krippen Kinder in einer großzügigen und inspirierenden Umgebung betreut werden. Die Anmeldung für die Plätze wird voraussichtlich im November erfolgen können. Dann wird auf der Seite des Studentenwerks unter [www.studentenwerk-oldenburg.de/kinder](http://www.studentenwerk-oldenburg.de/kinder) ein Formular freigeschaltet. Die Vergabe der Plätze soll bis Ende des Jahres erfolgen.



Die Tafelwand im neuen Bau der Kita Constantia lädt zum Durchgucken und Anmalen ein.

## unikum im Herbst

### Studentenwerksbühne mit viel Stoff

**Hoch her geht es diesen Herbst auf der Studentenwerks-Bühne unikum am Uhlhornsweg: Im Oktober und November kommen gleich drei Premieren des oldenburger uni theaters out auf die Bühne, dazu gibt es Kabarett mit alten Haudegen der Branche.**

Am 18.10. erzählt Kabarettist Martin Großmann in seinem aktuellen Programm „**Trüffelschweine**“ die Geschichte eines kleinen Mannes, der international mitmischen will. „**Mormon Freeman oder! Päng**“ nennt sich eine Kurzstückkollage, die ab 26.10. im unikum zu sehen ist. Wild durcheinander bringen vier Verrückte fünf verschiedene Kurzgeschichten auf die Bühne, die von Mormonen und Schamgefühlen, von Fressattacken, Lügen und Geistern der Vergangenheit handeln. Am 2.11. hat das Stück „**S/M – ein Schauspiel**“ Premiere: Beim Casting für ein Theaterstück zum Thema S/M taucht nach vielen Nieten eine Frau auf, die für die Rolle zu passen scheint. Doch das Gespräch gerät außer Kontrolle.

Die Freundschaft dreier Männer wird in dem Stück „**Kunst**“ von Yasmina Reza auf die Probe gestellt: Als Serge sich ein Bild für 30.000 Euro kauft und sein Freund Marc darin nur eine weiße Fläche sieht, entbrennt ein leidenschaftlicher Streit, den auch Yvan nicht schlichten kann. Premiere ist am 9.11.

Termine, Karten und weitere Infos unter der Adresse [www.theater-unikum.de](http://www.theater-unikum.de).



Wer ist eigentlich dieser Mormon Freeman?

## Büffet in der Mensa BAföG-Antrag gestellt?

Die Mensa Uhlhornsweg lädt am 1.11. wieder zu einem großen Büffet ein. Für 1,50 € pro 100 g zeigt die Küche hier, was sie neben den täglichen Speisen sonst noch drauf hat. Auf dem kalten Büffet finden die Gäste verschiedene Antipasti, pochierten Bio-Lachs oder Gravad Bio-Lachs aus eigener Herstellung. Dazu natürlich Salate, Saucen und Brot. Das warme Büffet schließt sich nahtlos mit weiteren Spezialitäten an: Hier gibt es neben Geflügelspießen oder Schweinesteaks mit Austernpilzsauce auch Neuland-Hähnchenbrust mit Ananas oder Peperoni, zudem gebackenen Bio-Schafkäse oder Falafel mit Zucchini-Tomatengemüse und vieles mehr. Auch die Desserts können sich natürlich sehen lassen: Hier konkurrieren Tiramisu, Kaiserschmarren oder Bayrisch Creme um die Gunst der Gäste.

Wer im Oktober mit dem Studium an der Universität Oldenburg anfängt, sollte unbedingt noch diesen Monat den BAföG-Antrag stellen, denn die Förderung gibt es nicht rückwirkend, sondern erst vom Monat der Antragsstellung an. Ob ich überhaupt BAföG bekomme? Das hängt nicht nur vom Verdienst Ihrer Eltern, sondern von mehreren Faktoren ab: Unter anderem spielt die Zahl der Geschwister eine Rolle, für die außerdem Ihre Eltern unterhaltspflichtig sind, aber auch besondere Härten wie Behinderung eines Familienmitglieds und weitere Dinge. Wer vorher wissen möchte, ob er oder sie BAföG-berechtigt ist, kann in unseren BAföG-Sprechstunden eine Proberechnung erstellen lassen. Gebraucht wird dazu nur der Steuerbescheid der Eltern von 2010.



### BAföG-Sprechstunde:

Oldenburg:

Di & Do 10-12 & 13.30-15.50 Uhr

Wilhelmshaven:

Di 9-12.30 & 13-15 Uhr

Fr 9-14 Uhr

Emden:

Di & Do 9-12 & 12.30-15 Uhr

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

## „Discrete Farms“

### Edith-Russ-Haus zu Gast in der Mensa

Die Früchte einer ganz besonderen Kooperation sind vom 15. bis 19.10. in der Mensa Uhlhornsweg zu erleben: In der Orientierungswoche ist das Oldenburger Edith-Russ-Haus für Medienkunst in der Mensa zu Gast. Zwei Videoinstallationen und ein täglicher veganer „Discrete Farms“-Teller nehmen das Thema der gleichnamigen aktuellen Ausstellung im Museum für Medienkunst auf: Massentierhaltung.

Das Künstlerduo Ute Hörner / Matthias Antlfinger thematisiert in der umfangreichen Installation „factory#farm“ die Problematik der industrialisierten Tierproduktion für den menschlichen Verbrauch. „Wir setzen in unseren Mensen schon lange Fleisch aus artgerechter Haltung ein“, betont Ted Thurner, stellvertretender Geschäftsführer des Studentenwerks. „Daher finden wir es interessant, unseren Gästen das Thema einmal auf diese Weise nahezubringen.“ Auch vegetarische Gerichte und vegane Speisen sind fester Bestandteil des Speiseplans in allen Mensen des Studentenwerks Oldenburg.

### Videoinstallationen und täglich ein veganes Gericht

Aus der Ausstellung des Edith-Russ-Hauses sind in der Mensa zwei Videoinstallationen zu sehen. Sie befinden sich nahe der Geschirrabgabe in der Mensa und zeigen die „Gespräche“ zweier Hasenhandpuppen, die von den im Hintergrund agierenden Künstlern geführt und bewegt werden. In diesen Gesprächen kommen die Themen der Tierproduktion und -haltung und mögliche Alternativen zu Fleischkonsum kritisch, aber auch kreativ und humorvoll zur Sprache.

Wer, vielleicht angeregt durch das Gesehene, ein komplett tierfreies Essen genießen möchte, kommt in der Woche vom 15. bis 19.10. täglich mit dem „Discrete Farms“-Teller auf seine Kosten. Die Menülinie Vegetarisch / vegan (aka Alternativessen) an Ausgabe A bietet vegane Spezialitäten wie Kartoffel-Weizen-Puffer mit Broccoli-Gemüse, Bunten Gemüseintopf oder gebackene Zucchini mit Grünkern.



### Gewinnspiel:

Wie heißt die Installation des Künstlerduos Hörner / Antlfinger?

- directory#disc  
 factory#farm  
 company#branch

Ankreuzen und gewinnen:

3 Gutscheine für Vegetarisch / Vegan und 3x freien Eintritt im Edith-Russ-Haus.

Name:

e-Mail-Adresse:

Bitte den ausgefüllten Zettel abtrennen und bis 24.10. in die Box an der Vegetarisch/Vegan-Kasse werfen. Die GewinnerInnen werden per E-Mail benachrichtigt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

## Bitte keinen Stress

### PSB Oldenburg macht Studierende fit

Ein Bachelor- oder Master-Studium ist ganz schön durchgetaktet, und in der Vielzahl von Modulen, Referaten, Portfolios kann man schon mal den Überblick und auch die Gelassenheit verlieren. Damit das gar nicht erst passiert, bietet die Psychosoziale Beratung (PSB) Oldenburg das Programm „Starthilfen“ an, das Studierende mit Workshops, Einzelcoaching und Vorträgen unterstützt.

Mit dabei sind etwa Workshops zu Selbst- und Zeitmanagement, Prüfungsvorbereitung oder öffentlichem Sprechen im Studium. Doch Lernen ist nicht alles – auch für die Entspannung wird aktiv etwas getan: „In diesem Semester gibt es jede Woche zwei verschiedene Entspannungskurse“, erläutert PSB-Leiter Wilfried Schumann, der selbst auch verschiedene Workshops leitet. „Der eine Kurs stellt aktive Entspannungsmethoden wie Yoga oder Pilates vor, der andere eher passive Verfahren wie Phantasie Reisen oder Meditation.“

#### Auch soziale Kompetenz stärken

Aber auch auf die soziale Seite des Studiums gehen die „Starthilfen“ ein: Workshops wie „Sicheres Auftreten“, „Liebe auf Distanz“ oder „Anschluss finden – wie geht das?“ helfen gerade Studierenden in den ersten Semestern, sich in der neuen Umgebung von Hochschule und Studienort persönlich zu verankern. Themen wie Motivation, Mentaltraining oder auch die Frage „Wie mache ich weiter?“ sind Inhalt weiterer Workshops. Dauerbrenner seit Beginn der „Starthilfen“ sind die Workshops „Braingym“ und „Klopf-Akupressur“, die zum einen die Lernfähigkeit steigern, zum anderen Ängste, etwa vor Prüfungen, abbauen helfen.

Weiterer Baustein der „Starthilfen“ ist das Einzelcoaching, in dem Studierende in zwei bis vier Einzelsitzungen mit einem Berater oder einer Beraterin ihr Studierverhalten und individuelle Belastungsfaktoren analysieren, um dann Wege zu erarbeiten, die der eigenen Zielsetzung im Studium dienlich sind.

Alle Angebote sind kostenfrei, da aus Studienbeiträgen der Universität finanziert. Für das Einzelcoaching und die Workshops ist eine Anmeldung über StudIP nötig.



Wo geht es zu den Starthilfen? Immer den Flossen nach! Foto: manun / photocase.de



Hier direkt mit dem Smartphone zu den Starthilfen!

## Thema: Bio in der Mensa

### Imagefilm jetzt online

Unter dem Titel „Alles bio hier? Klaus findet's raus“ ist jetzt der Imagefilm des Studentenwerks erschienen, der sich mit dem Thema Bio in der Mensa beschäftigt. Gedreht in Oldenburg, Elsfleth und bei einem Gemüsebauern in Rastede zeigt der Film, woher die Lebensmittel in den Mensen kommen und was Bio-Anbau bedeutet.

Der Film wurde als Praktikumsprojekt von Susanne Csik unter Mitwirkung von studentischen Mitstreitern realisiert, die für die Rolle des Klaus sowie als Kamerafrau und bei Konzeption und Postproduktion zur Verfügung standen. Im Film will Student Klaus als regelmäßiger Mensagänger herausfinden, wie viel Bioanteile das Mensaeessen überhaupt enthält und woher die Bioprodukte kommen. Dazu besucht er neben der Mensa Elsfleth die Mensaküche am Uhlhornsweg und den Bio-Gemüsebauern Steenzen in Rastede.

Der Film ist ab sofort auf den Internetseiten des Studentenwerks unter [www.studentenwerk-oldenburg.de/mensa](http://www.studentenwerk-oldenburg.de/mensa) sowie auf der Facebook-Seite des Studentenwerks Oldenburg abrufbar: [www.facebook.com/studentenwerk.oldenburg](http://www.facebook.com/studentenwerk.oldenburg).



Alles bio hier? Klaus (Cornelius Steinbrink) findet's raus

#### Impressum:

BlauPause  
 Infomagazin des Studentenwerks Oldenburg  
 V.i.S.d.P. Studentenwerk Oldenburg, Uhlhornsweg  
 49-55, 26129 Oldenburg  
 Redaktion: Tanja Küddelsmann, Ted Thurner  
[info@sw-ol.de](mailto:info@sw-ol.de)