

Bauen Wohnen Leben®

Menden | Iserlohn | Lüdenscheid | Dortmund

Inhalt:

1 Adventszauber

Weihnachtsdeko- und Wintertrends 2014/15

2-3 Richtig heizen

Mieter werben Mieter-Aktion Auto-Wintercheck

4-5 Weihnachtscheck

Natürliche Deko selbst gemacht Mitgliederversammlung

6-7 MARKANT

Weihnachtseinkauf Lebkuchenrezept Service und Bonuskarte

8-9 Kinderweihnachtsmarkt

Schlemmerstübchen Traumgrundstücke: „Hinterm Garten“

10-11 AkiVita

Fit mit Aquagymnastik Daniel Piotrowski - Ihr Heilpraktiker bei AkiVita

12 Rezept

Bratäpfel mit Vanillesauce Gedicht zur Festagszeit

ADVENTSZAUBER!

Weihnachten steht vor der Tür! Wir verraten Ihnen die schönsten Dekotrends des Winters.

Klassisch rot-grün oder ausgefallen lila und apricot? Fest steht: Winterliche Dekoration ist eine stilvolle und ganz persönliche Möglichkeit, Weihnachtsstimmung in die eigenen vier Wände zu holen – Ihrer Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Nichts ist verboten. Nur eine Idee im Winter 2014/2015: Natürliche Holzöne und Waldtiere.

Das bedeutet: Die Natur hält in diesem Jahr Einzug in unsere Wohnzimmer. Gedeckte Farben wie Gold, Kupfer und Brauntöne passen perfekt zu Holz und Rinde des Naturtrends. Kontrastprogramm gefällig? So richtig festlich wird es mit Beertönen oder Lila – gerne auch ein Apricot. Das klassische Rot ist, na klar, auch dieses Weihnachten wieder fester Bestandteil deutscher Weihnachtsdekoration – gerne neu kombiniert mit Orange oder Braun.

Auch eine Idee: Cool-frostige Farben wie Türkis, Silber oder Weiß. Das ist der krasse Gegentrend zu allem rot-romanti-



schen – und strahlt festliche Eleganz aus. Auf die Kombination kommt es an. Die frostigen Töne ergänzen reizvoll die rauen Waldmaterialien.

Immer ein Trend sind selbstgemachte Deko-Hingucker. Nicht nur, weil Sie damit garantiert immer Ihren Geschmack treffen, auch, weil Sie Ihr Zuhause mit Unikaten dekorieren – und ihm so ein einmaliges Weihnachtsflair verleihen.

Am Ende ist es aber ohnehin egal, wie Sie dekorieren. Hauptsache, Sie machen es sich weihnachtlich-gemütlich – bringen Sie Ihre ganz persönliche Note in die Dekoration zu diesem Fest. ❄️



Die **B&S/GBS** wünscht eine stimmungsvolle Adventszeit, frohe Weihnachten und einen guten Rutsch!

SCHONT GELDBEUTEL UND GESUNDHEIT

Mit dem richtigen Heizen fängt es an, mit dem richtigen Lüften hört es auf. Einfache Tipps helfen Ihnen, der Haushaltskasse und dem Körper.



Mit dem Winter kommt ungemütliche Kälte. Jetzt heißt es: Heizung an und aufwärmen lassen. Tipps und Tricks helfen, die Heizkosten zu senken und dabei die Gesundheit zu schonen. Wir zeigen Ihnen, worauf Sie achten müssen.

1. TIPP: REGELMÄSSIG STOSSLÜFTEN.

Achten Sie auf regelmäßige Frischluftzufuhr. Klar ist: Ist das Fenster geöffnet und die Heizung läuft parallel, heizt man zum Fenster hinaus. Stattdessen: Lüften Sie lieber für einen kurzen Zeitraum komplett. Mehrmals am Tag fünfminütiges Stoßlüften ist nicht nur schonend für Ihren Geldbeutel, sondern auch für Ihre Gesundheit. Die verbrauchte, feuchte Luft gelangt nach draußen. Das schützt vor Schimmel – und der teuren Heizkosten-Rechnung.

2. TIPP: KONSTANT HEIZEN.

Ständig die Heizung abzuschalten, spart nicht unbedingt Geld – es kann sogar welches kosten. Wird die Heizung abgestellt, wenn man nicht zu Hause ist, kühlt der Raum inklusive Wänden aus. Dann braucht es mehr Energie, bis sich der Raum wieder aufgeheizt hat. Ebenso unwirtschaftlich ist es, nur den Raum zu heizen, in dem man sich aufhält. Besser ist, alle Räume der Wohnung auf einer konstanten Temperatur zu halten.

3. TIPP: HEIZUNG NICHT ZUSTELLEN.

Ihre Heizung braucht ausreichend Platz, damit sich die Wärme im ganzen Raum ausbreiten kann. Vermeiden Sie es, die Heizung zuzustellen oder mit Vorhängen zuzuhängen. Ist der Abstand zu Möbeln dann groß genug, wird es schneller wohlig-warm in den eigenen vier Wänden.



4. TIPP: TEMPERATUR SENKEN.

Eigentlich sind 20 Grad Celsius Raumtemperatur vollkommen ausreichend für Wohn- oder Arbeitsräume. Zu hohe Temperaturen fördern das Risiko einer Erkältung. Damit der Schlaf so richtig erholsam ist, wird in Schlafräumen sogar eine Temperatur zwischen 15 und 18 Grad Celsius empfohlen. Das lohnt sich: Pro Grad Celsius weniger können bis zu sechs Prozent Heizkosten eingespart werden. Allerdings darf die Raumtemperatur nicht zu niedrig sein. Je höher die Temperatur ist, desto mehr Feuchtigkeit kann sie aufnehmen – und damit der Gefahr der Schimmelbildung vorbeugen. Ein erwachsener Mensch gibt immerhin pro Nacht einen halben Liter Feuchtigkeit ab. Erhöhte Luftfeuchtigkeit bei zu niedrigen Temperaturen kann zu einem echten Teufelskreis führen: Ist die Feuchtigkeit dauerhaft zu hoch, kann es im schlimmsten Fall zu einer Durchfeuchtung der Wand bis nach außen kommen. Dann wirkt die Feuchtigkeit als Kältebrücke, das Mauerwerk dämmt nicht mehr und die Feuchtigkeit nimmt immer weiter zu.

ZUVERLÄSSIG UND SICHER MIT DEM AUTO DURCH DEN WINTER

Die ersten Frosttage haben den Winter eingeläutet. Sie können einige Vorkehrungen treffen, um sicher und zuverlässig durch die dunkle Jahreszeit zu kommen.

REIFEN

Bei Schnee und Glatteis sind Winterreifen ein Muss. Mindestprofiltiefe: Vier Millimeter. Werkstätten empfehlen, Winterreifen von „O bis O“ aufzuziehen, von Oktober bis Ostern.



BATTERIE

Die häufigste Ursache für liegen gebliebene Autos ist eine defekte oder entladene Batterie. Kontrollieren Sie den Zustand und reinigen Sie verschmutzte Kontakte mit einem weichen Tuch.

LICHT

Sehen und gesehen werden, dafür sorgen richtig eingestellte und saubere Scheinwerfer. Überprüfen Sie regelmäßig alle Lampen. Für den Notfall: Eine Ersatzbirne im Handschuhfach. Ihre Werkstatt überprüft die richtige Ausrichtung.

FROSTSCHUTZ

Damit der Kühler des Motors nicht einfriert, prüfen Sie mit einem Frostschutzprüfer, bis zu welcher Temperatur das Gemisch flüssig bleibt. Auch in die Scheibenwaschanlage gehört Frostschutz, um Schmutz auf den Scheiben gewaschen zu können.

„Suchen Sie sich Ihren neuen Nachbarn selbst aus!“

Machen auch Sie mit bei der B&S/GBS-Aktion „Mieter werben Mieter“. Wenn Sie in Ihrem Freundes-, Bekannten- oder Verwandtenkreis neue Mieter für eine Wohnung unserer Baugenossenschaft gewinnen, erhalten Sie von uns als Dankeschön einen

GBS MARKANT-Einkaufsgutschein über 30 Euro.

Ihre Prämie wird fällig bei Unterzeichnung des Mietvertrages zwischen dem neuen Mieter und der B&S/GBS (nicht gültig bei Wohnungswechsel innerhalb der B&S/GBS-Wohnungen).

Bitte haben Sie jedoch Verständnis, dass wir auch jeden von Ihnen vorgeschlagenen Mietinteressenten einer üblichen Bonitätsprüfung unterziehen müssen und

uns somit das Recht der Ablehnung eines einzelnen Interessenten vorbehalten. Für den Vertrag bzw. den Nachweis eines Mietinteressenten reichen Sie einfach den nebenstehenden Vordruck bei uns ein.

Also dann: Augen und Ohren offen halten - wir freuen uns auf Ihre Mithilfe!

<p>Ich habe die B&S/GBS weiterempfohlen:</p> <p>Nachname _____</p> <p>Vorname _____</p> <p>Straße, Hausnummer _____</p> <p>PLZ, Ort _____</p> <p>Datum, Unterschrift des Werbers _____</p>	<p>Ich interessiere mich für eine Wohnung bei der B&S/GBS:</p> <p>Nachname _____</p> <p>Vorname _____</p> <p>Straße, Hausnummer _____</p> <p>PLZ, Ort _____</p> <p>Datum, Unterschrift des Interessenten _____</p>
--	--

CHECKLISTE FÜR DIE PERFEKTE WEIHNACHTSSTIMMUNG

Kein anderes Fest ist so stimmungsvoll wie Weihnachten.

Mit Kerzen, dem Geruch von Zimt und der richtigen Deko kommt jeder in Weihnachtsstimmung. Wir zeigen, was für die Weihnachtsatmosphäre auf keinen Fall fehlen darf. Weihnachten naht: Haben Sie Ihr Zuhause noch nicht in Weihnachtsstimmung gebracht, sollten Sie jetzt keine Zeit mehr verlieren. Unsere Checkliste mit Dingen, die irgendwie einfach dazugehören:



GANZ WICHTIG: DIE DEKORATION.

Nichts bringt einen Raum so sehr in Weihnachtsstimmung wie ein Tannenbaum, festlich geschmückt in weihnachtlichen Farben. Wenn dann auch noch die restliche Dekoration der Wohnung zu Weihnachten passt, kann eigentlich kaum noch etwas schiefgehen. Also: Licht dimmen, Weihnachtsmusik einlegen und die Atmosphäre genießen...



UNVERZICHTBAR: DIE WEIHNACHTSMUSIK.

Damit Sie in den Wochen vor Weihnachten auch wirklich in Stimmung kommen, ist die Hintergrund-Weihnachtsmusik eigentlich ein Muss. Es muss ja nicht gleich „Last Christmas“ sein...



EINMALIG: SELBSTGEBACKENE WEIHNACHTSPLÄTZCHEN

Damit der gemütlichen Weihnachtsstimmung auch geschmacklich Genüge getan wird, dürfen die stielchen Plätzchen nicht fehlen. Na klar: Am besten schmecken die immer noch von Mama, Oma oder aus eigener Produktion.



FÜR DEN WEIHNACHTSABEND: DIE GESCHENKE.

Das darf in der stimmungsvollen Adventszeit nicht untergehen: Denken Sie daran, rechtzeitig Geschenke zu kaufen. Ansonsten wird es zwar eine schöne Vorweihnachtszeit, aber ein misslungener Weihnachtsabend.



MITMACH-AKTION: Schicken Sie uns ein Foto, das für Sie die perfekte Weihnachtsstimmung wiedergibt und sagen Sie uns, warum eigentlich. Wir freuen uns auf Ihre Zuschriften:

GBS Wohnungsbaugesellschaft mbH
Hedwig-Dransfeld-Straße 9
58708 Menden

Nur ausreichend frankierte Post kommt in die Endziehung. Bitte senden Sie uns auch Ihre Telefonnummer zu, damit wir Sie über den möglichen Gewinn informieren können. Die Gewinner und ihre Fotos werden in der nächsten Ausgabe veröffentlicht. ❄️

Einsendeschluss ist der 31.12.2014.

1. Preis: 10er Karte „AktiVita Pro“
2. Preis: 10er Karte Sauna
3. Preis: 10er Karte Cardio-Training und Fitness

Die Preise sind einzulösen bei:



SCHLICHT UND NATÜRLICH

Geschenkverpackungen einfach selbst machen mit Materialien aus der Natur und ein paar einfachen Tricks.

Dieses Jahr liegen braunes Packpapier, Geschenkband in natürlichen Tönen und Verzierungen aus der Natur im Trend. Und so geht's:

Packen Sie das Geschenk in gewöhnliches braunes Packpapier ein.



VARIANTE 1: Braunes Paketband um das Geschenk legen und auf der Rückseite einen einfachen Knoten machen. Zweige hinter die Bänder legen. Aus Zeitungspapier oder buntem Bastelpapier einen Vogel ausschneiden und an den Ast kleben.



VARIANTE 2: Am unteren Ende das Paketband mehrmals um das Geschenk binden. Vorm Festkleben Plätzchen auf das Band fädeln. Zweige hinter die Plätzchen schieben.

SIE BENÖTIGEN:



Packpapier
Paketband
Plätzchen
Naturmaterial:
Zweige, Tannenzapfen, Beeren
Bastelpapier oder Zeitungspapier

Diese Verpackungsidee lässt sich mit anderen Farben, Schablonenformen oder Naturmaterialien verändern. Sammeln Sie einfach im Wald oder am Wegesrand, was Ihnen gefällt. Rote oder gelbe Blätter sorgen für einen schönen Farbtupfer auf jedem Geschenk. Tannenzapfen bekommen mit goldener oder silberner Sprühfarbe ihren Glanz. Außerdem duften Tannenzweige gut. Anstelle des Vogels können auch Sterne, Tannen oder andere Motive verwendet werden.



Und jetzt viel Spaß beim Einpacken und Verschenken! ❄️

ORDENTLICHE MITGLIEDERVERSAMMLUNG DER BAU- UND SIEDLUNGSGENOSSENSCHAFT eG

„Die Bau- und Siedlungsgenossenschaft hat ordnungsgemäß gewirtschaftet“, fasst Aufsichtsratsvorsitzender Klemens Morgenstern das Ergebnis des Jahresabschlusses 2013 zusammen. Zu der ordentlichen Mitgliederversammlung kamen gut 75 Mitglieder und Mitarbeiter nach Böisperde in die Schützenhalle. Wilhelm Köster, der Ende Mai 2014 sein Amt niederlegte, wurde aus dem Aufsichtsrat verabschiedet.

Nach der Entlastung des Vorstandes und des Aufsichtsrates bedankte sich Klemens Morgenstern als Vorsitzender bei allen Mitarbeitern der Verwaltung und des Regiebetriebes: „Nur weil alle ihre Aufgaben so gewissenhaft erledigen, bleiben die Betriebszweige erhalten.“

Karl-Heinz Borggraeffe stellte die Ergebnisse der Tochtergesellschaft GBS vor. „Die künftige Entwicklung der Genossenschaft wird von der Tochtergesellschaft und dem Leerstand bestimmt“, ist sich Borggraeffe sicher. Den Jahresüberschuss aus dem Jahr 2013 wird die Bau- und Siedlungsgenossenschaft für die Bebauung der Grundstücke „Hinterm Garten“ verwenden. So wird Interessenten ein zusätzlicher Kaufanreiz geboten. Drei Jahre gibt es den Lebensmittelmarkt GBS MARKANT jetzt. Zusammen mit dem AktiVita und dem Schlemmerstübchen bietet der GBS MARKANT am Papenbusch eine komplette Nahversorgung. „Das ist wichtig vor allem für ältere Menschen. Sie können länger in ihren Wohnungen bleiben“, betont Borggraeffe.

Für einen gelungenen kulinarischen Abschluss des Abends sorgte das „Schlemmerstübchen“ mit einem leckeren Buffet. ❄️

GEMÜTLICHE WEIHNACHTSZEIT!

Ihr Weihnachtseinkauf im GBS MARKANT-Markt am Papenbusch: bequem und stressfrei.



Ihre freundlichen Servicekräfte vom GBS MARKANT (von links): Alona Leske, Yvonne Russow, Izabela Janusz und Alexandra Hosseini.

Die Adventszeit ist eine Zeit des Schenkens. Süßigkeiten stehen zum Nikolaus, an den Adventssonntagen, beim Wichteln und natürlich an Heiligabend ganz hoch im Kurs. Neben kleinen Leckereien zum Verschenken finden Sie alles für ein gemeinsames Essen mit Freunden und Familie in Ihrem GBS MARKANT-Markt.

Bereits im Herbst gibt es das erste weihnachtliche Gebäck in Ihrem Supermarkt am Papenbusch. Auch die Mitarbeiterinnen greifen da schon früh zu. „Lebkuchenherzen sind einfach zu verlockend, da kann man nicht dran vorbei gehen“, gesteht Schichtleiterin Izabela Janusz ein. Für Glühwein ist es ihr noch zu warm. „Richtig winterliche Temperaturen kommen aber bald“, ist sie sicher.

Die Kunden haben offenbar auch ein Herz für ihre tierischen Gartenbewohner. Das große Sortiment an Vogelfutter wird gerne gekauft. Gerade jetzt ein willkommenes Angebot: Der Lieferservice. „Wegen der Baustelle auf dem Bräukerweg wird der Lieferservice seit den letzten Wochen noch häufiger genutzt“, weiß Izabela Janusz. Gerade in der kalten Jahreszeit mit Schnee und Glatteis bietet sich die Lieferung zur Haustür

an. „Die Kunden können in den Laden kommen, in Ruhe aussuchen und einkaufen und sich dann alles nach Hause liefern lassen“, erklärt Janusz den Service. So lässt sich der tägliche Einkauf zu Fuß erledigen und nebenbei frische Luft beim Spaziergang schnappen.

Mit der Aktion „Früher ist schlauer“ bietet Ihr GBS MARKANT-Markt jede Woche andere Produkte für die Weihnachtszeit günstiger an. Dadurch ersparen sich die Kunden Stress beim Weihnachtseinkauf – und natürlich auch Geld.

Ein weiteres Angebot: Die „Knüller-Angebote“. Es wird sie auch nach der Weihnachtszeit noch geben. Von donnerstags bis samstags gibt es wöchentlich wechselnde Angebote aus der Gemüseabteilung, von der Fleischtheke oder aus dem Kühlregal.

Der Weihnachtsmarkt findet auch in diesem Jahr wieder vorm GBS MARKANT-Markt statt. Der Nikolaus wird durch den Markt gehen und an die kleinen Kunden Geschenke verteilen. ❄️



In Polen wird an Heiligabend traditionell kein Fleisch gegessen. Stattdessen gibt es oft eine Pilzsuppe, Fisch und eine süße Nachspeise. Vor dem Essen wird eine Oblate geteilt und alle wünschen sich „Frohe Weihnachten“. Ideal dazu:

SELBSTGEBACKENE LEBKUCHEN

Zutaten für ca. 30 Lebkuchen:

- 200 g Zucker
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 1 TL Zimt
- je eine Msp. Nelken, Piment und Kardamom
- 200 g Mandeln (gerieben)
- 50 g Orangeat (gehackt)
- 75 g Zitronat (gehackt)
- Schale von ½ Zitrone
- 250 g Mehl
- 4 Eier
- 1 gestrichener TL Backpulver
- 45 runde Backoblaten, ca. 7cm
- Zuckerguß

Zunächst geben wir die Eier mit dem Zucker und Vanillezucker in eine Schüssel und rühren sie schaumig.

Die Mandeln, das Orangeat und das Zitronat sowie die Gewürze geben wir ebenso dazu wie das mit Backpulver gemischte Mehl. Die Masse wird zu einem Teig verarbeitet.

Den Teig streichen wir etwa fingerdick auf rechteckige Oblaten und backen diese auf einem ungefettetem Blech 15-20 Minuten bei 175-200 °C. Nachdem die Lebkuchen abgekühlt sind kann man diese nach eigenem Gutdünken mit Zuckerguß überziehen und nach Wunsch mit abgezogenen ganzen Mandeln verzieren.

ZUCKERGUSS-ZUTATEN

- 200 g Puderzucker
- 2 EL Zitronensaft
- 2 EL heißes Wasser

Die Zutaten 5-10 Minuten gut verrühren. Der Guß sollte dickflüssig sein. ❄️



NUTZEN SIE UNSEREN SERVICE:



❄️ Schnelle und zuverlässige Lieferung im gesamten Stadtgebiet von Menden: Wir stellen Ihren Einkauf nach Wunsch zusammen und liefern Ihnen die Waren bis vor Ihre Haustür. Sie genießen die große Auswahl und wollen ganz spontan entscheiden, was in Ihrem Einkaufskorb landet? Aber gern! Wir liefern Ihnen auch eigene Einkäufe ganz bequem nach Hause – sprechen Sie uns einfach an!

❄️ Nicht genug Bargeld dabei? Kein Problem. An unseren Kassen zahlen Sie schnell, sicher und einfach mit Ihrer EC-, VISA-, MASTER- oder AMERICAN EXPRESS-Karte.

❄️ Ein Einkaufsgutschein Ihres GBS-MARKANT-Marktes ist immer ein willkommenes Geschenk und eignet sich für viele Gelegenheiten: zum Geburtstag, als Dankeschön oder als kleine Anerkennung.

❄️ Bei der großen Auswahl von Wurst- und Käsespezialitäten an unserer Frischetheke fällt die Entscheidung oft schwer. Nutzen Sie unseren kostenlosen Probierservice vor Ort. Unsere Fachkräfte beraten Sie gerne – und zwar täglich außer sonntags von 7.30 bis 20 Uhr.

IHRE TREUE WIRD BELOHNT. BEI JEDEM EINKAUF.

Einfach sparen – kein Problem. Die GBS MARKANT-Kundenkarte hilft Ihnen dabei.

Und so funktioniert's: Beim Einkauf in Ihrem GBS MARKANT wird Ihrem Bonuskonto ein bestimmter Betrag entsprechend der jeweiligen Einkaufssumme gutgeschrieben. Jährlich nach dem 31. Dezember wird Ihnen Ihr Bonuskonto in Form eines Gutscheins ausgezahlt. „Und den können Sie dann wieder ganz einfach bei uns einlösen“, sagt GBS-Geschäftsführer Karl-Heinz Borggraefe. So wolle man sich bei den Kunden für ihre Treue bedanken. „Die Menschen kaufen ein und sparen dabei!“, so Borggraefe weiter.



Noch mehr sparen Sie nur, wenn Sie Mieter der GBS/B&S sind – denn dann erhalten Sie auf den regulären Bonus einen Extrapbonus. Das lohnt sich in doppelter Hinsicht, denn als Mitglied der B&S sind Sie auch Mit-Eigentümer Ihres GBS MARKANT-Marktes am Papenbusch

AN HEILIGABEND UND SILVESTER IST DAS TEAM IHRES SUPERMARKTES AM PAPANBUSCH VON 8:30 UHR BIS 14 UHR FÜR SIE DA.

Vom 27. bis zum 30. Dezember hat der GBS MARKANT-Markt wie gewohnt geöffnet. Die Mitarbeiter wünschen Ihnen und Ihrer Familie „Frohe Weihnachten und einen guten Rutsch ins neue Jahr!“ ❄️

ZEIT ZU SCHLEMMEN!

Weihnachten ist die Zeit der herzhaften Köstlichkeiten. Das „Schlemmerstübchen“ am Papenbusch ist auch an Weihnachten für Sie da und verwöhnt Sie gerne mit einem gutbürgerlichen Vier-Gänge-Menü.

Weihnachten – das Fest der Liebe. Der Geschenke. Und des guten Essens. Damit Sie die Feiertage so richtig genießen können, ist „Schlemmerstübchen“-Inhaber Ralf Brühmann auch an Weihnachten im Einsatz. „Wir haben den gesamten ersten und zweiten Weihnachtsfeiertag geöffnet“, so Brühmann. Das Angebot am 25. und 26. Dezember? Na klar, weihnachtlich. Welche Gerichte es aus Wild, Geflügel, Rind oder Schweinefleisch geben wird, weiß Brühmann noch nicht. So viel aber steht fest: „Es wird ein Vier-Gänge-Menü werden – und wir werden es für 22 Euro anbieten“, so Ralf Brühmann weiter. Er orientiere sich am Markt, denn: Frisch muss es sein, das sei das wichtigste.



DIE IDYLLE RUFT

Optimale Verkehrsanbindung und ländliche Romantik finden Sie in Schwitten. Der Winter wird schön, denn: „Hinterm Garten“ warten Traumgrundstücke.

Machen Sie es sich gemütlich vor prasselndem Kaminfeuer, mit dem Blick in den winterlichen Garten – in den eigenen vier Wänden. Im Baugelände „Hinterm Garten“ sind noch einige wenige Baugrundstücke frei – und zwar in bester Lage. „In Schwitten treffen Innenstadtnähe, ein gewachsener Ortskern und ländliche Idylle aufeinander“, unterstreicht GBS-Geschäftsführer Thomas Gerles die Pluspunkte des Neubaugebietes. Grundstücke zur individuellen Bebauung in der Größe von 513 bis 660 Quadratmetern machen Wohnräume wahr. Auch Ihre?

Ihr heißer Draht zum Eigenheim: Wollen auch Sie es sich schon bald in Ihren eigenen vier Wänden gemütlich machen?

Hier erhalten Sie nähere Informationen rund um Grunderwerb, Hausbau und Finanzierung:

GBS Wohnungsbaugenossenschaft mbH
Hedwig-Dransfeld-Straße 9
58708 Menden

Telefonisch erreichen Sie die Mitarbeiter der GBS unter: 02373 -96700 – oder besuchen Sie uns im Internet: www.gbs-menden.de

Und das hat sich herumgesprochen: „Am 25. Dezember sind wir schon fast ausgebucht“, sagt der Gastronom, der mit seinem „Schlemmerstübchen“ bereits seit März am Papenbusch Frühstück, Mittag- und Abendessen und Cateringservice anbietet. Am 26. stünden die Chancen hingegen besser. Aber: „Wer noch einen Tisch haben möchte, sollte sich mit seiner Reservierung beeilen“, meint Brühmann lachend.

Lediglich an Heiligabend und Neujahr habe das Schlemmerstübchen geschlossen, verrät

Ralf Brühmann weiter, „unser Frühstücksangebot steht aber auch am 24. und am 31.“ Und gerade das läuft gut: Das Frühstück ist beliebt. Das Rezept: Große Auswahl, gute Preise – und reichlich selbstgemachte Kost. Ralf Brühmanns oberste Priorität steht fest: „Frische Zutaten, frisch zubereitet!“ ❄️



Samstag, 13.12.2014
von 14.00 bis 17.00 Uhr



Es ist wieder Kinderweihnachtsmarkt am Papenbusch und wir laden alle Eltern sowie große und kleine Kinder ein, mit uns gemütliche Stunden zu genießen.

Ihr findet uns auf dem Parkplatz vor dem GBS MARKANT-Markt und der GBS-AktiVita Fitness- und Saunawelt.

Angeboten werden **Waffeln, Cappuccino, Kinderpunsch, leckere Zuckerwatte und Bockwürstchen sowie Stockbrotbacken**. Es besteht die Möglichkeit, sich schminken zu lassen! Kinder treffen den **Nikolaus** und können frisches Gebäck mit Lebensmittelfarbe und Zuckerguss nach ihren Wünschen dekorieren. Natürlich dürfen die Kinder auch wieder unsere beliebten **Weihnachtsbäume** mit ihren selbst gebastelten „Wunsch für die Welt“-Karten schmücken.

Die AktiVita Fitness- und Saunawelt hat zur gleichen Zeit „**Tag der offenen Tür**“ und informiert rund um die Themen Babyschwimmen, Kinderlernschwimmen, allgemeinen Sport und Fitness sowie über Physiotherapie und Reha-Möglichkeiten in der anliegenden Praxis des Physiotherapeuten und Heilpraktikers Daniel Piotrowski.

WIR FREUEN UNS AUF EUCH!



VERLOSUNG:
„LOOPS“
Armbänder zum selber machen!



FIT DURCH DEN WINTER MIT

Mit Ihrer Fitness- und Saunawelt am Papenbusch kommen Sie gesund durch den Winter und starten fit ins neue Jahr!



Mit dem Anzünden der ersten Adventskerzen ist im GBS-AktiVita die Weihnachtsstimmung angekommen. Im Eingangsbereich steht ein Tannenbaum, mit Kugeln geschmückt und flankiert von einem Weihnachtsmann. Doch trotz der besinnlichen Zeit herrscht in den Fitnessräumen reges Treiben.

Ein Motivationstief kann Yvonne Romberg bei ihren Kursteilnehmern noch nicht erkennen. Trotz der dunklen Jahreszeit sind ihre Aquakurse gut besucht. Erst in den Weihnachtsferien wird es ruhiger, da viele die freie Zeit für einen Winterurlaub nutzen. Auch Yvonne Romberg gönnt sich über die Feiertage ein wenig Ruhe.

Im Winter arbeitet die werdende Mutter mit ihren Kursteilnehmern an der Beweglichkeit, „dass ist auch eine gute Vorbereitung für alle Skifahrer“. Immer mehr Männer gehen zur Aquagymnastik. „Von ihren Frauen oder in der Reha erfahren sie: Das ist eben nicht nur planschen, sondern effektives Training“, sagt Yvonne Romberg.

Für Neueinsteiger und alle, die immer gegen ihren „inneren Schweinhund“ ankämpfen müssen, empfiehlt die 39-Jährige, sich einen festen Termin in den Kalender einzutragen. Dann ist ein Startpunkt gesetzt. Ein Partner kann noch zusätzlich motivieren und verhindern, dass Sie einfach auf dem Sofa liegen bleiben. Zu Weihnachten können Sie sich auch einen Gutschein für eine Schnupperstunde beim GBS-AktiVita schenken lassen.

WÄHREND DER WEIHNACHTSFERIEN FINDEN KEINE KURSE IM AKTIVITA STATT. Die ruhige Zeit bietet sich deshalb für die Vereinbarung eines Probetrainings an. Das ist auch vom 27. Dezember bis zum 30. Dezember möglich und ein idealer Einstieg für mehr Bewegung und Fitness im neuen Jahr. „Zwei Mal die Woche Sport reichen bei einem guten Trainingsplan aus, um eine Veränderung zu sehen“, weiß Yvonne Romberg. Ein weiterer positiver Effekt im Winter: Sport stärkt das Immunsystem, das macht Sie weniger anfällig für Erkältungen. Ergänzt durch einen Saunagang kommen Sie so gut durch den Winter. ❄️



Fitnesstrainerin Yvonne Romberg begrüßt ihre Kursteilnehmer im weihnachtlichen Eingangsbereich.

Ab dem 5. Januar beginnen die neuen Fitnesskurse im GBS-AktiVita – für einen gesunden Start ins Jahr 2015.

KÖRPERLICHEN BESCHWERDEN AUF DEN GRUND GEHEN

Daniel Piotrowski hat im November seine zweijährige Fortbildung zum manuellen Heilpraktiker abgeschlossen.

Kommt ein Patient mit Kniebeschwerden, prüfe ich, ob die Schmerzen vom Gelenk, Muskel oder Nerv kommen“, erklärt der Physiotherapeut den Ansatz der Methode. Außerdem können die Beschwerden durch Probleme anderer Gelenke verursacht werden. Auch ohne ärztliche Verordnung können Menschen mit Beschwerden zu Daniel Piotrowski kommen und sich untersuchen lassen. In seiner Fortbildung hat er seine Kenntnisse zur Befundung vertieft, erkennt Ursachen der Beschwerden und schlägt eine geeignete Therapie vor.

DAS NÄCHSTE ZIEL: Die Fortbildung zum Osteopathen. Als ausgebildeter Osteopath kann Daniel Piotrowski dann auch Organe behandeln. Er nennt ein Beispiel: „Da die Nieren ein hohes Eigengewicht haben ist, können sie bei einem Auffahrnfall nach unten kippen“. Das verursacht schmerzhafte Beschwerden. Mit gezielten Griffen bringt ein Osteopath die Niere wieder an ihren Platz und behebt damit die Ursache der Schmerzen. ❄️



GBS AktiVita
Ihr Fitness-Studio • Am Papenbusch 32 • 58708 Menden
Telefon: 02373 -170876 www.aktivita-menden.de

Gutscheine

SIE SUCHEN NOCH DAS PASSENDE FÜR IHRE LIEBEN?

Schenken Sie Fitness und Gesundheit mit einem Gutschein Ihrer GBS-AktiVita Fitness- und Saunawelt!

❄️ Alle Gutscheine werden individuell ausgestellt und sind unbegrenzt gültig.



Bratäpfel mit Vanillesauce

Der Weihnachtsklassiker in Bestform (für 4 Personen):

- 1/2 Päckchen Vanillesaucenpulver (zum Kochen),
- 1 EL Vanillezucker,
- 2 EL Zucker,
- 1/4 l Milch,
- 1 EL Rosinen,
- 6 EL Apfelwein oder -saft,
- 4 mittelgroße säuerliche Äpfel,
- 1 EL Zitronensaft,
- 30 g Haselnüsse,
- 1 EL Crème fraîche,
- 1 EL Honig,
- 2 Prisen Zimtpulver,
- abgeriebene Schale von 1 Bio-Zitrone



Für die Vanillesauce das Saucenpulver mit Vanillezucker und Zucker mischen. Von der Milch 3 EL abnehmen und damit das Saucenpulver anrühren. Die übrige Milch zum Kochen bringen, von der Kochstelle nehmen, das angerührte Saucenpulver hinzufügen und unter ständigem Rühren nochmals gut aufkochen lassen. Die Sauce abkühlen lassen.

Die Rosinen mit Wein oder Saft mischen, aufkochen und 5 Min. bei geringer Hitze kochen lassen.

Äpfel gut waschen und abtrocknen. Stiele entfernen und Kerngehäuse von der Blütenseite her mit einem Apfelausstecher

oder Messer großzügig herausschneiden. In die Höhlungen Zitronensaft träufeln.

Den Backofen auf 200° (Umluft 180°) vorheizen. Rosinen abtropfen lassen, Flüssigkeit auffangen und in eine flache, ofenfeste Form gießen. Nüsse hacken, mit den Rosinen, Crème fraîche und Honig verrühren, mit Zimt und Zitronenschale würzen.

Die ausgehöhlten Äpfel in die Form setzen und die Mischung mit einem Teelöffel hineinfüllen. Im Backofen (Mitte) 25-30 Min. braten. Mit der Vanillesauce servieren. ❄

Glück heißt...

Zeig Herz nicht nur zu Weihnachtszeiten,
Menschlichkeit muss Dich begleiten,
geben, echte Liebe schenken,
ganz bewusst an andere denken,
öffne Fremden Tür und Hand,
Frieden, den Du nie gekannt,
wird Dir dieses Leben geben,
Glück heißt nur: in Frieden leben

Frieden ist in allen Zeiten
sorglos leben, nicht zu streiten,
Frieden heißt, die Liebe wollen,
Menschen, ja die Menschen sollen,
gegenseitig Frieden geben,
ohne Frieden ist kein Leben.

Karola Wagenbaum
(Auszug aus der Ode „Frieden geben“),
aus dem Gedichtband „Ein Licht“ Gedanken zum
Weihnachtsfest



IMPRESSUM:

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

Fotos: © papenbusch media GmbH - www.fotolia.de: © pixel-kraft, © Stefan Körber, © Jan Jansen, © Michael Tewes, © WavebreakMediaMicro, © Alexander Rath, © B. Wylezich, © Marco2811, © Gorilla

Verlag, Redaktion, Grafik: papenbusch media GmbH,
58706 Menden, Unnaer Straße 50, Kathrin Heckmann,
Silas Schefers, Christina Göhner, Silke Koscianski

Verantwortlich für den Inhalt: Karl-Heinz Borggraefe.
Bauen Wohnen Leben® ist die Zeitschrift der GBS und
B&S in Menden.



Schön, hier zu leben!

