

Bauen Wohnen Leben®

Menden | Iserlohn | Fröndenberg | Arnsberg | Lüdenscheid | Dortmund

Ausgabe April 2011

Inhalt:

- 01 Richtig Strom sparen**
– Wie Sie Ihren Haushalt effizienter nutzen können
- 02 Grußwort**
– Karl Heinz Borggraefe
- 03 AktiVita**
- 03 Häuser werden renoviert**
- 04 Jubiläumsveranstaltung**
- 04 GBS baut Bäder um**
- 05 Hinterm Garten in Schwitten**
- 06 Rezept / Sudoku**

Richtig Strom sparen

Wie Sie Ihren Haushalt effizienter nutzen können

Die jüngsten Ereignisse in Japan haben in ihrem Ausmaß gezeigt, wie machtlos der Mensch gegen die Natur ist. Wenn selbst Atomkraftwerke zerstört werden, bröckelt das Bild einer zuverlässigen Energieversorgung. Um den Energiebedarf zu drosseln und zum Wohl unseres Geldbeutels ist es wichtig, Energie zu sparen und, ganz nebenbei, der Umwelt etwas Gutes zu tun. Doch wie stellt man das am besten an? Jeder kann im eigenen Haushalt Energie sparen:

Licht – So erstrahlt Ihre Stromrechnung in neuem Glanz!

Sie haben sicher schon von dieser Energiesparlampe gehört. Jeder redet davon, doch keiner weiß ob sie besser ist als die gute alte Glühbirne. Mit gutem Gewissen können wir Ihnen sagen: Sie ist es! Bei gleicher Helligkeit verbraucht sie rund 20% der Energie, die eine Glühbirne benötigt. Auch ihre Lebensdauer ist beeindruckend. Während der Glühbirne bereits nach gut einem Jahr der Saft ausgeht, verblasst eine Energiesparlampe erst nach bis zu zehn Jahren.

Küche – Damit Kochen kein Luxus wird!

Lassen Sie den Deckel beim Kochen stets auf dem Topf. Dadurch verhindern Sie, dass Hitze entweicht und erreichen die gewünschte Kochtemperatur auf einer geringeren Stufe. Indem Sie die Lebensmittel abkühlen lassen, bevor Sie sie in den Kühlschrank oder die Tiefkühltruhe legen, verhindern Sie einen hohen Energieaufwand zum Abkühlen.

Waschen in der Maschine auch ohne Kochwäsche!

Ein paar Handgriffe genügen auch hier, um Strom zu sparen. Moderne Waschmaschinen und Waschmittel können Ihre normal verschmutzte Wäsche selbst bei nur 40° wieder erstrahlen lassen. Hohe Temperaturen sind daher selten notwendig. Wenn Sie es mit sehr hartnäckigen Schmutzflecken zu tun haben, behandeln Sie diese vorher mit Gallseife, um einen zweiten Waschgang einzusparen.

Bitte lesen Sie auf Seite 2 weiter...





Grüßwort

Liebe Mitglieder unserer Genossenschaft, liebe Mieter, liebe Eigentümer,

Ur-Gedanke der genossenschaftlichen Idee ist immer der Gemeinschaftssinn gewesen. Das Ziel unserer Vorgänger war es, gemeinsam Wohnraum zu schaffen und es Bürgerinnen und Bürgern unserer Stadt zu ermöglichen, ein geeignetes „Dach über dem Kopf“ zu bekommen. In Zeiten schlimmster Wohnungsnot nach den zwei Weltkriegen waren es Menschen in den Genossenschaften, die sich zusammen taten, um erschwingliches Wohneigentum zu schaffen. In schweren Zeiten hielten Angehörige unserer Bau-

genossenschaft zusammen und verbesserten für alle die Lebensbedingungen. Wohnungsnot gibt es heute in Menden zum Glück nicht mehr. Aber als Gemeinschaft sind wir auch heute noch aufeinander angewiesen und zusammen stark. Aufgabe der Genossenschaft ist es nicht nur, gemeinsam Wohnungen zu errichten, sondern sich auch in schwierigen Lebenslagen gegenseitig zu helfen und zu unterstützen. Als Vorstand der Bau- und Siedlungsgenossenschaft ist es unser Ziel, Partner unserer Mitglieder zu sein,

im Idealfall für ein ganzes Leben. In den Häusern der B&S/GBS sollen sich Mieter aller Alters wohl fühlen. Dazu gehört auch, dass wir für unsere älteren Mitglieder die Wohnungen senioren- und, wenn erforderlich, behindertengerecht umbauen. Wir passen somit ihre Wohnung ihren persönlichen Bedürfnissen an, und sie müssen sich nicht mit einem Umzug in ein Seniorenwohnheim belasten. Denn wir möchten nicht, dass unsere Mieter aus ihrem gewohnten Umfeld – aus unserer Gemeinschaft - herausgerissen werden.



Es grüßt herzlich

Ihr

Karl Heinz Borggraefe

Fortsetzung Seite 1



Warmwasser – Damit aus dem Stromfluss kein reißender Wasserfall wird!

Um das von Natur aus kalte Leitungswasser aufzuwärmen, benötigt es eine Menge teurer Energie. Lassen Sie Ihr Warmwasser nur laufen, wenn Sie es wirklich benötigen. Überlegen Sie auch, wie oft Sie sich ein Bad gönnen wollen. Denn mit dem Wasserverbrauch eines Bades kann man bis zu dreimal duschen. Be-

wahren Sie sich daher das Baderitual als eine besondere Oase der Entspannung.

Elektronische Geräte – Stand-By Modus kostet auch!

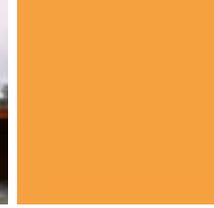
Gerade elektronische Geräte sind sehr tückisch. Sind diese am Stromnetz, verbrauchen sie selbst dann Strom, wenn sie nicht aktiv sind (sog. Stand-By Modus). Schließen Sie alle verwandten Geräte (z.B. Fernseher, Receiver, Stereoanlage) an eine Steckerleiste an. Dadurch können Sie bei Nicht- Gebrauch bequem alle Geräte vom Strom nehmen und langfristig eine Menge Geld sparen. Schalten Sie außerdem Geräte, die Sie nicht permanent nutzen (z.B. Drucker, Scanner) nur dann ein, wenn sie gebraucht werden.

Wenn Sie diese Tipps beherzigen und Ihre Sinne für die typischen Stromfresser im Haushalt schärfen, können Sie ohne große Umstände sehr viel Geld sparen. In diesem Sinne: Auf die Plätze – fertig – (Strom-)sparen.



Schön, hier zu leben!





Für regelmäßige Leser der Bauen, Wohnen und Leben ist es schon lange klar:

Bei AktiVita gibt es eine umfassende Auswahl attraktiver Angebote zur Verbesserung von Gesundheit und Fitness.

Vom „Fitness-Cocktail“, über Aquafit oder Step-Programm bis hin zu Kinesio-taping und Rückentherapie steht eine große Bandbreite an Aktivitäten zur Verfügung. Wir möchten Ihnen eine kleine Übersicht über die Programme und Bereiche des AktiVita-Studios am Papenbusch geben:

Sie wollen Ihren Körper fit für den Sommer machen, ein paar Pfunde abnehmen oder sich einfach wohler und vitaler fühlen? Dann sollten Sie eines der vielen Fitnessprogramme besuchen, die AktiVita täglich anbietet. Ob Pilates, Spinning oder BOP (Beine, Oberschenkel und Po), hier ist für jeden Geschmack etwas dabei.

Nach einem anstrengenden Tag auf der Arbeit wollen Sie einfach nur entspan-

nen? Kein Problem! Denn bei AktiVita finden Sie viele verschiedene Möglichkeiten zur Entspannung. Ob in der Sauna, auf dem Solarium, im Schwimmbereich oder mit einer Massage. Sie haben die Wahl!

Sie wollen Gewissheit haben, ob das monatelange Training sich gelohnt hat? Dafür hält AktiVita zusätzlichen Service bereit, wie zum Beispiel eine Körper-Fitness Analyse, einen Herz-Kreislauf Test, eine Körperfettanalyse oder eine Muskelfunktionsdiagnostik.

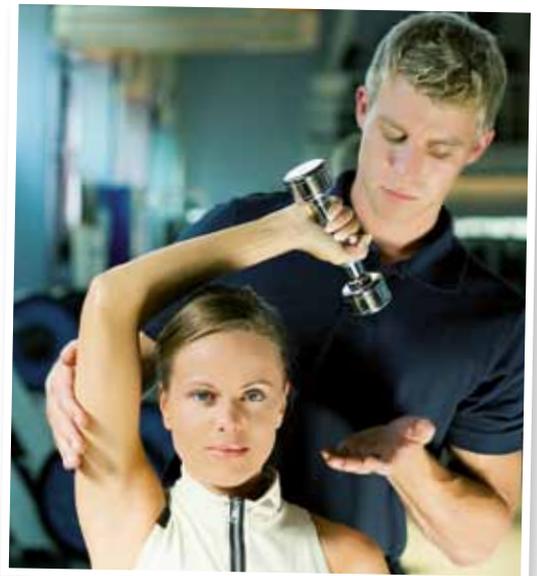
AktiVita bietet für jeden Anspruch und alle Zielgruppen die passende Option. Probieren Sie es einfach aus und machen Sie sich fit für den Sommer!

Für weitere Informationen stehen Ihnen die freundlichen Mitarbeiter von AktiVita gerne in einem persönlichen Gespräch in den

AktiVita

Ihr Fitness-Studio Am Papenbusch 32 58708 Menden
Telefon: 0 23 73 / 17 08 76 www.aktivita-menden.de

Räumlichkeiten Am Papenbusch 32 in Menden zur Verfügung. Lassen Sie sich umfassend beraten und wählen Sie gemeinsam mit den erfahrenden Fitness-Trainern Ihr persönliches Programm aus. Oder informieren Sie sich telefonisch unter der Nummer 02373 / 170 876.



Häuser der Bau- und Siedlungsgenossenschaft werden renoviert

Die Immobilien der Baugenossenschaft werden kontinuierlich renoviert und modernisiert. Am Lupinenweg auf der Platte Heide wurde in den letzten Monaten ein Gebäude der Bau- und Siedlungsgenossenschaft eG einer äußerlichen Runderneuerung unterzogen. Die zwei Häuser aus den 1950er Jahren, in denen jeweils sechs Mitparteien ihre Wohnung haben, erhielten einen neuen Anstrich in ansprechender, frischer gelber Farbe. Die Fensterrahmen und -bänke und die Balkone wurden ebenfalls gestrichen. Als nächstes

folgt auch noch die die Erneuerung der Haustüren, die dem aktuellen Sicherheitsstandard entsprechen, und der Briefkastenanlagen. Im Haus selber wurden die Treppenhäuser gestrichen

„Die ansehnlichen Arbeiten wurden komplett von Handwerkern der B&S/GBS durchgeführt“, lobt Prokurist Heiko Zentis die eigenen Mitarbeiter. Die B&S/GBS hat bereits viele Häuser ihres Immobilienbestands saniert und wird auch weitere Gebäude renovieren.





Jubiläumsveranstaltung mit treuen Mietern

Rund 20 langjährige Mieter folgten vor Weihnachten der Einladung von Vorstand und Aufsichtsrat der Bau- und Siedlungsgenossenschaft eG zur Jubiläumsfeier in den Blauen Salon der Schützenhalle Holzen-Börsperde-Landwehr. Der Aufsichtsratsvorsitzende Klemens Morgenstern, die Mitglieder des Aufsichtsrats, sowie die Vorstandsmitglieder Karl Heinz Borggräfe und Thomas Gerles, freuten sich, die treuesten Mieter der Baugenossenschaft begrüßen zu können, die teilweise schon seit 50 und mehr Jahren in Wohnungen der Genossenschaft zu Hause sind. Bei Kaffee und Kuchen konnten die

langjährigen Mitglieder gemeinsam mit Vorstand, Aufsichtsrat und Mitarbeitern einige gemütliche Stunden verbringen. Als Highlight erhielten alle anwesenden Mieter als Anerkennung zur Würdigung ihrer Treue zur Bau- und Siedlungsgenossenschaft eG eine Urkunde und einen Geld-Gutschein.

„Wir freuen uns sehr, dass Sie heute Nachmittag unsere Gäste sind. Ihr Kommen ist Ausdruck unseres funktionierenden genossenschaftlichen Gedankens“, dankte Aufsichtsratsvorsitzender Klemens Morgenstern den Anwesenden.



GBS baut Bäder behinderten- und seniorenfreundlich um

Mit dem Älterwerden gehen leider oft körperliche Beschwerden auf einher. Auch das Leben in den eigenen vier Wänden fällt dann nicht mehr so leicht wie früher einmal. Insbesondere die sanitären Einrichtungen lassen sich nicht mehr so einfach nutzen. Der Einstieg in die Badewanne ist zu hoch, auf Grund fehlender Haltegriffe ist die Bewegungsfreiheit im Bad enorm eingeschränkt oder es fällt schwer, von der Toilette wieder aufzustehen. Wenn derartige Schwierigkeiten auftreten, entscheiden sich Senioren oder Menschen mit Behinderungen in der Regel für einen Wechsel in eine bedarfsgerechte Wohnung.

Für die Mieter der B&S/GBS ist dieser Schritt nicht erforderlich. Wir beraten Sie gerne beim behinderten- und seniorenfreundlichen Umbau Ihrer Wohnung. Unsere technischen Mitarbeiter können fachgerechte Bäder mit allen sinnvollen Änderungen einrichten. Eine bodengleiche Dusche, ein abgesenktes Waschbecken oder auch Haltegriffe an den Wänden lassen sich in fast jedes Bad einpassen. Sollten auch Sie auf ein behinderten- oder seniorenfreundliches Bad angewiesen sein, sprechen Sie uns bitte an. Für weitere Informationen steht Ihnen GBS-Prokurist Heiko Zentis unter der Telefonnummer 02373 / 9670-0 gerne zur Verfügung.



Saniertes und behindertengerechtes Bad in der Hedwig-Dransfeld-Straße 7, 58708 Menden

**Schön,
hier zu leben!**





GBS erfüllt Traum vom Eigenheim

Wer träumt nicht davon, irgendwann einmal in den „eigenen vier Wänden“ zu wohnen?

Die GBS Wohnungsbaugesellschaft mbH möchte Ihnen dabei helfen, diesen Traum zu verwirklichen. Wir haben schon viele Menschen auf ihrem Weg unterstützt, sich ein traumhaftes Eigenheim zu errichten.

Als zukünftige Bauherrn benötigen Sie auf jeden Fall ein Grundstück, um ihr eigenes „Wohnprojekt“ zu verwirklichen. Wir haben für Sie das ideale Grundstück.

Hinter'm Garten in Menden-Schwitten vermarktet die GBS ein Baugebiet mit allen Vorzügen. Der Ortsteil Schwitten zeichnet sich durch seinen idyllischen dörflichen Charakter als Vorort der 60.000 Einwohner Stadt Menden aus. Die infrastrukturelle Anbindung ist exzellent. In wenigen Minuten ist man mit dem Auto in der Innenstadt von Menden oder am Bahnhof in Fröndenberg.

Ein Einkaufszentrum ist ebenso wie eine Grundschule und ein Kindergarten fußläufig zu erreichen.

Dies macht das Neubaugebiet der GBS zu einem idealen Wohnumfeld insbesondere für Familien mit Kindern, zumal auch ein großzügiger Spielplatz dazugehört, der zu langen Spielnachmittagen für die Kleinen einlädt.

Das Baugebiet ist in vier Bauabschnitte mit 71 Baugrundstücken eingeteilt. Inzwischen sind bereits zwei Drittel der ersten drei Bauabschnitte vermarktet. Es steht aber eine Reihe von unbebauten Grundstücken in der Größe zwischen 463 und 694 Quadratmetern zur Verfügung.

Die GBS hat ein familienfreundliches Konzept für Jung und Alt entwickelt. „Neben schön geschnittenen Grundstücken für Einfamilienhäuser bieten wir auch großzügigere Parzellen an, die sich für Mehr-Generationenhäuser bestens eignen“, stellt GBS Geschäftsführer

Thomas Gerles die unterschiedlichen Alternativen vor.

Finanziell macht es auf jeden Fall Sinn, jetzt zu bauen. Die äußerst niedrigen Zinsen machen das Vorhaben vom eigenen Heim von der Finanzierung her so günstig wie schon lange nicht mehr. Auch die anderen Konditionen, wie die Preise am Bau, sind derzeit stabil.

Damit ist klar: Auch in diesen Zeiten ist Bauen immer noch bezahlbar.

„Vergessen Sie nicht, dass Eigentum nach wie vor die beste Alterssicherung ist“, rät Gerles.



Bau- und Siedlungsgenossenschaft eG, Menden
GBS Wohnungsbaugesellschaft mbH, Menden

Telefon: 0 23 73 / 96 70 0
Fax: 0 23 73 / 96 70 27

Oder kommen Sie zu uns:
58708 Menden, Hedwig-Dransfeld-Straße 9

Sie erreichen uns:
Mo. - Fr.: 8.00 Uhr bis 18.00 Uhr

www.gbs-menden.de



**Schön,
hier zu leben!**





Erdbeer-Tiramisu

- 500 g Cantuccini (italienisches Mandelgebäck)
- 300 ml Orangensaft
- 500 g Erdbeeren
- 50 g Puderzucker
- 750 ml Sahne
- 500 g Naturjoghurt
- 300 g Crème double oder Crème légère
- Kakao

Cantuccini in eine Auflaufform legen und mit Orangensaft tränken. Erdbeeren putzen und gut trocken tupfen, halbieren und mit der Schnittfläche nach unten auf die Kekse legen. Puderzucker darüber sieben.

Sahne schlagen, Joghurt und Crème double unterrühren. Masse auf die Erdbeeren geben. Etwa 3 Stunden kühl stellen. Tiramisu nach Belieben mit Kakao bestäuben.



Gewinner des letzten GBS-Sudokus

Frau Helga Wehowsky, Twiete 14, 58706 Menden erhält als Gewinnerin des letzten Sudoku-Rätsels einen Gutschein für 12 Einheiten Wassergymnastik im Fitnessstudio AktiVita am Papenbusch.

Die Lösung:



Die richtige Lösung einsenden und attraktive Preise vom Reha- und Fitness-Studio AktiVita gewinnen!

Nur ausreichend frankierte Postkarten kommen in die Endziehung. Bitte vollständige Absenderangabe nicht vergessen. Die Gewinner werden unter notarieller Aufsicht ausgelost. Bitte geben Sie Ihre Telefonnummer an, damit Sie über den möglichen Gewinn schnell benachrichtigt werden können. Ein-sendeschluss ist der 31. Mai 2011.

Schicken Sie die Lösung an:
info@gbs-menden.de

oder per Postkarte an:
 GBS Wohnungsbaugesellschaft mbH
 Hedwig-Dransfeld-Str. 9, 58708 Menden

Impressum

Herausgeber

Bau- und Siedlungsgenossenschaft eG, Menden
 und GBS Wohnungsbaugesellschaft mbH
 Hedwig-Dransfeld-Straße 9, 58708 Menden
www.gbs-menden.de

Redaktion

Matthias Eggers

Fotos

www.fotolia.com, www.istockphoto.com
 Matthias Eggers

Verlag | Redaktion | Grafik | Satz + Layout
 papenbusch media GmbH
 Unnaer Straße 50, 58706 Menden
www.papenbusch.de

Verantwortlich für den Inhalt:

Thomas Gerles | "Bauen Wohnen Leben" ist die Zeitschrift
 der B&S und GBS in Menden

leicht

8	2	5	6	4	7	3	1	
1			8		9	4	2	7
9	7	4	1	6			6	
	1		7	9	3	5	4	8
	5	9	2	8	6	7		
7	8	3				2	6	
	4	1		7	8	6		2
5		7	3	2		9	8	
2	9	8		6	5		7	3

mittel

8	7	3		2	9			6
	6			4		2		8
1	2		6	7		5		3
6	8	1	4	5	7	9		
3		2	1	8			5	4
		7				6	8	
5	8			9	4	3		7
7		9				1	2	
2		6	7	1	5	8		9

schwer

	1	4	6	9	8	3	7	
	9							6
	8	6		2			4	1
	7	2	8					
		5	6	3	7	1	8	
		8		5	1		9	4
8	2		4	3	7			5
3			9	8			2	
4		7	5			8		9