

Bauen Wohnen Leben[®]

Menden | Iserlohn | Fröndenberg | Arnsberg | Lüdenscheid | Dortmund

Ausgabe Juni 2010

Inhalt:

02 Serviceteams

– für Mieter unterwegs

03 Schwitten

– neue Heimat für junge Familien

04 AktiVita

– Kinesiotaping und Aquafit

05 AktiVita

– Massagen und Babyschwimmen

06 Grillen auf dem Balkon

07 Sudoku

Knobeln und Gewinnen

08 Balkonbegrünung

Große Mitgliederbefragung

Was gefällt? Was kann verbessert werden?

Seit beinahe 90 Jahren bietet die Baugenossenschaft ein Rundum-Sorglos-Programm für ihre Mieter an.

Der Rasen wird gemäht, die Hecken geschnitten und regelmäßig bringen Mitarbeiter der GBS die Beete vor den Häusern in Ordnung. Auch die Heizung und die Sanitäreinrichtungen werden in Schuss gehalten, es werden neue Fenster eingebaut und Türen repariert. Die B&S/GBS ist die Wohnungsgenossenschaft in Menden, die sich um ihre Mitglieder wirklich kümmert.

Insgesamt beschäftigt die GBS neun Mitarbeiter für die Pflege der Außenanlagen und Hausreparaturen. Auch in der Verwaltung arbeiten zahlreiche Mitarbeiter, die immer ein offenes Ohr für die Probleme der Mieter haben.

Die B&S/GBS kann zusätzlich zu gutem, bezahlbarem und zu einem großen Teil modernisiertem Wohnraum auch noch erstklassigen Service anbieten. Ein Grund, warum ein überwiegender Teil der Mieter zu ihrer B&S/GBS steht. Das Unternehmen möchte aber einen umfassenderen Überblick über die Zufriedenheit ihrer Mitglieder erhalten. Wo drückt der Schuh? Was ist gut? Welche Angebote werden gewünscht?

„Wir möchten wissen, wo wir stehen und was wir verbessern können“, erklärte B&S/GBS-Prokurist Heiko Zentis

den Vorstoß der B&S/GBS. „Wir freuen uns über Lob, fordern aber auch Kritik, denn nur so können wir uns weiterentwickeln.“ Auch neue Angebote schließt die B&S/GBS nicht aus. Ist zum Beispiel ein Einkaufsservice für ältere Mieter gewünscht? Oder sollen die Treppenhäuser von einem Reinigungsdienst gesäubert werden? Kommt der Installateur zügig genug? Muss der Rasen öfter gemäht werden?

„Je mehr Leute teilnehmen, desto besser können wir einschätzen, was wir optimieren können“, weiß Zentis.

Den beigelegten Fragebogen können die Mieter ausgefüllt an die B&S/GBS – Hedwig-Dransfeld-Straße 9, 58708 Menden/Sauerland schicken oder online ausfüllen unter www.gbs-menden.de/umfrage

Bitte vollständige Absenderangaben nicht vergessen, denn unter allen Einsendern wird ein Menden-Gutschein im Wert von 150 Euro verlost.



Serviceteams für Mieter unterwegs

Oft behindert Müll die Arbeiten



Wilhelm Grünwald (52), kümmert sich seit 11 Jahren um die Badezimmer der GBS. Hier müssen neue Fliesen an die Wand.



Bernd Marquis (34), seit 15 Jahren bei der GBS, muss regelmäßig anhalten, um Müll von der Wiese zu räumen.



Ralf Lenk (46), baut ein neues Fenster ein. Er ist Schreiner bei der GBS.



Daniel Huckschlag (27) ist erst seit kurzem bei der GBS und Fachmann für Sanitäranlagen. Er schließt gerade ein neues Waschbecken an.

Bernd Marquis pflegt mit fünf Kollegen regelmäßig die Grünanlagen bei der GBS. In den Sommermonaten sitzt er oft auf dem kleinen Traktor und mäht die großen Wiesen vor den Häusern oder stutzt die Hecken. Doch der 34-Jährige muss seine Arbeit oft unterbrechen, denn an vielen Stellen liegen alte Zeitungen oder Plastiktüten im Gebüsch und auf dem Rasen findet er Chipstüten, Coladosen oder sogar Pflastersteine - und die müssen erst beiseite geräumt werden, bevor weitergearbeitet werden kann.

„Natürlich kann jeder einmal ein Kinderspielzeug auf der Wiese vergessen oder eine nasse Zeitung wird mal nicht mit in die Wohnung genommen, aber mutwillige Verschmutzungen sind ein Ärgernis für alle Mieter“, beschäftigt sich Thomas Gerles, Geschäftsführer der GBS Wohnungsbaugesellschaft mbH, intensiv mit der Situation. Es sei schade für die Anwohner und teuer für die GBS, denn die Arbeit der Serviceteams ließe sich oft schneller erledigen, wenn nicht erst der Müll auf den Wegen und der Wiese weggeräumt werden müsse.

Dass es nur eine kleine Minderheit ist, die sorglos mit dem Eigentum der Genossen – und damit aller Mieter – umgeht, ist Gerles klar. Jeder könne die Augen offen halten und so aktiv mithelfen, Kosten zu sparen.

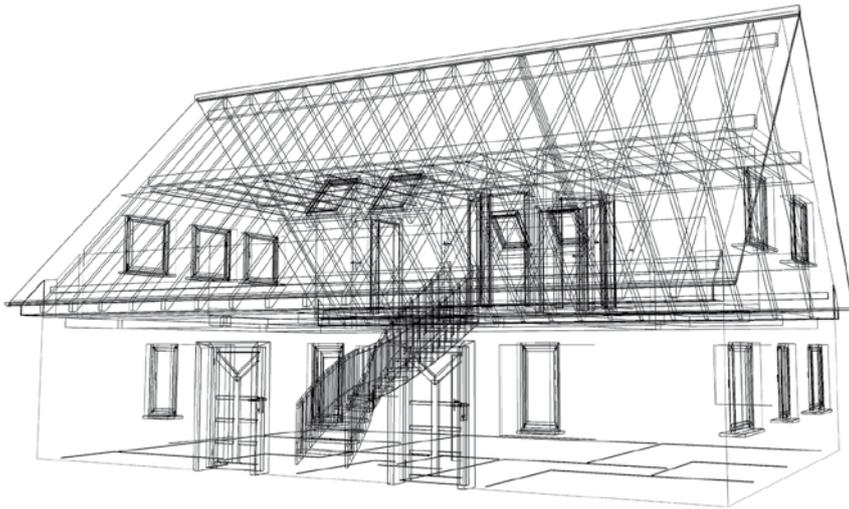
Sind Sie mit dem Service der GBS-Mitarbeiter zufrieden? Sagen Sie uns die Meinung unter www.gbs-menden.de/umfrage

**Schön,
hier zu leben!**





Besonders schön für junge Familien – Wohnbaugesamt „Hinter'm Garten“



Wer bauen will – und das tun die meisten nur einmal im Leben – möchte, dass alles passt. Die Lage, das Wohnumfeld, die Nachbarn, nicht zuletzt die Kosten. Und alle diese Faktoren bietet in besonderer Weise das Neubaugebiet „Hinter'm Garten“ in Schwitten.

„Die ruhige Lage und die gute Verkehrsanbindung sprechen eindeutig dafür, in dem stadtnahen Dorf zu bauen“, bemerkt Thomas Gerles, Geschäftsführer der GBS Wohnungsbaugesellschaft mbH ein deutliches Interesse an dem Baugebiet. Viele der freien Grundstücke seien bereits reserviert, aber trotzdem gebe es noch eine große Auswahl auf dem Gelände. Das Schwittener Baugebiet ist in vier Bauabschnitte mit 71 Baugrundstücken unterteilt, auf denen nahezu 90

Wohneinheiten entstehen werden. Baugrundstücke gibt es in der Größe von ca. 428 bis ca. 713 Quadratmetern. Im Schwittener Baugebiet sind schon fast zwei Drittel der ersten drei Bauabschnitte vermarktet, aber es ist trotzdem für jeden Geldbeutel etwas dabei.

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 zurzeit stabil. Damit ist klar: Auch in diesen Zeiten ist bauen immer noch bezahlbar.

„Man sollte auch nicht vergessen, dass Eigentum die beste Alterssicherung ist“, rät Gerles.

Das familienfreundliche Konzept der GBS Wohnungsbaugesellschaft mbH sieht im Baugebiet „Hinter'm Garten“ neben schönen Einfamilienhäusern auch Mehr-Generationenhäuser für „Jung und Alt“ vor. Ein Kinderspielplatz auf dem Areal, von der GBS erstellt, wurde bereits an die Stadt übergeben.

Die Umgebung kann sich ebenfalls sehen lassen: Kindergarten, Grundschule und Einkaufszentrum – alles liegt in der unmittelbaren Nähe und ist gut zu erreichen.

Wer bauen will, kann auf guten Rat nicht verzichten. Die Experten der GBS haben schon vielen tausend Familien den richtigen Weg zur angemessenen Wohnung oder zum passenden eigenen Haus gewiesen.

Interessenten sollten sich umgehend mit der GBS-Wohnungsbaugesellschaft mbH, Hedwig-Dransfeld-Straße 9 in Menden in Verbindung setzen. Für einen telefonischen Kontakt sind die Mitarbeiter der GBS unter 0 23 73 / 96 70 0 erreichbar. Und auch im Internet gibt es weitere Informationen unter

www.gbs-menden.de



Kinesiotaping und Rückenleiden

AktiVita bietet umfassendes Physiotherapie-Programm

Seit 2007 bietet das Fitnessstudio AktiVita am Papenbusch einen zusätzlichen Service: Der Physiotherapeut Daniel Piotrowski bietet neben klassischen Reha-Maßnahmen auch innovative Heilmethoden, wie zum Beispiel das Kinesiotaping.

Die Behandlung mit dem Tape ist eine medikamentenfreie Therapie mit einem breiten Anwendungsspektrum und kann eine wichtige Ergänzung zu Reha-Maßnahmen oder anderen Behandlungskonzepten bieten.

Das Tape ist ein Klebeband aus elastischer Baumwolle und hat die gleichen Eigenschaften wie die menschliche Haut. Es wird direkt auf die Muskulatur geklebt und stärkt dort die körpereigenen Heilungsprozesse. Kinesiotaping kann entweder anregen oder beruhigen. Das Taping kann bei Narbenbehandlungen,

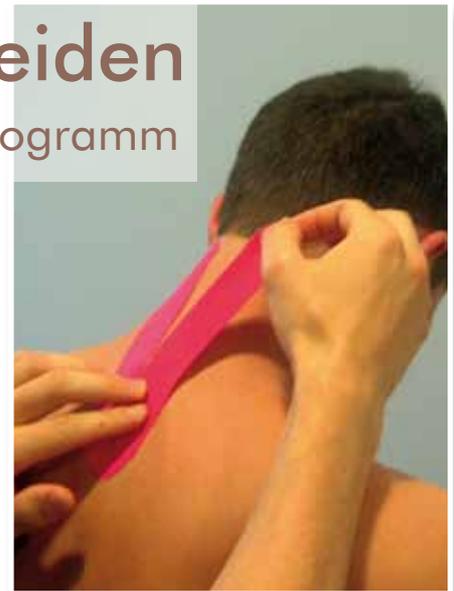
Rücken- und Schulterschmerzen, bei Muskelfaserrissen, Sehnenscheidenentzündungen oder sogar bei einem Tennisarm helfen.

Das Beste: Die Tapemethode ist absolut nebenwirkungsfrei!

75 Prozent Rückenpatienten

Hauptsächlich haben die Patienten von Physiotherapeut Piotrowski allerdings Rückenleiden. „Die anstrengenden Tage im Büro sind selten rückenfreundlich“, schätzt der Rückenspezialist, dass 75 Prozent seiner Patienten Probleme mit dem Rücken haben.

Ärzte können Rezepte für Anwendungen verschreiben, die der Physiotherapeut direkt mit den Krankenkassen abrechnet. In mehreren Sitzungen werden dann die Gelenke wieder mobili-



siert und so Schmerzen gelindert. Entsprechendes Präventionstraining kann aber gut vorbeugen, weiß der Physiotherapeut. „Durch gezielten Muskelaufbau kann man bereits viel erreichen“, so Piotrowski. Dazu bietet er spezielle Anwendungen an, in denen neben sportlichen Übungen auch Aufklärung betrieben wird.

AktiVita

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



Sport ohne Muskelkater? Im Wasser kein Problem!

Aquafit für Jung und Alt

Auch die Klitschkos steigen ins Becken

Wenn sich Vitali und Wladimir Klitschko auf ihre Boxkämpfe vorbereiten, absolvieren sie regelmäßige Fitnessprogramme im Wasser. Aquafit heißt das Zauberwort und hält auch die Fußballer in der Bundesliga auf Trab. Es ist einfacher als auf dem Laufband, hat aber, bei dem richtigen Einsatz, den selben Trainingseffekt. Aquafit ist gelenkschonend und in der Regel bleibt man muskelkaterfrei. Ein echtes Wunderprogramm, das für Laien wie auch für Profisportler geeignet ist. „Für Untrainierte ist Aquafit der optimale Trainingseinstieg“, erklärt Yvonne Salthammer, Aquatrainerin im

AktiVita. „Man hat im Wasser eine hohe Beweglichkeit und guten Widerstand“. Außerdem sei man nachher geschafft, aber habe die nächsten Tage keinen Muskelkater.

Mit der Arbeit gegen den Wasserwiderstand und den Einsatz von Sportgeräten ist das Training abwechslungsreich und für jeden sinnvoll. Zur Reha nach Kreuzbandrissen, zum Abnehmen oder um Knie und Schultern zu schonen. Aquafit im AktiVita ist ein Trainingsprogramm für Jung und Alt und besonders auch für Schwangere zu empfehlen.

**Schön,
hier zu leben!**





Shiatsu Massagen – Der Trend aus Japan

Angela Jagusch bietet ostasiatische Anwendungen in Menden

Für ihre eigenen Shiatsu-Behandlungen muss Angela Jagusch bis nach Köln fahren. „In Großstädten ist man auf diesem Gebiet etwas weiter“, erklärte Jagusch.

Seit Januar 2010 betreibt sie die einzige Shiatsu-Praxis in Menden und Umgebung.

Shiatsu, die in Japan längst etablierte Therapie, dient in erster Linie der Erholung und der Regeneration. Es stimuliert das Nervensystem und hat eine tiefgreifende Wirkung auf die Funktion der Organe.

Durch das Gleichgewicht von Anspannung und Entspannung werden körperliche Bewegungen stressfrei auf einer großen Matte ausgeführt. Der Körper kann sich so auf seine natürliche Art sehr belastungsarm bewegen. Der Therapeut wendet sanften Druck auf die tieferen Hautschichten an und löst so energeti-



sche Blockaden und stärkt die Selbstheilungskräfte.

Wie bei der Akupunktur werden die Meridiane des Körpers stimuliert und die Kräfte des Körpers aktiviert. Insbesondere bei Schulter-, Nacken-, und Bandscheibenproblemen kann Shiatsu manchmal wahre Wunder wirken. Auch bei chronischen Beschwerden hilft eine Shiatsubehandlung.

„Die Therapie ersetzt aber keinen Arzt“, warnt Jagusch vor überzogenen Erwartungen. Shiatsu könne eine große Hilfe sein, aber bei wirklich starken Schmerzen gibt es keine Alternative zur fachärztlichen Betreuung.

Großes Gefallen finden die Shiatsu-Anwendungen bei Wellness, zur Entspannung und um einfach mal abzuschalten. Eine einstündige Sitzung kostet 25 Euro im AktiVita.

Spielend lernen im kalten Nass

Babyschwimmen fördert Körperkontrolle

AktiVitas Top-Angebot für Eltern mit Kleinkindern ist das Babyschwimmen im eigenen Schwimmbad – das ist einmalig in der Region! Vier mal pro Woche kommen Eltern mit ihren Kindern aus der Umgebung zu den rund einstündigen Schwimmkursen, bei denen der spielerische Umgang mit dem nassen Element im Vordergrund steht. Der Nachwuchs kann sich so schon früh mit dem Wasser vertraut machen, so dass Berührungängste gar nicht erst entstehen. Die neue, ungewohnte Umgebung erweitert die Wahrnehmung des Babys und ermöglicht ganz andere Bewegungsabläufe.

Die Gesundheit des Säuglings wird so gefördert, denn das erste Training im Wasser stärkt die Lunge, beugt Haltungsschäden vor und schult Motorik und Körperkontrolle. Das Babyschwimmen kommt aber nicht nur der körperlichen Entwicklung zu Gute, die Kurse stärken auch die emotionale Bindung zwischen Eltern und Kind. Die Gruppenkurse sind für Babys ab einem Alter von zwei bis drei Monaten geeignet. Im AktiVita sorgen speziell ausgebildete Trainer für Sicherheit, Entspannung und vor allem Spaß im Wasser!



Babys entdecken das Element Wasser – im warmen AktiVita Schwimmbaden.

Was darf man auf dem Balkon?

Der Sommer ist da! Sonne, Wärme und laue Abende sind für viele Mieter Anlass, sich zum Thema Grillen und Feiern auf dem Balkon zu erkundigen.

Gehört ein Balkon zur vermieteten Wohnung, so kann ihn der Mieter grundsätzlich nach seiner freien Verfügung nutzen, er darf also Blumenkästen aufstellen oder die sogenannte „kleine Wäsche“ trocknen. Selbstverständlich darf er auch Gäste empfangen, aber Rücksichtnahme bleibt das oberste Gebot!

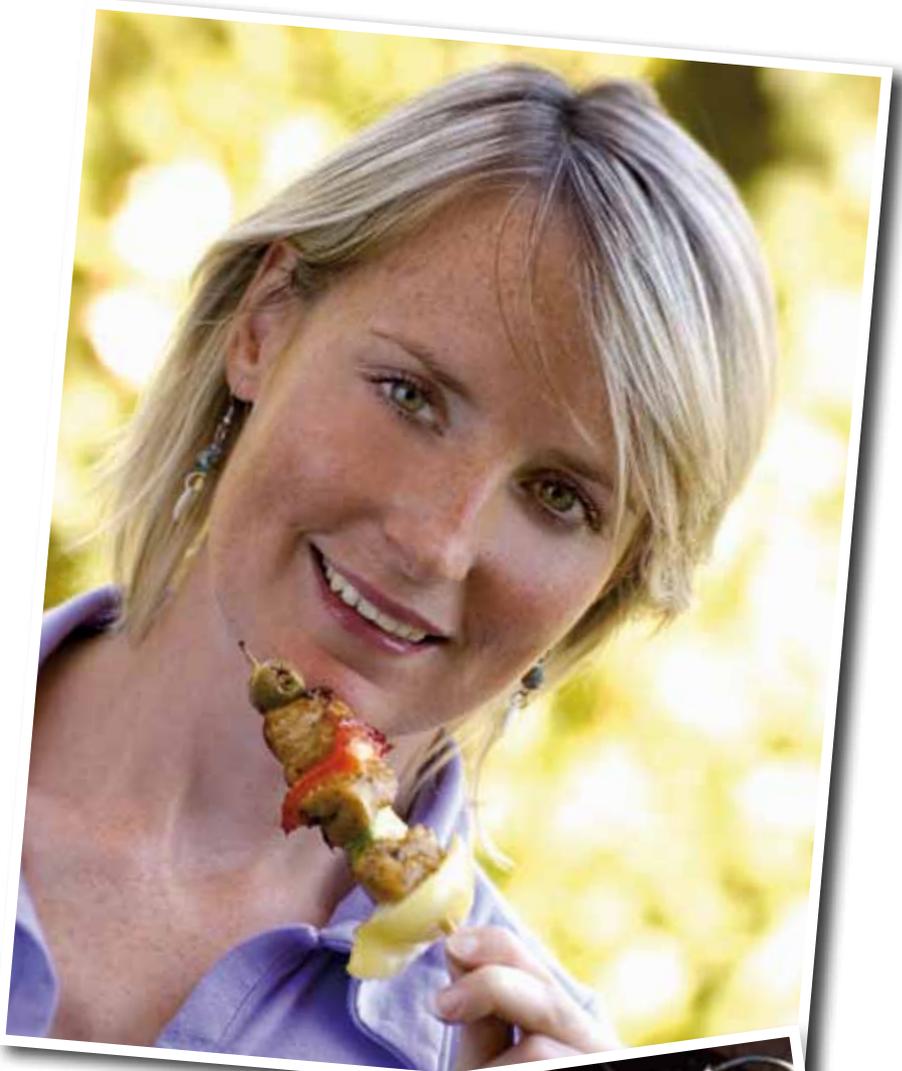
Die Grenze des vertragsgemäßen Gebrauchs des Balkons ist dort erreicht, wo Mitmieter gestört werden, beziehungsweise die Bausubstanz beeinträchtigt wird.

Besonders wichtig: ab 22.00 Uhr muss Nachtruhe herrschen, das heißt ganz klar: Musik und Gespräche müssen auf Zimmerlautstärke reduziert werden. Wenn Mitmieter sich gestört fühlen, muss ab diesem Zeitpunkt das gesellige Beisammensein in die Wohnung verlagert werden.

Bei nächtlichem Lärm oder Ruhestörungen droht den Feiernden sonst sogar ein Bußgeld.

Die oft gestellte Frage, ob und wie häufig Mieter im Sommer auf ihrem Balkon grillen dürfen, wurde von verschiedenen Gerichten unterschiedlich beantwortet. Die Hausordnung der B&S/GBS schreibt ganz klar vor, dass qualmende Holzkohlegrills verboten sind.

Elektrogrills sind eindeutig besser geeignet. Weit wichtiger sollte es noch sein, sich mit den eigenen Nachbarn zu verständigen, dann heißt es auch hier: grillen und grillen lassen!





Flachbildschirm für neuen Mietvertrag

Im ersten Quartal des Jahres wurden in der Hedwig-Dransfeld-Straße viele neue Mietverträge unterschrieben. Aus Unna, Fröndenberg, Balve und Hemer sind neue Mieter in die Hönnestadt gezogen, aber auch innerhalb der GBS wurde gewechselt. Alle neuen Mieter, die in den ersten drei Monaten einen Mietvertrag abgeschlossen haben, nahmen automatisch an der Verlosung eines nagelneuen Flachbildfernsehers teil.

Die 25 jährige Nadine Lübbert hatte Glück und wurde von GBS-Losfee Mareike Jonigk unter allen Teilnehmern ausgelost. Sie konnte sich bei der Übergabe durch Prokurist Heiko Zentis über das moderne 32-Zoll Fernsehgerät und

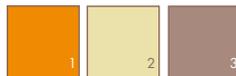
einen Blumenstrauß freuen. Nadine Lübbert ist seit 2007 Mieterin der GBS und im April zusammen mit Ihrem Verlobten in eine größere Wohnung in Menden-Bösperde gezogen.

Die Lübberts sind bei der GBS allerdings keine Unbekannten. Die Eltern von Nadine Lübbert leben schon seit über 30 Jahren in einer Wohnung der Genossenschaft und sind dort sehr zufrieden. Für die Tochter stand deshalb fest: Die eigene Wohnung – nur bei der GBS!



GBS-Prokurist Heiko Zentis und Mareike Jonigk von der GBS Wohnungsverwaltung freuen sich mit Nadine Lübbert (25) über den Gewinn des neuen Flachbildfernsehers.

Die Lösung:



Die richtige Lösung einsenden und attraktive Preise vom Reha- und Fitnessstudio 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. August 2010.

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

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



Wir bauen für Generationen.

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

leicht

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

mittel

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

schwer

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



Mit Vorsicht gießen und dennoch genießen

Balkonbegrünung funktioniert nur mit Rücksicht

Auch Mieter dürfen ihren Balkon mit Grün- und Blühpflanzen gemütlich gestalten. Es müssen allerdings nach aktueller Rechtsprechung einige wichtige Regeln beachtet werden:

Blumenkästen, vor allem wenn sie an der Außenseite des Balkons angebracht werden, müssen absturzsicher befestigt sein. Beim Gießen der bunten Pracht ist darauf zu achten, dass das Wasser nicht auf den darunter liegenden Balkon oder die Terrasse tropft. Auch dürfen Blüten und Blätter nicht im Übermaß auf andere Balkons fallen.

Wer außer Blumentöpfen und -kübeln noch schwere Holzmöbel aufstellen möchte, sollte sich zuvor beim Vermieter nach der Tragfähigkeit seines Balkons erkundigen. Erlaubt sind ein Sichtschutz oder auch Rankhilfen, jedoch ist die Anbringung einer Markise genehmigungspflichtig ebenso wie Veränderungen, die den Gesamteindruck des Hauses betreffen.



Kühle Köstlichkeit für heiße Sommertage

Frischkäse-Torte mit Erdbeeren

Rezept für 12 Stücke

- 1 Packung Frischkäse
- 500 ml Sahne
- 80 g Butter
- 4 EL Zitronensaft
- 250 g Erdbeeren
- 1 P. Vanillezucker
- 1 P. Götterspeise Zitrone
- 4 EL Zucker
- 1 Tasse Wasser
- 30 St. Löffelbiskuit
- 1 P. roter Tortenguss



Löffelbiskuits zerkleinern und gut mit der weichen Butter vermengen; Masse auf dem Boden einer Springform (26 cm) glatt drücken und 1 Stunde kalt stellen. Götterspeise mit Zucker und Wasser verrühren; 5 Min. quellen lassen, anschließend erhitzen, bis der Zucker sich löst – nicht kochen! – und etwas abkühlen lassen. Frischkäse mit Zitronensaft und Vanillezucker verrühren. Sahne steif schlagen; vorsichtig unterheben;

die Masse auf den gekühlten Boden geben. Mit gewaschenen und halbierten Erdbeeren verzieren. Tortenguss nach Anleitung herstellen und Beeren damit auf der Torte fixieren; Torte mindestens drei Stunden kalt stellen. Nach dem Entfernen der Springform einige ganze Erdbeeren als Dekoration um die Torte drapieren.

Guten Appetit!

Impressum

Herausgeber

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

Redaktion

André Pechmann

Fotos

www.fotolia.com

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