

# Bauen Wohnen Leben®



Menden | Iserlohn | Lüdenscheid | Dortmund



## INHALT 04/2016

- 1-3 **Silvesterbräuche**  
Entspannte Hausparty dank Silvester-Buffer
- 4 **Alle Jahre wieder**  
Sicherheitstipps für Kerzen, Weihnachtsbaum und Co.
- 5 **Kinderweihnachtsmarkt**  
Gemütliche Stunden für Groß und Klein am Papenbusch
- 6-7 **Genußvoll und entspannt durch die Feiertage**  
Portrait: Anja Vöbel  
GBS MARKANT-Service
- 8-9 **Geschenkverpackungen**  
Natürlich selbstgemacht  
**Schneeflöckchen, Weißbröckchen**  
Wann muss gestreut und schneegeschoben werden  
**Rezept: Spekulatius-Knödel**
- 10-11 **Was passiert mit der Anne-Frank-Schule?**  
Argumente für den Standort am Papenbusch
- 12-13 **Unfallschwerpunkt Zuhause**  
Stolperfallen erkennen und beseitigen  
**Mobil bleiben**  
Auch wenn es frostig wird
- 14-15 **Gut für Körper und Seele**  
Tipps von Fitnesstrainer Volker Senke aus dem AktiVita  
**Den Winter genießen**  
Tipps zum Vorbeugen von Erkältungen
- 16 **Welcher Müll in welche Tonne?**  
Mitgliederversammlung der B&S



*Eine friedliche  
Weihnacht  
und einen guten Start  
ins neue Jahr  
wünscht Ihnen die GBS/B&S*



# MIT SCHWUNG INS NEUE JAHR!



# SILVESTER BRÄUCHE



Die Nacht auf den Neujahrstag zählt, wie die Weihnacht, zu den so genannten „Heiligen Nächten“ und ist mit zahlreichen, zum Teil uralten Traditionen, allerhand Bräuchtum und Aberglauben verbunden.

Silvester steht an der Schwelle vom alten zum neuen Jahr. Im neuen Jahr sollen uns Glück, Gesundheit und Erfolg begleiten. Pech und böse Geister vertreiben wir deshalb schon seit Urzeiten gern mit lauter Knallerei und möglichst viel Lärm. In früheren Zeiten wurden Schellen oder auch Peitschen zur Dämonenabwehr verwendet. Diese Aufgabe übernehmen heute rund um den Globus oft gigantische Feuerwerke, die mit ihrer Farbenpracht den Nachthimmel erleuchten und unsere Freude über das neue Jahr verkünden.

## Wussten Sie schon?

**Warum endet unser Jahr am 31. Dezember?**  
Ein Fest zum Ende des Jahres war bereits bei den alten Römern Tradition. Nachdem 153 v. Chr. der Jahresbeginn vom 1. März auf den 1. Januar geschoben wurde, wurde der Übergang am 31. Dezember gefeiert.

**Wie kam der letzte Tag des Jahres zu dem Namen „Silvester“?**  
Der letzte Tag des Jahres fällt auf den Todestag des Papstes Silvester (31. Dezember 335), seit dem Jahr 813 wird dieser Tag auch als sein Namenstag gefeiert. So wurde der Name Silvester auf unser Jahresendfest übertragen.

**Wieso eigentlich wünscht man sich einen „Guten Rutsch“?**  
Der Wunsch „Guter Rutsch“ geht wohl auf den aus dem Jiddischen stammenden Begriff „Rosch“ zurück, was übersetzt „Anfang“ bedeutet. Wir wünschen mit einem „Guten Rutsch“ also einen „Guten Anfang“ – des neuen Jahres und dass unsere Vorhaben gelingen mögen.

**Und warum heißt es „Prosit Neujahr“?**  
Prosit entstammt dem lateinischen Wortschatz und bedeutet übersetzt so viel wie „Möge es gelingen“. Traditionell werden die letzten zehn Sekunden des alten Jahres laut mitgezählt. Um Punkt zwölf besiegeln wir den Wechsel in das neue Jahr, indem wir mit Sektegläsern und einem „Prosit“ auf ein frohes neues Jahr anstoßen.

## Silvesterparty – Eine Nacht in guter Gesellschaft

**Sekt, Selters und ausgelassene Stimmung**  
Es ist eine liebe Tradition: Der letzte Tag des Jahres hat es in sich. Wir blicken zurück auf die vergangenen Monate und ziehen Bilanz. Und wir schauen mit Spannung, Freude und meistens guten Vorsätzen auf das neue Jahr. Viele verabschieden den 31. Dezember gern wortwörtlich mit einem „Knall“ und feiern in fröhlicher bis ausgelassener Runde in den 1. Januar hinein.

**Wie lange darf ich den Jahreswechsel in meiner Wohnung feiern?**  
Niemand von uns möchte schließlich mit einem Streit unter Nachbarn wegen „Ruhestörung“ ins neue Jahr starten. Offiziell gilt auch an Silvester ab 22:00 Uhr die Nachtruhe, so der Deutsche Mieterbund. Das sei aber kaum umsetzbar. Denn Nachtruhe herrscht erst dann, wenn in der eigenen Wohnung nichts mehr zu hören ist. Da in der Regel aber am letzten Tag des Jahres überall gefeiert und der Jahreswechsel von Böllern und Raketen begleitet wird, gelten für diese eine Nacht de facto Sonderregelungen. Dennoch bleibt das Gebot einer gegenseitigen Rücksichtnahme unter Nachbarn in Mehrfamilienhäusern bestehen. Die erweiterte Toleranzgrenze ist keineswegs ein Freibrief für ungebremstes Krachmachen. Wenn Sie das neue Jahr also mit einer Feier in Ihrer Wohnung begrüßen möchten, sollten Sie im Sinne einer guten Hausgemeinschaft Ihren Nachbarn vorher Bescheid geben - genauso, wie auch Sie gern informiert sein möchten, wenn es nebenan mal lauter wird. Kehrt draußen langsam Ruhe ein, sollten Sie in Ihrer Wohnung ebenfalls den Lärmpegel auf Zimmerlautstärke herunterfahren. Ungefähr ab 1:00 Uhr also heißt es, die Partylautstärke zu drosseln, damit Ihre Nachbarn in Ruhe schlafen können.

**Was bringt das neue Jahr?**  
Für Groß und Klein, Alt und Jung: Gummibärchen statt Blei



Wer möchte nicht wissen, was das neue Jahr bereit hält? Traditionell wird darüber beim Bleigießen in fröhlicher Runde gerätselt. Aber: Bleigießen war gestern! Das süße Gummibärchenorakel zeigt Ihnen, was 2017 auf Sie zukommt.

**Und so funktioniert es:** Sie brauchen eine große Tüte Gummibärchen, die Sie in eine Schüssel füllen.

Nun verbinden Sie einem Mitspieler die Augen mit einem Tuch. Er – oder sie – wählt nun fünf Gummibärchen aus der Schüssel. Diese Gummibärchen dienen als Basis für die Deutung des Gummibärchenorakels.

- Generell steht**
- Gelb** für Eifersucht, Neid, Missgunst und Ehrgeiz
  - Grün** für Hoffnung, Glück und inneren Frieden
  - Rot** für Liebe und Freude, aber auch Spannung und Streit
  - Weiß** für Unschuld, Heilfähigkeiten, aber auch Illusionen
  - Orange** für Energie, Reichtum und Erfolg
  - Hellrot** für Alter, Würde, Weisheit

Je mehr Bärchen Sie von einer Farbe herausfischen, desto mehr verstärken sich die jeweiligen Tendenzen – und dann darf fröhlich gedeutet werden! ✨

## Entspannte Hausparty dank Silvester-Buffer



Eines ist klar: Nur wer weder gute Freunde noch Familie hat, bleibt am 31. Dezember allein zu Hause. Ins neue Jahr startet man am besten mit seinen Lieben, mit Bekannten und Freunden. Eine Hausparty bietet sich also an – aber wie kann der Gastgeber mitfeiern und seinen Gästen Leckereien zum Essen und Trinken anbieten, ohne den halben Abend in der Küche zu verbringen?

**Unser Tipp: Leckere Braten von der Frischfleischtheke Ihres GBS MARKANT-Marktes**  
Ein Salzbraten vom Schweinenacken etwa oder ein Roastbeef vom Rind lässt sich schon am Vortag ganz unkompliziert im Backofen zubereiten und muss dann nur noch aufgeschnitten werden.

## Salzbraten



**2 kg Schweinenacken ausgelöst (2,5 kg mit Knochen)**  
**1 kg Salz**

Backofen auf 180° C vorheizen. Ein Backblech mit Alufolie auslegen, das Salz darauf geben und daraus in der Mitte ein „Bett“ für das Fleisch formen. Den Schweinenacken gewaschen und ungewürzt in dieses Salzbett legen und etwa zwei Stunden braten. Wichtig: Den Backofen während dieser Zeit nicht öffnen!

## Roastbeef klassisch

**2 kg Roastbeef**  
**Bratenfett: Biskin, Palmin oder Butterschmalz**

Wichtig für den Geschmack: Das Fett auf dem Fleisch nicht entfernen, sondern gleich beim Einkauf rautenförmig einschneiden lassen. Backofen auf 180° C vorheizen. Bratenfett stark erhitzen. Währenddessen das Fleisch waschen, trockentupfen und mit der Fettsseite nach unten in eine Fettpfanne legen. Mit dem rauchend heißen Fett übergießen und sofort in den Ofen schieben. Die Garzeit richtet sich nach der Dicke des Fleischstückes: Pro cm Höhe fünf Minuten braten lassen, dann ist es außen knusprig und innen noch rosa. Nach Ende der Garzeit das Fleisch in Alufolie wickeln und ruhen lassen.

Zum Bratenbuffet können Sie Baguette, Salate und verschiedene Saucen reichen.



# ALLE JAHRE WIEDER

## Sicherheitstipps für Kerzen, Weihnachtsbaum und Co.

Alle Jahre wieder: Die Zeit der kurzen Tage ist Kerzenzeit – auf dem Tisch, auf der Fensterbank, auf dem Adventskranz und natürlich am Weihnachtsbaum.

Alle Jahre wieder ereignen sich jetzt aber auch vermehrt Zimmerbrände. Die Ursache ist in den meisten Fällen ein unsachgemäßer Umgang mit brennenden Wachskerzen an Adventskränzen oder Weihnachtsbäumen.

### Dabei ist die Vorbeugung einfach:

- Ausschließlich stabile Kerzenhalter benutzen, die die Kerze sicher fixieren und selbst ebenfalls aus feuerfestem Material sind
- Beim Kauf von Handbunden, Adventskränzen und Weihnachtsbaum auf frisches Grün achten. Trockene Zweige entflammen sehr viel schneller. Den Baum deshalb bis zum Schmücken möglichst im Freien lagern. Trockenes Grün regelmäßig aus der Deko entfernen
- Adventskranz mit einer feuerfesten Unterlage unterlegen, beispielsweise einem Glas-, Metall- oder Porzellanteller
- Kerzen auswechseln, bevor sie vollständig heruntergebrannt sind. Alternativ kaufen Sie Sicherheitskerzen, deren Dochte nicht bis zur Unterseite durchgezogen sind
- Kerzen niemals unbeaufsichtigt brennen lassen, auch Teelichter nicht!
- Vor dem Zubettgehen oder dem Verlassen der eigenen vier Wände unbedingt alle Kerzen löschen
- Wasser, Decke und Feuerlöscher in Reichweite halten

### Rund um den Weihnachtsbaum

- Stabile, möglichst mit Wasser befüllbare Baumständer verwenden
- Auf ausreichenden Abstand zu Möbeln und Gardinen achten; auch die Geschenkpäckchen nicht zu dicht an den Baum legen
- Kerzen immer von oben nach unten anzünden, von unten nach oben löschen.

Falls Kleinkinder oder Haustiere anwesend sind: sicherheitshalber eine elektrische, VDE-geprüfte Baumbeleuchtung statt echter Kerzen verwenden. ❄️

*„Wir wünschen Ihnen besinnliche und sichere Festtage!“*



## Weitere Sicherheitstipps zu Weihnachten

- Bei allen Kerzen auf genügend Sicherheitsabstand zur Dekoration achten: Zehn Zentimeter über der Flamme herrscht immer noch eine Temperatur von über 400 Grad Celsius.
- Bei angezündeten Kerzen Zugluft, soweit es geht, vermeiden. Diese erhöht das Brandrisiko.
- Keine Wunderkerzen an Weihnachtsbäumen. Die Funken könnten die Nadeln schnell in Brand setzen. Übrigens: Umweltschädlich sind die „Sternwerfer“ auch noch.
- Mit dem Weihnachtsbaum nicht den Weg zur Tür verstellen, das kann im Fall eines Brandes lebenswichtig sein.
- Vor allem an Weihnachtsbäumen keine brennbaren Materialien anbringen.

Auch künstlicher „Christbaumschnee“ aus Spraydosen ist gefährlicher, als der Name vermuten lässt. Niemals bei bereits brennenden Kerzen auf den Baum sprühen!

### Und im Fall der Fälle:

- Sofern möglich, selbst einen Löschversuch mit Wasser, Decke und Feuerlöscher unternehmen
- Falls der Löschversuch fehlschlägt oder nicht möglich ist: die Fenster schließen, den Raum verlassen, Zimmertür schließen und Notruf 112 wählen
- Personen und Haustiere aus dem Gefahrenbereich bringen
- Nachbarn warnen
- Einsatzkräfte der Feuerwehr einweisen



# Kinder Weihnachtsmarkt am Papenbusch



**Samstag  
10. Dezember 2016  
14 bis 17 Uhr  
Gemeinsames Singen ab 15 Uhr,  
danach kommt der Nikolaus.**

**Wir laden alle Eltern und ihre großen und kleinen 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.

Bei weihnachtlicher Musik werden Kinderschminken, Stockbrot backen an der Feuerschale und das Basteln von Kekskerzen angeboten. Freut Euch auf leckeren Kakao oder Cappuccino, frische Waffeln und einen Schokobrunnen mit Fruchtspießen. Natürlich dürfen die Kinder auch wieder unsere Weihnachtsbäume mit ihren selbst gestalteten „Wunsch für die Welt“-Karten schmücken.

### „Tag der offenen Tür“ in der AktiVita Fitness- und Saunawelt

Lassen Sie sich rundum informieren über Babyschwimmen, Kinderlernschwimmen, Sport und Fitness sowie über Physiotherapie und Reha-Möglichkeiten in der anliegenden Praxis von Daniel Piotrowski, Physiotherapeut und Heilpraktiker.

**Wir freuen uns auf Euch!**





**MARKANT**

DER MARKT FÜR GUTES ESSEN UND TRINKEN

# GENUSSVOLL UND ENTSPANNT DURCH DIE FEIERTAGE

Profi-Tipps von  
Anja Vöbel

Anja Vöbel ist eine feste Größe an der Frischfleischtheke des GBS MARKANT-Marktes am Papenbusch – und das bereits seit der Eröffnung des Marktes. Kein Wunder also, dass sie eine besondere Beziehung zu ihren Kunden hat.



Man kennt sich eben. Ein paar Worte über das Wetter, die Familie und das Befinden gehören also dazu. „Soviel Zeit muss sein“, lacht sie. Die Mutter zweier erwachsener Söhne ist ausgebildete Fleisचे-reifachverkäuferin. Gutes Essen mit Genussfaktor, aus guten Zutaten frisch zubereitet – das war von jeher ihr Ding. Ihre Leidenschaft für gesunde, vielseitige Ernährung und ihre umfangreichen Fachkenntnisse auf dem Gebiet Fleisch und Wurst gibt sie dann auch gern an ihre Kunden weiter.

**Freundlich und kompetent**  
Beratung ist für Anja Vöbel das A und O ihrer Arbeit. Immerhin gibt es über 1.500 Wurstsorten in Deutschland. Auch wenn diese nicht alle an der Frischfleischtheke zu finden sind: Mit Informationen vom Profi über Geschmack, Fettgehalt oder Verwendung fällt die Auswahl doch leichter – und mit einer Probierscheibe, die Anja Vöbel gern über die Theke reicht. Wer Fragen zur richtigen Zubereitung eines Bratens, die passenden Beilagen oder zu ei-

nem festlichen Menü hat, ist bei der sympathischen Fachverkäuferin in den besten Händen. So ist es kein Wunder, dass viele Käufer inzwischen Stammkunden an ihrer Fleischtheke sind. Besonders beliebt nicht nur zur Mittagszeit sind die frisch gebratenen Schnitzel und Frikadellen und der hausgemachte Kartoffelsalat.

### Und wie feiert Familie Vöbel die kommenden Festtage?

„Unsere beiden Söhne sind inzwischen ausgezogen, wir werden Weihnachten ganz entspannt angehen und kurzfristig entscheiden, was an den Feiertagen auf den Tisch kommt. Ob es ein gefüllter Braten oder ein leckeres Pfannengericht gibt – das Schöne ist ja, hier im MARKANT-Markt habe ich die große Auswahl.“

### Nur kein Stress 1: Fleisch vorbestellen

Damit genau das Richtige für Sie bereit liegt, rät Anja Vöbel, das Fleisch für die Feiertage rechtzeitig vorzubestellen: „Unser Geflügel beziehen wir vom Hof „zur Nieden“ in Fröndenberg-Ardey.



Alexander Siedhoff ist Stammkunde im MARKANT, wie auch seine Eltern, die „gleich um die Ecke wohnen“. Bei seinen häufigen Besuchen – er selbst arbeitet inzwischen als Kameramann an der Ruhr-Uni in Bochum – macht er seine Einkäufe im MARKANT-Markt. „Einen Super-Service haben sie hier und das Preis-Leistungsverhältnis stimmt einfach“, meint er, „und auf die 1a Qualität kann ich mich verlassen!“



...das bessere Hähnchen!

Hier können wir bis eine Woche vor Weihnachten unsere Bestellungen durchgeben. Unser Fleischlieferant aus Unna legt Wert darauf, dass die Tiere von regionalen Höfen und aus verantwortungsvoller Aufzucht und Haltung kommen. Dort können wir bis zu drei Tagen vor Weihnachten vorbestellen. Da wir zu unseren Lieferanten einen sehr guten und persönlichen Kontakt haben, können wir meistens auch kurzfristige Wünsche erfüllen. Und falls Ihnen die Wahl schwer fällt, was es in diesem Jahr geben soll: Wir beraten Sie gern!“

### Nur kein Stress 2: Braten servierfertig vorbestellen

Wer es gern komfortabel hat, bestellt das Fleisch fix und fertig gebraten – von den „Fachfrauen“ der Fleischtheke professionell und servierfertig zubereitet.

...und für die Klassiker zu Silvester schneiden Ihnen Anja Vöbel und ihre Kolleginnen das Fleisch zum Raclette oder Fondue ganz individuell und fix + fertig angerichtet zurecht.

## GBS MARKANT-Markt: Unser Service für Sie



• Nicht genug Bargeld dabei? Kein Problem! An unseren Kassen zahlen Sie 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 einfach als kleine Anerkennung.
- Bei der großen Auswahl von Wurst- und Käsespezialitäten an unserer Frischtheke fällt die Entscheidung nicht leicht. Nutzen Sie unseren kostenlosen Probierservice vor Ort und überzeugen Sie sich vom Geschmack und der Qualität unserer Produkte. Unsere freundlichen Fachkräfte beraten Sie gern – und zwar täglich außer sonntags von 7.30 bis 20 Uhr.
- Bei uns gekaufte und ungeöffnete Ware können Sie bei uns gegen Vorlage des Kassenbons reibungslos umtauschen – oder Sie erhalten Ihr Geld zurück.

### Ihre Treue wird belohnt. Bei jedem Einkauf.



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

### Und so einfach funktioniert es:

Beim Einkauf in Ihrem GBS MARKANT-Markt wird Ihrem Bonuskonto ein bestimmter Betrag entsprechend Ihrer Einkaufssumme gutgeschrieben. Jährlich nach dem 31. Dezember wird Ihnen Ihr Bonuskonto in Form eines Einkaufsgutscheins ausgezahlt.

„Und den können Sie bei Ihrem nächsten Einkauf bei uns ganz einfach wieder einlösen“, sagt GBS-Geschäftsführer Karl-Heinz Borggraeve. So wolle man sich bei den Kunden für ihre Treue bedanken.

Noch mehr sparen Sie, wenn Sie Mieter der GBS/B&S sind – denn dann erhalten Sie zusätzlich zu Ihrem Bonus noch einen Extra-Bonus. Das lohnt sich in doppelter Hinsicht, denn als Mitglieder der B&S sind Sie auch Miteigentümer Ihres GBS MARKANT-Marktes am Papenbusch.

### Geänderte Öffnungszeiten an den Feiertagen:

An Heiligabend und Silvester ist das Team Ihres Supermarktes am Papenbusch von 7.30 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!“

# GESCHENK- VERPACKUNGEN NATÜRLICH SELBST GEMACHT



Schlicht, schön und selbst gestaltet – das ist der Verpackungstrend für Weihnachten 2016 mit Motiven und Materialien aus der Natur. Als Basis passt dazu einfaches braunes Packpapier und Geschenkband in beige, braun oder grün.

Hier sind unsere Anregungen. Nach Lust und Laune variiert, wird aus Ihrem Päckchen so ein ganz persönlicher Weihnachtsgruß.



## VARIANTE 1:

Päckchen in Paketpapier einpacken und Schleifenband um das Geschenk binden. Zweige und Tannenzapfen mit dem Band befestigen.  
Gipssterne mit der Heißklebepistole oder Doppelklebeband auf das Päckchen kleben.

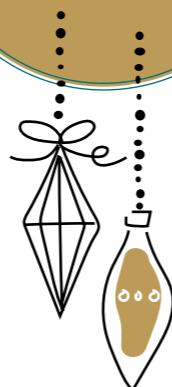


## VARIANTE 2:

Päckchen in Paketpapier einpacken. Mit dem Paketband eine Schleife binden. Tannen- oder Beerenzweige hinter die Kordel schieben. Wahlweise kann man auch Nüsse umwickeln und mit an das Band kneten. Danach einen Jutesack einmal umkrempeln und das Päckchen dekorativ hineinlegen.



Wir wünschen viel Spaß beim Einpacken und Verschenken!



Sie benötigen:

- Einfaches braunes Packpapier
- Paketband oder Schleifenband
- Nüsse, Zimtstangen oder Sternanis
- Zweige, Tannenzapfen, Gipssterne oder andere natürliche Zutaten, wie getrocknete Blätter oder Beeren

Papier und Band bekommen Sie bei Ihrem GBS MARKANT-Markt am Papenbusch – das Deko-Material für Ihr Päckchen sammeln Sie bei einem gemütlichen Spaziergang durch Wald und Flur. Auf dem schlichten braunen Papier kommen Farbtupfer aus roten Beeren oder gelben Blättern besonders gut zur Geltung – aber auch edles Ton-in-Ton-Schmücken wirkt rustikal-festlich.

Tannenzapfen und Bucheckern können Sie zusätzlich mit goldener oder silberner Farbe aus der Spraydose weihnachtlich glänzen lassen.

Einfach ausprobieren, was gefällt!



## Menden:

Hier muss werktags bis sieben Uhr und sonn- und feiertags bis 9 Uhr geräumt werden. Bis 20 Uhr abends müssen Schnee und Eis laufend beseitigt werden. Die danach entstandene Glätte und Behinderungen durch Schnee müssen am Folgetag bis 7 Uhr (unter der Woche) beziehungsweise 9 Uhr an Sonn- und Feiertagen beseitigt sein.

## SCHNEEFLÖCKCHEN WEIßRÖCKCHEN – WANN KOMMST DU GESCHNEIT?

Aufstehen, Schneeschieben, Streuen - obwohl es noch stockdunkel ist. Das Schieben und Streuen gehört nicht zu den schönsten Aufgaben von Mietern und Hauseigentümern.

Aber es ist gesetzlich verpflichtend – und das zu Recht. Mit dem richtigen Streumittel und dem nötigen Wissen rund um die lästige Pflicht wird die Sicherheit auf Bürgersteigen und Zuwegungen erheblich verbessert.

Wann muss der Winterdienst erledigt sein und wo?

Der Gesetzgeber verpflichtet nicht nur zum Winterdienst, er schreibt auch die genauen Uhrzeiten vor. Auch bei der GBS Wohnungsbaugesellschaft mbH müssen die Mieter den Weg zur Haustür selber räumen. (siehe Infokasten!)

Wie viel Fläche muss begehbar sein und womit wird gestreut?

Mindestens ein Meter bis 1,50 Meter muss frei begehbar sein. Faustregel: Mindestens zwei Personen müssen bequem nebeneinander gehen können. Zu den Streumitteln: Am effektivsten ist Salz. Das aber ist umweltschädlich und oftmals sogar verboten. Besser sind abstumpfende Streumittel wie Split, Sand oder Kies.

Übrigens: Die Hausordnung der GBS Wohnungsbaugesellschaft mbH verpflichtet die Mieter zu abstumpfenden, umweltfreundlichen Streumitteln. Sollte tatsächlich eine Person auf einem nicht geräumten Weg stürzen und sich verletzen, ist die Mietergemeinschaft verantwortlich – zumindest bei der GBS Wohnungsbaugesellschaft mbH. Eigentlich ist das Räumen Aufgabe der Stadt. Diese darf die Aufgabe aber durch Verordnungen auf die Bürger abwälzen – und tut das in aller Regel auch.



## Vorweihnachtlicher Nachtisch Spekulatius-Knödel zu Backobst



Sie brauchen:

- 250 g Trockenobst nach Geschmack (Aprikosen, Birnen, Pflaumen, Dattel, Feigen, Apfelringe...)
- 50 ml Portwein
- 1 EL „Küstengold“ Feine Speisestärke
- 350 ml Sauerkirschschaft
- 2 EL „Jeden Tag“ Zucker
- 1 Packung „Pfanni“ Mini Kartoffel-Knödel
- 40 g Spekulatius
- 20 g „Jeden Tag“ Deutsche Markenbutter

Und so geht's:

Trockenobst mindestens vier Stunden – am besten über Nacht – im Portwein einweichen. Speisestärke mit 3 EL Sauerkirschschaft anrühren. Eingeweichtes Obst mit Zucker und Saft aufkochen. Angerührte Speisestärke einrühren und kurz aufkochen. Währenddessen die Mini-Knödel in kochendem Wasser 7 Minuten garen, in ein Sieb abgießen. Spekulatius zerbröseln. Butter in einer Pfanne schmelzen und die Brösel darin goldgelb rösten. Knödel in die Pfanne geben und darin schwenken. Backobst zu den Spekulatius-Knödeln servieren.





# WAS PASSIERT MIT DER ANNE-FRANK-SCHULE?



Die Schlagzeile in der Westfalenpost „Zieht Anne-Frank-Schule um?“ hat nicht nur viele Anwohner am Papenbusch betroffen gemacht. Auch die Geschäftsführung und der Aufsichtsrat der Bau- und Siedlungsgenossenschaft eG und die Mieter sind schockiert.



Liebe Mitglieder der Bau- und Siedlungsgenossenschaft eG,



der Vorschlag des Schulleiters der Gemeinschaftsgrundschule Platte Heide, den Schulstandort am Papenbusch aufzugeben, hat uns bei der Bau- und Siedlungsgenossenschaft eG alle geschockt. Die Anne-Frank-Schule ist der Mittelpunkt dieses Stadtteils. Als Baugenossenschaft wissen wir, wie wichtig eine Grundschule im Stadtteil ist. Viele junge Familien entscheiden sich für eine Wohnung am Papenbusch, gerade weil hier eine Grundschule fest verankert ist. Unsere Schule ist das Herz dieses Stadtteils. Von der Anne-Frank-Schule sind viele Impulse zur gemeinschaftlichen Entwicklung dieses noch jungen Stadtteils ausgegangen.

Als Bau- und Siedlungsgenossenschaft eG haben wir die Entwicklung des Papenbusches seit mehr als 20 Jahren mitbegleitet. Trotz einiger Schwierigkeiten und Herausforderungen ist der Papenbusch zu einer Erfolgsgeschichte geworden. Um sicher zu stellen, dass diese auch weiter gelebt wird, muss der Grundschulstandort erhalten bleiben. Die Idee des Schulleiters wird in den nächsten Wochen und Monaten vielfach diskutiert werden. Ich bitte Sie: Bringen auch Sie sich in diese Diskussion ein. Suchen Sie dazu bitte auch das Gespräch mit den verantwortlichen Politikern. Gemeinsam können wir viel für unseren Stadtteil erreichen!

Herzliche Grüße  
Ihr Karl-Heinz Borgraefe



Seit 1996 haben mehr als tausend junge Mendenerinnen und Mendener hier ihre Grundschulzeit genossen.

Die Grundschule im jüngsten Mendener Stadtteil ist ein fester Pfeiler der Stadtteilinfrastruktur.

Hier wurde der Grundstein für ihre persönliche Entwicklung gelegt. Auch wenn die Anne-Frank-Schule durch die organisatorische Zusammenlegung mit der Bodelschwingschule zur Gemeinschaftsgrundschule Platte Heide ihre Eigenständigkeit verloren hat, ist der Grundschulstandort am Papenbusch der Anker des Gemeinwesens im Stadtteil.

Seit ihrer Gründung, und besonders in den Anfangsjahren unter ihrem Gründungsrektor Norbert Oehlenberg, ist die Schule Ausgangspunkt vieler Initiativen und Anlaufstelle für vielfaches Engagement auf dem Gelände der ehemaligen

Kaserne und der umliegenden Wohngebiete gewesen.

Nachmittags ist der Schulhof Treffpunkt für alle Kinder am Papenbusch und eine wichtige Begegnungsstätte für ihre Eltern. Momentan besuchen rund 200 Kinder die Grundschule und verbringen in der angeschlossenen Offenen Ganztagschule (OGS) auch ihre Freizeit in den Nachmittagsstunden.

Zwischen Grundschule, OGS, Kindertagesstätte und SKM-Stadtteiltreff besteht ein enger Austausch, der das Leben im Stadtteil maßgeblich mitgestaltet. Diese Basis ist eine wesentliche Voraussetzung dafür gewesen, die besonderen Herausforderungen und sozialen Konflikte in den Anfangsjahren bewältigen zu können. ❁

## Fünf Argumente für den Schulstandort am Papenbusch:

1. Der Schulstandort Anne-Frank-Schule ist Mittelpunkt und Herzstück des Stadtteils. Die Kinder des Stadtteils und der umliegenden Wohngebiete besuchen nicht nur die Schule, sondern auch die OGS und den Stadtteiltreff. Der Schulhof ist nachmittags Treffpunkt für Kinder und Begegnungsstätte der Eltern. Zwischen Grundschule, Kindergarten, OGS, SKM-Stadtteiltreff und den ansässigen Vereinen bestehen enge Bindungen und ein wertvoller Austausch. Die Kinder bewegen sich in einem gewachsenen und zuverlässigen Umfeld.
2. Derzeit besuchen 200 Kinder den Schulstandort Anne-Frank-Schule. Diese Zahl rechtfertigt auch nach den Vorgaben des NRW-Schulgesetzes den Weiterbetrieb an diesem Standort.
3. Die Politik hat sich das Motto „Kurze Beine, kurze Wege“ auf die Fahnen geschrieben. Sollte der Schulstandort am Papenbusch aufgelöst werden, müssten die Kinder einen kurzen und sicheren Schulweg gegen einen sehr viel längeren tauschen. Zusätzlich sind sie mit der Überquerung des Bräukerweges, einer meistbefahrenen Straße Mendens, erheblichen Verkehrsfahren ausgesetzt. Die Kinder würden ein hohes Maß an Selbstständigkeit verlieren, weil sie den weiten Schulweg kaum ohne die Begleitung Erwachsener bewältigen könnten.
4. Das Gebäude der Anne-Frank-Schule ist die einzige komplett behindertengerecht ausgebaut Schule in Menden. Hier wird schulische Inklusion wirklich gelebt.
5. Besonders Kinder aus einem sozialkritischen Umfeld benötigen eine intensivere und familiäre Betreuung. In einer kleineren Schule haben die Lehrer einen direkteren Draht zu den Eltern. In einer großen Schule auf der Platte Heide würden gerade diese Kinder eher ins Hintertreffen geraten.



# UNFALLSCHWERPUNKT ZUHAUSE



## Stolperfallen erkennen und beseitigen

### Was also tun gegen die Sturz- und Verletzungsgefahr?

Richtig vorbeugen ist die einfachste und zugleich die wichtigste Maßnahme. Zuerst heißt es, Stolperfallen in der eigenen Wohnung erkennen und beseitigen. Teppiche, Bettvorleger, Badematten, Telefon- oder Stromkabel sind mögliche Gefahrenquellen, aber auch das feuchte Badezimmer.

#### Badezimmer

Wasser auf den Bodenfliesen ist oft der Auslöser für eine schmerzhaft Rutschpartie. Und gerade im Bad sind Stürze am folgenreichsten. Rutschfeste Matten in Dusche und Badewanne sind deshalb ein Muss, ebenso wie stabile Haltegriffe.

#### Verlängerungs- und Telefonkabel

In langen Kabeln hat sich schon so mancher Fuß gefangen – mit schmerzhaften Folgen. Wer den Lasso-Effekt verhindern will, wählt ein schnurloses Telefon. Wird ein Verlängerungskabel benutzt, sollte es unbedingt mit Paketklebeband am Fußboden befestigt werden.

#### Unzureichende Lichtquellen

Wenn es nachts schnell gehen muss, zum Beispiel beim Gang ins Bad, ist die richtige Beleuchtung auf dem Weg dorthin besonders wichtig. Gute Dienste leisten hier sogenannte „Nachtlichter“, die einfach in die Steckdosen von Schlafzimmer und Flur gesteckt werden.

#### Teppiche und Läufer

Sie sehen gut aus und sind aus einem gemütlichen Zuhause kaum wegzudenken. Aber aufgepasst: Ecken und Kanten werden schnell zur Stolperfalle. Wer nicht auf seine Teppiche verzichten möchte, sollte sie zumindest rundum sicher fixieren und mit einer Anti-Rutschmatte unterlegen.

#### Falsches Schuhwerk

Pantoffeln sind tatsächlich der Hauptgrund für Stürze in der eigenen Wohnung. Auch wenn die „Puschschuhe“ noch so bequem sind, eine sichere Stütze für Ihren Fuß in kritischen Situationen sind sie nicht. Steigen Sie besser in feste Hausschuhe mit einer flachen Sohle und einem ordentlichen Profil.



Für uns gehören die eigenen vier Wände zu den vertrautesten Orten, an denen wir uns besonders sicher fühlen. Durch Stolperfallen können sie aber schnell zum Unfallschwerpunkt werden. Eine erschreckende Statistik: Jeder Mensch über 65 stürzt mindestens einmal im Jahr. Abschürfungen und „blaue Flecken“ sind dabei so gut wie immer garantiert. Leider viel diese Stürze schwerwiegende Folgen, wie beispielsweise Oberschenkelhalsbrüche.



### Stuhl als Aufstiegshilfe

Das kennen Sie sicher auch: Man sucht irgendwas aus den Schränken weiter oben und schnappt sich lieber den Küchenstuhl, als eine stabile Leiter zu holen. Ein Stuhl ist aber keine Leiter und sollte auch nicht als solche dienen. Gehen Sie auf Nummer sicher und stellen Sie sich eine Haushaltsleiter in die Abstellkammer oder direkt hinter die Zimmertür. So ist sie jederzeit greifbar.

### Medikamente und Sehhilfen

An andere Risikofaktoren für Stürze denkt man nicht unbedingt: Medikamente zum Beispiel, wie Blutdrucksenker, Schlaf- oder Schmerztabletten. Diese sind dann bedenklich, wenn Wirkungen sich gegenseitig verstärken, aufheben oder in Kombination Nebenwirkungen hervorrufen. Deshalb

Gang zum Optiker oder Augenarzt hilft Ihnen, wieder den richtigen Durch- und Überblick zu bekommen.

### Beweglichkeit und Balance verbessern

Zur Vorbeugung gegen Stolpern und Stürzen ist altersgemäße körperliche Fitness enorm wichtig. Bewegung schützt zudem auch vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen und hält die „kleinen grauen Zellen“ in Gang. Ganz gleich, wie fit man sich noch fühlt: Die körperliche Beweglichkeit kann man in jedem Alter verbessern. Im Fall des Falles, beim Stolpern also, kann man sich besser selbst auffangen und geht nicht ungebremst zu Boden.



Tipps für Beweglichkeit auch im höheren Alter haben unsere Fitness-Profis in Ihrem **Aktivita** Mehr dazu auf der folgenden Seite.

## Mobil bleiben, auch wenn es frostig wird

### Zuverlässig und sicher mit dem Auto durch den Winter



Laut ADAC bleiben im Dezember rund 50 Prozent mehr Autos auf den Straßen liegen als in anderen Monaten. Die Schuldigen sind meist schwache Batterien oder defekte Anlasser und Generatoren. Wer auf Nummer sicher gehen will, lässt in einer Werkstatt einen Winter-Check vom Profi machen. Jeder Autofahrer kann aber auch selbst etwas dafür tun, damit sein fahrbarer Untersatz ohne Pannen und Aussetzer durch die kalte Jahreszeit kommt.

#### REIFEN

Bei Schnee und Glatteis sind Autos ohne Winterreifen ein echtes Risiko. Auf der sicheren Seite auch bei Minustemperaturen im Herbst und Frühjahr ist derjenige, der seine Winterreifen von Oktober bis Ostern aufzieht (von O bis O). Achtung: Unbedingt die Profiltiefe kontrollieren. Für den optimalen Grip bei Nässe, Eis und Schnee sollten es nicht weniger als vier Millimeter sein – sonst besser die alten gegen neue Reifen tauschen.

#### BATTERIE

Alte, defekte oder entladene Batterien sind im Winter die häufigste Ursache dafür, wenn der Motor nicht anspringt. Lassen Sie deshalb rechtzeitig den Akku prüfen und tauschen Sie ihn gegebenenfalls aus. Verschmutzte Kontakte an der Autobatterie reinigen Sie am besten mit einem weichen Tuch.

#### FROSTSCHUTZ

Nur mit ausreichend Frostschutzmittel bleibt die Waschanlage für Scheibenwischer und Scheinwerfer funktionstüchtig. Nach dem Zumischen des Frostschutzkonzentrates im Wischwasserbehälter sollten Sie gleich die Förderpumpe betätigen, damit die Mischung über die Leitungen bis zu den Düsen gelangt. Dann regelmäßig den Füllstand kontrollieren.

Denken Sie auch rechtzeitig an Kühlerfrostschutz und tanken Sie „Winterdiesel“, wenn die Temperaturen weit unter den Nullpunkt zu sinken drohen - oder Sie sich auf in Ihren Winterurlaub machen. Spätestens dann sollten auch Schneeketten mitfahren.

#### LICHT

Sehen und gesehen werden ist in den Wintermonaten lebenswichtig. Für optimale Sichtver-

hältnisse sorgen richtig eingestellte und saubere Scheinwerfer. Überprüfen Sie regelmäßig alle Lampen. Für den Notfall: Eine Ersatzbirne im Handschuhfach, damit Sie nicht plötzlich „einäugig“ unterwegs sind. Ihre Kfz-Werkstatt überprüft die richtige Ausrichtung.

Außerdem sollten Sie Scheinwerfer und Heckleuchten regelmäßig und gründlich reinigen. Schon eine halbe Stunde Fahrt auf verunreinigten Straßen verschmutzt die Scheinwerfer um rund 60 Prozent. Dieser Schmutzfilm schluckt viel Licht, so dass die Sicht sich erheblich verschlechtert.

#### TÜRSCHLÖSSER UND DICHTUNGEN

Mit einem Graphit-Stift machen Sie Türschlösser frostsicher. Friert der Mechanismus ein, hilft nur Enteiser. Dieser hilft im zugefrorenen Wagen nur wenig – Enteiser-Spray also besser in der Jackentasche oder im Tankdeckel aufbewahren. Talkumpuder verhindert, dass Gummidichtungen an Türrahmen festfrieren und beim Öffnen reißen.

**Nicht vergessen:** -Winterliches Zubehör Eiskratzer, Handschuhe, Taschenlampe und ein Starthilfekabel sind jetzt obligatorische Begleiter bei jeder Fahrt.





Fitnesstrainer Volker Senke



**Balance und Kraft beugt Stolper-Unfällen von Senioren vor: Bleiben Sie beweglich!**

Fitness, Beweglichkeit und Körperbewusstsein ist keine Frage des Alters. Aber besonders für Senioren ist der Erhalt der Beweglichkeit enorm wichtig. Volker Senke empfiehlt dazu die Pilates-Kurse im AktiVita, die zweimal wöchentlich, jeweils am Dienstag- und Donnerstagabend, stattfinden. Pilates verbindet klassische Gymnastik mit Ballettelementen, die speziell die Körpermitte stärken. „Uns ist sehr wichtig, auf die individuellen körperlichen Möglichkeiten und Trainingsziele jedes einzelnen einzugehen“, sagt der Fitness-Profi und ermuntert seine Kursteilnehmer ausdrücklich, ihm gleich zu Beginn zu sagen, was sie können – und was ihnen eben nicht (mehr) möglich ist, sei es krankheits-, unfall- oder altersbedingt.

Abschalten an den Feiertagen

**GUT FÜR KÖRPER UND SEELE**

In der Festzeit rund um Weihnachten und Silvester einfach mal runter kommen und die Seele baumeln lassen, das empfiehlt Fitnesstrainer Volker Senke von der AktiVita Fitness- und Saunawelt am Papenbusch.

Feiertage sind nicht die Zeit, sich zu kasteien, sondern ganz bewusst zu genießen: die gemütliche Feststimmung, die Geselligkeit mit Familie und Freunden und natürlich das gute Essen, inklusive Lebkuchen und Marzipankartoffeln. Feiertage im wahrsten Sinn des Wortes zu feiern und auszukosten, gehört im Leben einfach dazu, ist wichtig für die Seele – und tut damit auch dem Körper gut, davon ist Volker Senke überzeugt.

„Lassen Sie keinen Negativ-Stress aufkommen bei Plätzchen, Glühwein und Festbraten. Das Gemüse neben der Gans nicht vergessen und nicht auf ein Durstgefühl warten, sondern ihm vorbeugen, damit tun Sie Ihrem Körper zusätzlich etwas Gutes“, sagt er und ergänzt augenzwinkernd: „Ausreichende Flüssigkeitszufuhr, auch abseits von alkoholischen Getränken“. Das sei wichtig, besonders für Senioren, damit der Kreislauf nicht „schlapp“ macht.

Und wie ist es mit dem Training? Nur kein schlechtes Gewissen, so der Fitnesstrainer: Schon der regelmäßige klassische „Verdauungsspaziergang“ nach ausgiebigen Mahlzeiten bringt den Kreislauf wieder in Schwung und hält beweglich. Frische Luft und Tageslicht tanken ist eben wichtig auch bei bedecktem Himmel. Und wenn das Winterwetter mitspielt, sind Schlittschuhfahren oder eine Schneeballschlacht eine prima „sportliche“ Ergänzung.

Ein entspannter Wechsel von Bewegung und gutem Essen und Trinken soll es also sein, denn: „Man nimmt nicht zwischen Weihnachten und Silvester zu, sondern zwischen Silvester und Weihnachten.“ ❄️



Ihr Fitness-Studio am Papenbusch 32 | 58708 Menden  
Telefon: 02373 170876 | www.aktivita-menden.de



**AktiVita Gutschein**

Sie suchen noch das passende Geschenk 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.



**DEN WINTER GENIESSEN – ERKÄLTUNGEN VORBEUGEN**



**Reichlich trinken**

Viele Menschen verspüren in der kalten Jahreszeit weniger Durst und trinken deshalb nicht genug. Aber auch im Winter muss unser Körper seine Flüssigkeitsreserven auffüllen, sonst kann es zu Kopfschmerzen oder Kreislaufproblemen kommen. Wenigstens 1,5 Liter sollten Sie deshalb täglich trinken, am besten Wasser oder ungesüßte Kräuter- oder Früchtetees.

**Bewegung muss sein**

Regelmäßiger Sport, wenigstens fünfmal pro Woche und mindestens 20 Minuten am Stück, stärkt die Abwehrkräfte. Studien belegen: Menschen, die sich häufig und am besten an der frischen Luft bewegen, leiden seltener und weniger heftig an Erkältungen, als Sportmuffel.

**Aktivitäten im Freien**

So ungemütlich das Wetter auch im Winter manchmal sein mag: Wer sich nur in der geheizten Wohnung aufhält, riskiert eine chronische Antriebschwäche durch mangelndes Tageslicht. Dann nämlich bildet unser Körper zu viel vom „Schlaftrigkeithormon“ Melatonin. Parallel dazu sinkt die Menge des „Glückshormons“ Serotonin, dessen Produktion vom Sonnenlicht angeregt wird. Selbst ein bedeckter Himmel ist besser für uns als jedes noch so helle Kunstlicht – also: Ab an die frische Luft!

**Gutes Klima**

Unsere Nasenschleimhäute fangen Krankheitserreger ab. Das funktioniert aber nur, wenn sie durch Kälte oder Heizungsluft nicht ausgetrocknet sind. Überheizen Sie daher Ihre Räume nicht, lüften Sie regelmäßig und erhöhen Sie die Luftfeuchtigkeit

mit Zimmerbrunnen oder Wasserschalen. Zusätzlich pflegen können Sie Ihre Nase mit Meersalzduschen oder Nasencremes.

**Kleiden nach dem Zwiebelprinzip**

Achten Sie auf angemessene Kleidung, damit Sie Ihren Körper nicht durch Unterkühlung oder starkes Schwitzen schwächen. Die einfachste Lösung: Tragen Sie mehrere Schichten übereinander, die Sie je nach Bedarf an- oder ausziehen können. Und denken Sie daran: Einen Großteil unserer Körperwärme verlieren wir über den Kopf, deshalb sind Mütze und Schal im Winter ein Muss. Zudem schützt Sie ein hochgezogener Schal vor Tröpfcheninfektionen durch niesende oder hustende Mitmenschen.

**Regelmäßige Saunagänge**

Es ist erwiesen: Mit regelmäßigen Saunagängen beugen Sie winterlichen Erkältungen vor. Temperaturwechsel trainieren das Immunsystem, Kreislauf und Durchblutung kommen in Schwung.

In der AktiVita-Saunawelt haben Sie die Wahl zwischen der klassischen „Finnischen Sauna“ mit 90° C Lufttemperatur und der schonenden „Bio-Sauna“. Hier genießen Sie Temperaturen von 60° C, wechselnde Lichteffekte und untermalende Geräusche wie Vogelgezwitscher – das ist Entspannung pur. Ein Ruheraum mit neuen Liegen und ein kleiner Außenbereich runden das Sauna- und Wellnesserlebnis am Papenbusch ab. ❄️



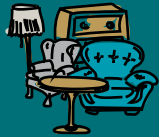
Testen Sie doch mal die Sauna-Landschaft in Ihrem AktiVita





## Welcher Müll in welche Tonne?

Egal, wie wir leben, was wir einkaufen, ge- und verbrauchen: Müll fällt fast immer an. In vielen Abfallstoffen verbergen sich jedoch Wertstoffe – Ausgangsmaterial für ein „zweites Leben“. Deshalb macht Abfalltrennung, wie sie seit Jahrzehnten geübt ist, Sinn. Für unseren Geldbeutel und für die Schonung von Umwelt und Ressourcen. Papier, Pappe und Glas sind Wertstoffe, die in den Wertstoffcontainern gesammelt werden.



### Wohin mit dem Sperrmüll?

Sperrmüll, also alte, bewegliche Einrichtungsgegenstände und sonstiger sperriger Hausrat, wird in Menden auf Anforderung einmal wöchentlich donnerstags abgefahren. Die Antragskarte für die Sperrmüll-Abfuhr erhalten Sie im Mendener Rathaus.

### Was genau gehört in die gelbe

#### „Wertstofftonne“?

Eigentlich ganz einfach: In der „Gelben“ sollten nur Verpackungsmaterialien aus Kunststoffen, Verbundstoffen und Metall landen.

#### Beispiele:

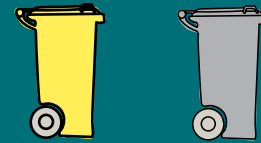
**Kunststoffe:** Spül-, Wasch- und Pflegemittelflaschen, Joghurt-, Margarine- und Quarkbecher, Tragetaschen, Beutel, Einwickelfolien, geschäumte Verpackungen (Styropor etc.), Einweggeschirr.

**Verbundstoffe:** Saft- und Milchkartons, beschichtete Kartons (Tiefkühlkost etc.).

**Metall:** Aluminiumfolien und -schalen, Konserven- und Getränkedosen, Schraubverschlüsse und Kronkorken.

**Wichtig:** Verpackungen gehören nur restentleert – löffelrein – in die Wertstofftonne.

Die Mitarbeiter des Entsorgers überprüfen stichpunktartig den Inhalt der gelben Tonnen. Sind sie falsch befüllt, werden sie nicht entsorgt und müssen nachsortiert werden. Mehrfach falsch befüllte Tonnen können vom Entsorger abgezogen und durch zusätzliche kostenpflichtige Restmülltonnen ersetzt werden. Diese unnötigen Mehrkosten sollten wir uns sparen.



### Nur für die Reste: die graue Tonne

Zum Restmüll werden all die Abfälle gezählt, die nicht mehr recycled werden können. Ganz wertlos ist jedoch auch dieser Restabfall nicht. Nach Vorgabe des Märkischen Kreises etwa werden die in Menden gesammelten Restabfälle im Müllheizkraftwerk Iserlohn verbrannt und liefern so den Grundstoff für Fernwärme und Strom.

#### Beispiele:

Speisereste, Asche, Zigarettenkippen, Hygieneabfälle, alte Gebrauchsgegenstände, stark verschmutzter Abfall, gefüllte Verpackungen, Keramik, Porzellan, Steingut, verschmutztes und nasses Papier, ausgehärtete Dispersionslacke. Nicht in die graue Tonne gehören: Wertstoffe, Schadstoffe und Bauschutt.

## Ordentliche Mitgliederversammlung der Bau- und Siedlungsgenossenschaft eG

„Die Bau- und Siedlungsgenossenschaft eG hat ordnungsgemäß gewirtschaftet“, fasst

Aufsichtsratsvorsitzender Klemens Morgenstern das Ergebnis des Jahresabschlusses 2015 zusammen. Zu der ordentlichen Mitgliederversammlung kamen gut 80 Mitglieder und Mitarbeiter nach Böisperde in die Schützenhalle.

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 Borggraefe stellte die


Ergebnisse der Tochtergesellschaft GBS Wohnungsbaugesellschaft mbH vor. Den Jahresüberschuss aus dem Jahr 2015 wird die Bau- und Siedlungsgenossenschaft eG für die Errichtung eines neuen Mietobjektes verwenden.

Zusammen mit dem AktiVita und dem Schlemmerstübchen bietet der GBS MARKANT-Markt am Papenbusch eine komplette Nahversorgung. „Das ist wichtig vor allem für ältere Menschen.

Sie können länger in ihren Wohnungen bleiben“, betont Borggraefe.

Die anwesenden Genossenschaftsmitglieder wählten Hans Rüdiger Tepe ohne Gegenstimme erneut in den Aufsichtsrat.

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

  
**OH  
LASST  
UNS FROH  
UND MUNTER  
SEIN UND UNS  
RECHT VON HERZEN  
FREUN. LUSTIG LUSTIG  
TRALALALALA**

## Impressum:

### Herausgeber:

Bau- und Siedlungsgenossenschaft eG, Menden und GBS-Wohnungsbaugesellschaft mbH, 58708 Menden, Hedwig-Dransfeld-Straße 9, [www.gbs-menden.de](http://www.gbs-menden.de)

### Verlag, Redaktion, Grafik:

medienstatt GmbH, 58706 Menden, Unnaer Straße 50, [www.medienstatt.de](http://www.medienstatt.de)  
Kathrin Heckmann, Silke Koscianski

### Fotos und Grafiken:

©medienstatt GmbH,  
©Manuela Potrafky  
©www.fotolia.de: drubig-photo, gpointstudio, diesidie, Picture-Factory, Andrey Popov, Konstantin Yuganov, Silvia Bogdanski, Ideenkoch, detailblick-foto, Robert Kneschke, Floydine, Visions-AD, satura\_ , BRN-Pixel

### Verantwortlich für den Inhalt:

Karl-Heinz Borggraefe, Bauen Wohnen Leben® ist die Zeitschrift der GBS und B&S in Menden.

