



HAUSBLICK

Das Magazin Ihrer Wohnungsgenossenschaft

Ausgabe 1/2008

Arnsberg + Sundern eG



Wir über uns

Die Genossenschaft, ein Mehr an Wohn- und Lebensqualität

Seite 2



Hauptthema

Mietermehrwert, Provinzial bietet günstigen Versicherungstarif speziell für Mitglieder der Genossenschaft

Seite 6



Gesundheit

Gesundheit - Das neue Thema im Hausblick! Tipps für eine gesunde Ernährung

Seite 8



Gute Geister

Pflege-Wohngemeinschaft war Thema im Arnsberger Seniorenbeirat

Seite 12



Das Thema

Mietermehrwert durch günstige Versicherungstarife

Die Genossenschaft, ein Mehr an Wohn- und Lebensqualität

Sicherheit und Flexibilität werden groß geschrieben



„Mieter werben Mieter“. Wer hier mitmacht, kann sich über eine Prämie in Höhe von 111 Euro freuen. In einer Wohnung der Genossenschaft zu wohnen hat viele Vorteile. In Deutschland gibt es rund 2.000 Wohnungsbaugenossenschaften mit über zwei Millionen Wohnungen und etwa drei Millionen Mitgliedern. Die wichtigsten Vorteile sind hier noch einmal zusammengefasst.

Seit über 100 Jahren setzen Genossenschaften erfolgreich auf die Grundprinzipien **Selbsthilfe, Selbstverwaltung und Selbstverantwortung**. Sie sind Selbsthilfegemeinschaften, deren zentraler Zweck die Förderung der eigenen Mitglieder ist. Dadurch heben sie sich von anderen Organisationsformen ab und bieten besonders attraktive Vorteile. Mitglieder finden hier nicht nur preiswerten Wohnraum, sondern auch Gemeinschaft, Mitbestimmungsrechte und Sicherheit.

Mitglied kann grundsätzlich jeder werden. Dazu erwerben Sie Genossenschaftsanteile und leisten so Ihren Beitrag zum Eigenkapital der Genossenschaft. So können Genossenschaften auf Dauer ihren Mitgliedern hohe Wohn- und Lebensqualität bieten. Gleichzeitig sind Sie auch Miteigentümer der Genossenschaft. **Anstelle der Miete zahlen Sie eine Nutzungsgebühr.** Eine Kautions- oder Courtage fallen nicht an.

- > Die Genossenschaft bietet Sicherheit wie beim Wohneigentum und Flexibilität wie bei der Miete. **Kündigungen wegen Eigenbedarfs sind ausgeschlossen.** Der Mieter allein entscheidet, wie lange er bei der Genossenschaft wohnen bleiben möchte. Wer kündigt, erhält die eingezahlten Geschäftsguthaben nach einer Kündigungsfrist zurück.
- > Die Genossenschaft bietet auf Dauer hohe Qualität zu fairen Preisen. Zum Nutzen aller Mieter fließen die erwirtschafteten Überschüsse vor allem in die Instandhaltung und den Neubau sowie in die Verbesserung des Wohnumfeldes. Es geht nicht um eine höchstmögliche Rendite, sondern um ein **Mehr an Wohn- und Lebensqualität.**
- > Bei wichtigen Entscheidungen der Genossenschaft dürfen die Mitglieder mitreden. Mindestens einmal im Jahr gibt es eine Mitglieder-, bei größeren Genossenschaften eine **Vertreterversammlung.** Jedes Mitglied hat eine Stimme – unabhängig von den erworbenen Genossenschaftsanteilen. Die Mitglieder wählen eine Anzahl von Vertretern, die sich für ihre Interessen einsetzen. Diese wählen dann den Aufsichtsrat, der die Geschäftsleitung kontrolliert und den Vorstand bestellt. Das Für- und Miteinander macht eine Genossenschaft stark. Jeder kann sich einbringen und zum Beispiel für Senioren und Kinder engagieren.
- > Genossenschaften verfügen über fachkundiges Personal, das den Mietern mit Rat und Tat zur Seite steht. Etwa wenn eine Reparatur fällig ist, oder wenn man eine größere Wohnung sucht. **Jedes Mitglied genießt bei der Suche nach passendem Wohnraum innerhalb der Genossenschaftsbestände Priorität.**
- > Die Genossenschaft geht mit vielfältigen Serviceangeboten auf die Wünsche und Bedürfnisse der Mieter ein. Dies reicht von der Mieterzeitung über den Nachbarnstreff bis hin zur Bereitstellung von Räumlichkeiten für Nachbarschaftsvereine. **Die Genossenschaft hat eine eigene Gästewohnung,** die von Mitgliedern für ihren Besuch preiswert angemietet werden kann. Außerdem kann man über den Gästewohnungsring in vielen deutschen Städten und Urlaubsregionen, auch im benachbarten Ausland, eine Gästewohnung mieten, um hier günstig und komfortabel Urlaub zu machen.
- > Die Genossenschaft fördert in ihren Häusern gute und **stabile Nachbarschaften.** Sie unterstützt Seniorentreffs, Straßenfeste oder gemeinsame Ausflüge. Ein harmonisches Miteinander trägt dazu bei, dass sich jeder Bewohner in seinem Quartier wohl fühlen kann.
- > Die Genossenschaft bemüht sich um eine **günstige Infrastruktur.** Verkehrsanbindung, Einkaufsmöglichkeiten, Flächen für Sport und Freizeit sind wichtig. Ob Familien, Singles oder Senioren, jeder soll sich in seinem Umfeld wohlfühlen.
- > Die Genossenschaft übernimmt **Verantwortung** für ihre Mitglieder und die Region. Sie kennt ihr Umfeld genau und fühlt sich mit der Region verwurzelt. Sie setzt sich daher auch für Stadtentwicklung und -umbau ein.
- > Der Solidargedanke sowie die demokratischen Prinzipien und ihre Anpassungsfähigkeit machen die traditionsreichen Genossenschaften auch im 21. Jahrhundert zu einem zukunftsfähigen Modell. **Sie handeln im Interesse ihrer Mitglieder.**

2

Nachruf

Wilfried Hoffmann verstarb am 6. Februar 2008



Als Mitarbeiter der Wohnungsgenossenschaft war er seit dem 14. Juli 1973 verantwortlich im Regiebetrieb tätig. Seine Hilfsbereitschaft und Vertrautheit in unserer Mieterschaft wurde schon durch seinen Eintritt in den Ruhestand am 1. Juli 2006 stark vermisst. Nach kurzer schwerer Krankheit ist er nun für immer von uns gegangen. Wir werden ihm ein ehrendes Andenken bewahren.



Junge Familie freut sich über größere Wohnung



Die jungen Eltern Sabine und Orhan Koc sind mit ihrer vier Monate alten Tochter Feraye in eine größere Wohnung, Zum Müggenberg 62 in Neheim, umgezogen. Jetzt haben sie mit 80 qm endlich genügend Platz und auch ein separates Kinderzimmer. Während Sabine Koc sich um den Nachwuchs kümmerte, hat ihr Mann die neue Wohnung renoviert und frisch gestrichen. Auch den Umzug von der 50-qm-Wohnung in der Scharnhorststraße 18 hat er in Eigenregie durchgeführt. Mit der Wohnung und der Lage ist die junge Familie sehr zufrieden. „Es ist schön

ruhig hier. Bäckerei, Kindergarten und Grundschule sind in der Nähe“, sagt Sabine Koc zufrieden. Gut zu wissen: Wenn man innerhalb der Genossenschaft umzieht, kann man dies ohne Einhaltung einer Kündigungsfrist tun. Ebenfalls im November 2007 konnten ihre Eltern in eine Wohnung der Genossenschaft im Berthold-Cloer-Weg 2 umziehen. Für die Vermittlung gab es die Prämie „Mieter werben Mieter“. Während das junge Paar sich nun über eine größere Wohnung freut, haben sich die Großeltern bewusst von 80 auf 50 qm verkleinert.

Selber renovieren ist nicht schwer und macht Spaß.



Diese Erfahrung macht jetzt auch Christina Handke, Zum Müggenberg 51 in Neheim. Und wenn dann noch Freunde und Familie mit anpacken, klappt es umso besser. Weil

jetzt das zweite Kind da ist, wurde es in der 65 qm großen Wohnung doch etwas eng. Glücklicherweise war die benachbarte Wohnung frei und so nutzte Christina Handke das Angebot der Genossenschaft, die kleine renovierungsbedürftige 32-qm-Wohnung günstig zusätzlich anzumieten. Somit stehen nun über 97 qm Wohnfläche zur Verfügung und der Nachwuchs verfügt über eigene Zimmer. Zur großzügig geschnittenen Wohnung kommt noch das kinderfreundliche Umfeld hinzu. Kindergarten, Schule, das Gemeindezentrum und auch ein Spielplatz befinden sich in unmittelbarer Nähe. Im Rusch lässt es sich eben prima leben – dies können auch die Handkes bestätigen.

Handwerker-Notdienst

Es gibt Situationen, in denen schnelle Hilfe notwendig ist

	Sanitär/Heizung	Arnsberg	Fa. Beste + Voss	Tel.: 02931-10594
		Neheim/Hüsten	Fa. Dymek	Tel.: 02932-83101
		Höingen Bergheim/ Herdringen	Fa. Schlüter	Tel.: 02932-7426
		Sundern/Stemel	Fa. Plass Fa. Schültke	Tel.: 02933-3153 Tel.: 02933-2057
	Elektro	Arnsberg	Fa. Schmidt	Tel.: 0171-8054711
		Neheim/Hüsten Bergheim/ Herdringen Höingen	Fa. Schweineberg	Tel.: 02932-83990
		Sundern/Stemel	Fa. Schäfer	Tel.: 02933-2507
	Dach	Arnsberg	Fa. Hesse	Tel.: 02931-52130
		Neheim/ Bergheim Hüsten/ Herdringen Höingen	Fa. Aland Fa. Herbst	Tel.: 02932-22578 Tel.: 02932-54120
		Sundern/Stemel	Fa. Rischen	Tel.: 02933-2736
	Kabelfernsehen		Unitymedia Kundencenter Techn. Störung	Tel.: 01805-663100 Tel.: 01805-660100
		Schlüsseldienst		Fa. Clemens Fa. Becker-Jostes

Unsere Handwerker sind an allen Werktagen für Sie im Einsatz. Aber auch sie wünschen sich ungestörte Freizeit, deshalb bitte nur im äußersten Notfall anrufen.

Mieter werben Mieter: 111,- Euro als Prämie



Neue Mieter zu vermitteln lohnt sich. Jedes Mitglied unserer Genossenschaft, das einen neuen Mieter bringt, bekommt als Dankeschön die einmalige Summe von 111,- €. Da lohnt es sich doch, mal im Bekanntenkreis zu fragen. Schließlich gibt es auch

gute Gründe für ein Mietverhältnis mit der Wohnungsgenossenschaft Arnsberg + Sundern eG. Beachten Sie bitte, dass Sie sich vorab mit dem zuständigen Wohngebietsbetreuer in Verbindung setzen, damit Ihnen die Prämie auch sicher zugeht.

Mieterin Christina Nolte unterrichtet an der Ruth-Cohn-Förderschule

Engagiertes Kollegium setzt auf Weiterbildung



Claudia Brozio, Schulleiterin an der Ruth-Cohn-Schule



Christina Nolte, Lehrerin an der Ruth-Cohn-Schule

Im Jahr 2005 ist die Ruth-Cohn-Schule als Förderschule des Hochsauerlandkreises für die Sekundarstufe I (Klasse 5-10) mit dem Förderschwerpunkt emotionale und soziale Entwicklung gegründet worden. Seit 2006 ist sie nach einer Übergangsphase in Oeventrop in Neheim in der Apothekerstraße 150 zu finden.

An der Schule unterrichtet auch Christina Nolte. Sie ist vor ca. 18 Monaten aus Sprockhoewel am Rand des Ruhrgebiets nach Neheim in eine Wohnung der Genossenschaft in der Schüngelstraße zugezogen. Die Lage ist günstig, um die Schule zu erreichen. Positiv überrascht war die



neue Mieterin über die freundliche Aufnahme durch die Hausgemeinschaft. „Man hat mir beim Einzug geholfen und mich mit Rat und Tat unterstützt“, sagt Christina Nolte. „Hier wohne ich wirklich gerne“. Die engagierte Lehrerein unterrichtet an einer Förderschule mit einem hohen Anspruch.

Ruth Cohn, nach der die Schule benannt ist, ist eine der weltweit wichtigsten humanistischen Psychologinnen. Sie geht davon aus, dass ein dynamisches Gleichgewicht der einzelnen Person, der Gruppe, deren Aufgabe und der Umgebung angestrebt werden soll. Diese Vorstellung brachte sie in das Konzept der TZI (Themenzentrierten Interaktion) ein.

Vor diesem gedanklichen Hintergrund arbeitet die Schule, um möglichst allen Schülern die Möglichkeit zu geben, sich trotz ihrer Schwierigkeiten im Bereich der eigenen Gefühlswelt und dem Umgang mit anderen Menschen, so zu entwickeln, dass sie verantwortungsbewusste, leistungsbereite und ausgeglichene Mitglieder der Gesellschaft werden.

Die Schüler

Schüler der Ruth-Cohn-Schule haben immer einen festgestellten Förderbedarf. Deshalb besuchen sie diese Schule. Die Zuweisung erfolgt nach einem gewissenhaften Überprüfungsverfahren durch das Schulamt. Unsere Schüler werden überwiegend nach den Kriterien der Hauptschule beschult. Einige Schüler haben ein eingeschränktes Leistungsvermögen, einige ein deutlich höheres.

Die Schüler lernen in der Schule neben dem Unterrichtsstoff auch, sich mit sich selbst auseinander zu setzen, sich Konflikten zu stellen, um sie schließlich sinnvoll lösen zu können. Ei-

ne Rückschulung zur Regelschule ist möglich, wenn diese Fähigkeit sich stabil zeigt.

Die Lehrer

Alle Kollegen der Ruth-Cohn-Schule sind ausgebildete Sonderpädagogen. In den Klassen wird auf Grundlage von TZI unterrichtet, das ist eine gemeinsame Grundlage, die mit zum Schulkonzept gehört. Alle sieben Kollegen engagieren sich durch regelmäßige Fortbildung. Dadurch ist sicher gestellt, dass sich die Schule gezielt weiter entwickeln kann. „Wir können gute Arbeit leisten, aber dazu brauchen wir auch die Unterstützung von außen“, erläutert Schulleiterin Claudia Brozio. Kooperationspartner der Schule sind zum Beispiel Lehrer der örtlichen Regelschulen, die städtische Jugendhilfe, Psychiater, Eltern und Senioren, die im Rahmen des Projekts „Patenschaften von Mensch zu Mensch“ einen Teil der Betreuung der Schüler übernommen haben.

Weitere Infos dazu: www.patenschaft-aktiv.de

Die Ruth-Cohn-Schule legt großen Wert darauf, dass eine Öffnung der Schule nach außen stattfindet. Deshalb wurde bereits bei Gründung der Schule eine Homepage eingerichtet, um über die Entwicklung zu unterrichten: www.ruth-cohn-schule.de

Außerdem gibt es eine Kooperation mit der Universität Hannover und ein internationales COMENIUS-Projekt, das durch die Europäische Union finanziert wird. Dieses Projekt heißt BENiE (Behaviour Exchange Network in Europe). Die Ruth-Cohn-Schule ist Koordinator, um den Austausch über Verhalten zwischen Schulen in Deutschland, Belgien, Finnland, Ungarn und Großbritannien zu fördern. Informationen hierzu unter: www.europa-benie.de





Endless Fantasy: Arnsberger gründete im Internet eigene Plattform zum Kennenlernen



ENDLESS Fantasy

Christian Jerasch (24) aus Arnsberg beschäftigt sich schon seit seinem sechsten Lebensjahr mit Computern. Er lernte schon in jungen Jahren die Programmierung mit den Computersprachen PASCAL & C. Im Laufe der Zeit wurde daraus echtes Know-how. Heute ist sein Fachgebiet die Entwicklung von Softwareanwendungen & Content Management Systemen, speziell auf das Internet mit HTML, JAVASCRIPT, PHP & MYSQL ausgerichtet. Dazu kommt eine Prise Kenntnisse in Grafik & Webdesign, was ihm die Möglichkeit eröffnete, eine „Online Community“ zu gründen. Sein Ziel war es, eine Internet-Plattform zu schaffen, auf der sich Freunde von ihm ein privates Profil mit Foto einrichten und eigenständig pflegen konnten.

Bei der Namenssuche lehnte er gängige Namen wie „Flirt-, Single-, oder Chat-“Com-

munity ab. Bei seinen Überlegungen kam er schließlich auf den Namen „Endless Fantasy“. Viele Anfragen, Ideen und Wünsche seiner Freunde bewegten ihn dann dazu, ein internes Message - System, Chat und Forum zu programmieren. Seine kleine Online Plattform verbreitete sich plötzlich wie ein Lauffeuer und die Freunde der Freunde und wiederum deren Freunde meldeten sich an. Am ersten Tag waren es 100 registrierte Mitglieder, nach einer Woche 1.000! Offiziell kam der Stein am 1. September 2003 ins Rollen und ist bisher unentwegt und erfolgreich in Bewegung. Mittlerweile sind Menschen in allen Bundesländern Deutschlands von Endless Fantasy fasziniert. Derzeit zählt die Gemeinde mehr als 181.000 registrierte Mitglieder.

Unzählige neue Freundschaften wurden geknüpft, alte Freunde und Klassenkameraden fanden wieder zusammen und einige Mitglieder schätzen sich sogar glücklich, ihre „große Liebe“ bei Endless Fantasy gefunden zu haben.

Die Nutzung von Computern gehört heute bei Jugendlichen zum „täglichen Geschäft“. Surfen und Chatten ist „in“. Auch immer mehr Erwachsene surfen gern im weltweiten Netz. Der Hausblick stellt hier einen jungen Arnsberger vor, der sich von frühester Kindheit an mit dem Medium PC beschäftigt hat und mittlerweile schon eine eigene „Online Plattform“ kreiert hat.

5

Schimmelpilzsanierung

Wer Schimmelpilze im Haus hat, muss etwas dagegen tun. Bei geringem Befall hilft das Abreiben der Fläche mit 80-prozentigem Alkohol oder Spiritus, da Alkohol dem Pilz die Feuchtigkeit entzieht. Auch Tinkturen aus Natriumhypochlorid (wie zum Beispiel „Schimmel-Ex“) können kurzfristig und oberflächlich helfen. Doch Pilzkulturen wachsen nicht nur an der Oberfläche. Sie durchdringen die Wand.

Bei größerem Befall sollte immer ein sachkundiger Fachbetrieb hinzugezogen werden, um eine ausreichende Sanierung durchzuführen. Dafür muss nicht gleich die ganze Wand abge-



rissen werden. Oft hilft es schon, erst mit einem Staubsauger mit Feinstaubfilter den Schimmel abzusaugen. Anschließend wird die Oberfläche zum Beispiel mit Isopropanol oder Ethanol behandelt und dann mit dem Spachtel abgetragen. Um sicherzugehen, dass alle Schimmelspuren nachhaltig beseitigt sind, wird die befallene Fläche noch zusätzlich abgeflammt.

Mehr erfahren Sie über die Ursache und Vermeidung von Schimmelpilzen auf der Homepage Ihrer Wohnungsgenossenschaft.

www.wgas.de

REDAKTION

Das Magazin erscheint alle 3 Monate

Magazin der Wohnungsgenossenschaft
Arnsberg + Sundern eG
Tel. 029 32-4759-10
Fax 029 32-22927
E-Mail info@wgas.de
Internet www.wgas.de

Redaktion:
Journalist Dr. Jürgen Funke
Brinkschulte & Partner
Tel. 029 32 - 9775 - 0
Fax 029 32 - 9775 - 25
E-Mail redaktion@brinkschulte.com

Verantwortlich für den Inhalt:
Werner Schlinkert
Vorstand der Wohnungsgenossenschaft

Gesamtherstellung/Anzeigen:
Brinkschulte & Partner
Hauptstraße 6 • 59755 Arnsberg
Tel. 029 32-9775-0
Fax 029 32-9775-25
ISDN Mac 029 32-5284-36
ISDN PC 029 32-5284-37
E-Mail hausblick@brinkschulte.com

Fotos: Titelfoto: Detempe
Innenfoto: Wohnungsgenossenschaft, Detempe

ALLES MIT GEBRO HERWIG

SANITÄR HEIZUNG ELEKTRO KLIMA

GEBRO HERWIG
HAUS TECHNIK

Obereimer 12 - 59821 Arnsberg
Telefon 02931 - 5212-0 - www.gebro-herwig.de

24 STUNDEN SERVICE

Mietermehrwert

Provinzial bietet günstigen Versicherungstarif speziell für Mitglieder der Genossenschaft



Links und rechts, Werner Schlinkert und Herbert Herrig von der Wohnungsgenossenschaft, in der Mitte, Sascha Tetampel, Dirk Ufer und Winfried Schröder von der Provinzial Geschäftsstelle

Einen besonders günstigen Genossenschaftstarif bietet jetzt die Provinzial-Versicherung den Mitgliedern der Wohnungsgenossenschaft Arnberg + Sundern eG. Dieser Tarif ist beispielsweise bei der Hausratversicherung um 20 Prozent günstiger als im normalen Tarif. Die Provinzial-

Geschäftsstelle Schröder, Tetampel & Ufer in der Goethestraße 24 in Neheim bietet den Mitgliedern der Wohnungsgenossenschaft ein Rundum-Sorglos-Paket mit Hausrat-, Haftpflicht- und gegebenenfalls PKW-sowie Rechtsschutz-Versicherung zum attraktiven Genossenschaftstarif.

Die Wohnungsgenossenschaft Arnberg + Sundern wird ihren Mietern einen Mitgliedsausweis im Scheckkartenformat zur Verfügung stellen. Damit können Interessenten in der Provinzial-Geschäftsstelle ihre Berechtigung dokumentieren und die günstigen Tarife ab sofort in Anspruch nehmen. Lassen Sie sich dazu Ihren Mitgliedsausweis in der Geschäftsstelle der Wohnungsgenossenschaft ausstellen.



Werner Schlinkert, Vorstandsmitglied der Wohnungsgenossenschaft Arnberg + Sundern, beurteilt das vorteilhafte Angebot für die Genossenschaftsmieter sehr positiv. Als erste Mieterin, die den Genossenschaftstarif abgeschlossen hat, begrüßte er die langjährige Mieterin Anna-Maria Limberg vom Litauenring 70 in Neheim. Ihr Kommentar: „20 Prozent günstiger bei der Hausratversicherung – da bin ich dabei!“ Außerdem hat Frau Limberg in dem Beratungsgespräch bei der Provinzial für ihre Kfz-Versicherung eine Umstellung auf einen kostenlosen Rabattschutz veranlasst. Neu aufgenommen hat sie eine Privathaftpflichtversicherung. Diese ist insbesondere wegen möglicher Mietschäden wichtig. Wenn jemand beispielsweise unabsichtlich in seiner Wohnung einen Wasserschaden verursacht oder durch Unachtsamkeit ein Waschbecken beschädigt, bezahlt die entstehenden Reparaturkosten die Privathaftpflichtversicherung.

6

Immer da, immer nah.

PROVINZIAL
Die Versicherung der Sparkassen

Ihr Versicherungsschutz in professionellen Händen. Direkt vor Ort. Die Provinzial – zuverlässig wie ein Schutzengel.

Ihre Provinzial-Geschäftsstelle
Schröder, Tetampel & Ufer
Goethestraße 24, 59755 Arnberg,
Tel. 0 29 32 / 80 94 90, Fax 0 29 32 / 80 94 95 0
info@schroeder-ufer.de



Osterfeuer: Uralte Tradition wird in Arnsberg besonders üppig gefeiert



Osterfeuer sind auch im Sauerland eine uralte Tradition. Mit einem mächtigen Feuer endlich den Winter vertreiben und den Frühling begrüßen oder wegen des hohen Kirchenfestes ein Freudenfeuer entzünden, das Osterfeuer gehört in den meisten Städten ebenso zur österlichen Tradition wie das Sammeln bunter Eier bei den Kindern.

Besonders üppig fällt das Osterfeuer traditionell in Arnsberg aus. Es wird eingerahmt von einem Fackelzug, der sich mit Anbruch der Dunkelheit den Kreuzberg hinauf schlängelt und einem farbenfrohen Feuerwerk als krönenden Abschluss. Der Holzstoß auf dem Plateau des Kreuzbergs wird 11 m hoch aufgetürmt. Mitarbeiter des Arnsberger Heimatbundes sorgen dafür, dass alles zur richtigen Zeit fertig ist. Rund 3.500 Reisigbündel müssen in eigens zugewiesenen Revieren des Arnsberger Stadtwalds gebunden, auf den Kreuzberg transportiert und dort aufgeschichtet werden. Eine mühevoll

Arbeit, die Jahr für Jahr reibungslos klappt. Ein verdienter Bürger der Stadt hat dann die Ehre, mit einer Fackel am Ostersonntagabend das Feuer zu entfachen.

Bereits 1888 erstrahlten erstmalig die 14 Stationen am Kreuzberg im bengalischen Licht. Ab 1919 gab es dann den vorausgehenden Fackelzug. Umrahmt wurde die feierliche Veranstaltung damals durch Blasmusik und Chorgesang. Bis 1929 war sogar ein eigenständiger Arnsberger Osterfeuerverein zuständig. Dieser ging dann in den Arnsberger Heimatbund über. Paul Hansknecht vom Vorstand des Heimatbundes kümmert sich seit vielen Jahren um das Osterfeuer und trägt gemeinsam mit den vielen freiwilligen Helfern dazu bei, dass die schöne Tradition aufrecht erhalten bleibt.

Kurfürst sprach Verbot aus

Tausende von Besuchern aus Nah und Fern beobachten das Schauspiel entweder direkt vor Ort oder von der Westseite der Altstadt aus. Dies

ist auch für das Feuerwerk der ideale Standort. Die bunten Raketen werden auf der Wiese vor der Kreuzbergkapelle abgeschossen. Die Zuschauer erleben eins der schönsten Osterfeuer im ganzen Sauerland. Mit einem Böllerschuss wird die Veranstaltung gestartet. Dann beginnt die Prozession der über 300 Fackelträger den Kreuzweg hinauf.

Der staatlichen Obrigkeit waren die Arnsberger Osterfeuer einst ein Dorn im Auge. Kurfürst Maximilian Franz verkündete am 15. Januar 1788 ein Verbot. Seine Begründung: „Wir haben zuverlässig vernommen, dass durch die jährlich angelegten Osterfeuer nicht nur die Waldungen merklich leiden, sondern auch bei dieser Gelegenheit durch den Zusammenlauf des jungen Volks beim dunklen Abend mancher Unfug vorgeht...“ Auch die preußische Regierung sprach 1830 ein Verbot aus und drohte „drei Thaler Geld- und Arreststrafe“ an. Doch geholfen hat es nicht. Die Osterfeuer brannten weiter. Sie ließen sich auf Dauer nicht verbieten.

Aland



**Bedachungen
Isolierungen
Fassadenbau
Bauklempnerei**

Dachdeckermeister

59757 Arnsberg

Tel.: 02932 - 22578

www.aland-bedachungen.de

Gesundheit – Das neue Thema im Hausblick!

Tips für eine gesunde Ernährung – mit Leichtigkeit ins neue Jahr

Die Ernährung trägt entscheidend zu Gesundheit und zum allgemeinen Wohlbefinden bei und hilft uns, Krankheiten vorzubeugen.

Was wir essen, spiegelt sich nicht nur im Körpergewicht wieder, sondern es beeinflusst den gesamten Organismus. Wir fühlen uns insgesamt besser, sind leistungsfähiger und auch sportlich fitter, je gesünder wir uns ernähren.

Deshalb ist eine gesunde und ausgewogene Ernährung so wichtig.

Wie ernähre ich mich denn gesund?

Frühjahr, Sommer, Herbst und Winter - jede Jahreszeit hat ihre Eigenheiten und auch ihre besonderen Ansprüche an die Ernährung.

Fürs Frühjahr gilt: Starten Sie leicht ins neue Jahr!

Versuchen Sie mal Ihre Speisen mit weniger Fett zuzubereiten. Fleisch, Fisch und Geflügel lässt sich auch ohne Fett in einer be-



schichteten Pfanne garen. Wählen Sie magere Sorten wie Hähnchen (natürlich ohne Haut), Kalb oder Seelachs. Anstelle von Pommes Frites, Kroketten oder üppigen Soßen schmecken auch leichte Beilagen wie Reis oder Salate bzw. bereiten Sie eine Soße mit gedünstetem und püriertem Gemüse und etwas Sauerrahm zu. Essen Sie zu jeder Mahlzeit Obst oder Gemüse. Das bremst den Appetit und füllt den Magen.

Meiden Sie bei Salaten allerdings fettreiche Soßen und Dressings! Wählen Sie saisonales Obst und Gemüse, am besten roh. Es ist reich an Vitaminen und Mineralstoffen.

Ersetzen Sie einen Teil des weißen Mehls durch Vollkornmehl. Dadurch erhöht sich der Anteil an Nähr- und Ballaststoffen. Essen Sie so wenig Zucker wie möglich. Denn allen Zucker, den Sie nicht für die kurzfristige En-

ergiegewinnung benötigen, wandelt Ihr Körper in Fett um. Dieses wird dann in der Leber oder als „Hüftgold“ gespeichert. Wählen Sie bei süßen Heißhunger-Attacken lieber Obst, dort ist der gesunde Fruchtzucker enthalten. Mäßigen Sie sich beim Alkoholkonsum. Alkohol liefert viele (unnötige) Kalorien. Trinken Sie zwischendurch ein Glas Wasser. Genehmigen Sie sich anstelle des Verdauungsschnapses lieber einen Verdauungsspaziergang. Bewegung fördert die Verdauung und kurbelt den Kreislauf an. Trinken Sie über den Tag verteilt mindestens 1,5 - 2 Liter Wasser oder kalorienarme Flüssigkeit wie Tee oder Saftschorlen.

So starten Sie ganz leicht und schwungvoll ins neue Jahr

Wenn Sie eigene Erfolgsgeschichten oder Tipps haben, lassen Sie uns davon wissen. Wir freuen uns über Ihren ganz persönlichen Beitrag zum Thema Gesundheit. Denn das geht uns schließlich alle etwas an!

8

Fit durch Gymnastik in der Montessoristraße



Erstmals traf sich jetzt die Frauengruppe Seniorengymnastik des neuen Vereins „Nachbarn für Nachbarn“ im Bewohnertreff Montessoristraße 9a. Unter

der ehrenamtlichen Leitung von Heidi Geue hatten die rund ein Dutzend Teilnehmerinnen viel Spaß bei Gymnastik und leichten sportlichen Übungen. Mit Bän-

dern, Reifen und Bällen brachten die Seniorinnen Bein- und Armmuskulatur auf Trab. Sogar mit einem Fußball wussten sie gut umzugehen. Heidi Geue hat viel

Erfahrung auf dem Gebiet. Sie war 14 Jahre lang Altenpflegerin im Ernst-Wilm-Haus, anschließend arbeitete sie auf dem Gebiet Betreutes Wohnen. Seit einem Jahr ist sie Rentnerin. Der Verein „Nachbarn für Nachbarn“ wurde von Mietern der Genossenschaftswohnungen im Gladenbruch und der Montessoristraße gegründet. In Eigenleistung wurde aus dem ehemaligen Ladenlokal ein Raum mit Teeküche und Sitzgelegenheiten hergerichtet. Dort findet jetzt auch regelmäßig die Gymnastikstunde statt.

Im Untergeschoss wird noch fleißig gewerkelt. Hier richten sich die Jugendlichen einen Treff ein. Auch darüber wird in Kürze näheres berichtet.



Ernährungstipps

www.ernaehrung.de/tipps

Ernährung

10 Regeln:

1. Vielseitig essen
2. Getreide mehrmals am Tag und reichlich Kartoffeln
3. 5 mal am Tag Obst und Gemüse
4. Milch, Fleisch und Eier
5. wenig Fett und fettarme Lebensmittel
6. Zucker und Salz in Maßen
7. Reichlich Flüssigkeit
8. Schmackhaft und schonend zubereiten
9. Nehmen Sie sich Zeit, genießen Sie Ihr Essen
10. Achten Sie auf Ihr Gewicht und bleiben Sie in Bewegung

Praktische Ernährungstipps:

- Nicht nur dunkles Brot mit ganzen Körnern ist Vollkornbrot. Auch hellere Brotsorten, die aus dem feingemahlten ganzen Korn gebacken wurden. Sie sind bekömmlicher.
- Getreideflocken und Müsli sind in feiner Form besser verträglich, besonders, wenn sie gekocht sind.
- Gegarte Getreidesorten wie Hirse, Grünkern, Dinkel, Gerste oder Bulgur als Beilage sind leckere Alternativen zu Kartoffeln, Reis oder Nudeln
- Gemüse wird besser vertragen, wenn es in wenig Gemüsebrühe zart gedünstet wird.
- Rohkost ist bekömmlicher, wenn sie fein geraspelt ist

- Essen sie zum Brot immer etwas Frisches, wie Tomaten, Karotten oder Gurken
- 2 Liter Flüssigkeit am Tag sind eine ganze Menge!



Deswegen am besten jede Stunde ein Glas trinken

- Nutzen Sie die Obst- und Gemüseangebote der Saison, so wird ihre Speisekarte abwechslungsreicher
- Auch Tiefkühlgemüse und „obst (blanchiert)“ enthalten viele Nährstoffe
- Wichtig: Geschrotetes und eingeweichtes Getreide, z.B. für Müsli, sollte unbedingt in den Kühlschrank gestellt werden. Bei Zimmertemperatur bilden sich gesundheitsschädliche Keime.
- s. Tabelle (Ernährungstipps - vollwertige Ernährung - Praktische Tipps)

Sportübungen für Zuhause

www.feel-fit.com

für Schultern und Rücken:

- gerade hinstellen
- Knie und Oberkörper beugen, dabei die Arme hängen lassen
- Ellbogen bis Schulterhöhe hochziehen
- Diese Position ca. 5 sek. halten
- Dann Arme wieder senken
- 10 mal wiederholen

Rücken und Wirbelsäule:

- „Vierfüßlerstand“ einnehmen
- den rechten Arm und das linke Bein waagrecht ausstrecken
- Spannung über 10 sek. lang halten
- Arm und Bein wechseln
- 5 mal auf beiden Seiten wiederholen



Bauch:

- auf den Rücken legen
- Arme liegen parallel zum Körper
- Beine im 45-Grad Winkel anheben und Fußgelenke überkreuzen
- Zur Decke schauen und die Schulter vom Boden abheben
- Arme dabei nach vorne strecken
- 3 sek. halten
- Schulter wieder absenken
- 20 mal wiederholen

Gesäß und Oberschenkel:

- auf den Rücken legen
- Arme neben dem Körper ausstrecken
- Beine leicht anwinkeln, Füße stehen etwa schulterbreit auf dem Boden
- Langsam Hüfte anheben, sodass der Rumpf eine Linie ergibt
- Position 10 sek. halten
- 5-10 mal wiederholen

seitliche Rumpfmuskulatur:

- seitlich auf den Boden legen
- mit einem Unterarm am Boden abstützen, die Füße parallel aufeinander legen
- die Hüfte anheben, sodass der Unterarm und die Füße den Boden berühren
- Rumpf-, Gesäß- und Beinmuskeln bilden eine Linie
- diese Position 5-10 sek. halten
- dann die Seite wechseln
- 10 mal wiederholen auf beiden Seiten

RWE Stromtarif bietet Preisgarantie bis Ende 2010

Umweltbewusste Kunden setzen auf Naturstrom



Wasserkraftwerk Hamm-Uentrop. Wie an der Lippe erzeugt RWE entlang der Ruhr, der Mosel, der Nahe und Rur in vielen Wasserkraftwerken seit Jahrzehnten Strom

Preisgarantie beim Stromtarif ist in der heutigen Zeit nicht zu verachten. RWE bietet einen festen Strompreis bis zum 31.12.2010. Wer als Kunde den Tarif RWE Strom 2010 wählt, hat bei uns die Garantie, dass er keine Preiserhöhungen befürchten muss. Selbst wenn die Energiekosten auf Seiten von RWE weiter steigen. Ausgenommen davon sind lediglich etwaige Veränderungen in der Strom- und/oder Umsatzsteuer.

Mit RWE Westfalen-Weser-Ems kann der Kunde durch diesen

Tarif auf Nummer sicher gehen. Ein ideales Angebot für alle, die bei ihrer Haushaltsplanung gern wissen, woran sie sind. Wer sich bis zum 30. April für diesen Tarif entscheidet, bekommt sogar noch einmal einen Bonus von 30 Euro,



Windpark „Elisenhof“ im sauerländischen Wünnenberg

ro, der auf die Jahresabrechnung gut geschrieben wird. Das ist unser Dankeschön an Sie.

Natur- und Umweltschutz gehen jeden an. Für alle, die einen Beitrag zur Schonung der Ressourcen leisten wollen, bietet RWE den Tarif RWE Naturstrom an. Dieser Strom wird ausschließlich aus erneuerbaren, co2-freien Energiequellen erzeugt. Beispielsweise aus den Wasserkraftwerken an der Ruhr, an der Lippe und an weiteren Flüssen. In Hamm-Uentrop konnte 1999 an der Lippe ein modernes Wasserkraftwerk in Betrieb genommen werden. Außerdem stammt der Naturstrom aus Windkraftparks, die es mittlerweile in vielen Regionen gibt, so etwa auf der Haar und bei Wünnenberg. Der von RWE Westfalen-Weser-Ems angebotene Tarif RWE Naturstrom kostet nur rund ein Euro mehr im Monat im Vergleich zu unserem normalen RWE-Grundversorgungstarif.

Auskunft und Vertragsunterlagen in unserem RWE Kundencenter,

Hellefelder Straße 8, 59821 Arnsberg.

Telefonische Hotline: 0180 1888887 (3,9 Cent/Minute aus dem Festnetz der Dt. Telekom)

Weitere Infos im Internet unter: www.rwe.com



Raten und Gewinnen

Der Gewinner unseres Preisrätsels kann sich über einen Einkaufsgutschein des „Grünen Warenhauses“ über 50 € freuen.

				3			
4	8	9			7		6
	6					5	1
8			6				<input type="text"/>
		7	5		4	6	
			<input type="text"/>		9		3
	5	4					2
6			8		<input type="text"/>	3	7
				7			

Die Regeln zum Ausfüllen eines SUDOKU

Das Raster ist mit den Zahlen 1 bis 9 aufzufüllen. In jeder Zeile und jeder Spalte und in jedem 3x3-Feld kommt jede Zahl nur einmal vor.



Schicken Sie die Lösung (rot eingekreiste Felder) an:

Brinkschulte & Partner
Möhnstraße 55
59755 Arnsberg
oder per E-Mail an hausblick@brinkschulte.com
Einsendeschluss ist der 16. Mai 2008.

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen, der Gewinner wird in der nächsten Ausgabe bekannt gegeben.

Pia Borck verstorben:

Das Glück einer harmonischen Nachbarschaft erlebt



Mit einem Kompliment an die Nachbarschaft verbunden ist die Todesanzeige für Pia Erika Borck, langjährige Mieterin bei der Genossenschaft in der Straße Zum Müggenberg. Sie ist am 25. November im Alter von 92 Jahren gestorben. In der von

Tochter Astrid Röske aufgegebenen Anzeige heißt es u.a.: „Ein großes Glück für einen älteren Menschen ist eine harmonische Nachbarschaft, in der er so leben kann, wie er gern möchte. Sie war sich immer bewusst, dass sie dieses Glück hatte.“

Rätselgewinner

Der Gewinn, eine Jahreskarte für das Freibad „Storchennest“ in Arnsberg, geht an:

Guido Peters
Zum Müggenberg 60
59755 Arnsberg

Die Lösung aus Hausblick 4/07 war: **675**



Offene Flamme im Kamin ist kein billiges Vergnügen

Schornsteinfeger und Genossenschaft müssen vorab ihre Zustimmung geben



Richtig: ein ausreichend bemessenes Blech schützt den Fußboden vor Funkenflug und Brandflecken
Falsch: das Ofenrohr ist zu nah an der Zimmertür – Verformungs- und Brandgefahr die Bilder über dem Abgasrohr haben es auch nicht gerne zu warm
Wohin mit dem Brennholz? Dekorativ ist dies so gewiss nicht.

Gemütlich prasselt das Kaminfeuer im Wohnzimmer. Romantik wie am Lagerfeuer oder in einer tiefverschneiten Gebirgshütte. Da fühlt man sich jedem Wetter draußen gefeit. Die Werbung vermittelt uns oft den Eindruck, das Betreiben eines Kaminofens mit offenem Feuer sei eine einfache Sache. Doch ganz so bedenkenlos ist es nicht. Viele Fragen sind zu klären, ehe man sich für eine solche Feuerstätte entscheidet. Zunächst muss ein Schornsteinfeger die Möglichkeiten des Anschlusses überprüfen. Die Genossenschaft muss gefragt werden und ihre Zustimmung geben. Nach erfolgter Installation sollte der zuständige Bezirksschornsteinfeger den Ofen prüfen und schriftlich

abnehmen. In einem möglichen Schadensfall gibt es dann keinen Ärger mit der Feuerversicherung. Zwar sind in vielen Häusern der Wohnungsgenossenschaft noch ausreichend Kaminzüge vorhanden, weil einst viel mit Einzelöfen geheizt wurde. Da sie nicht mehr gebraucht wurden, sind sie oft als Installationsschächte genutzt worden oder bei Grundriss Veränderungen in einzelnen Geschossen abgebaut. Der Querschnitt der Kamine ist so ausgelegt, dass mehrere Feuerstätten angeschlossen sein müssen. Wenn in einem Wohnhaus nur eine zusätzliche Holz- oder Kohle-Feuerstätte betrieben wird, steigen die Abgase nicht zügig genug im Kamin auf,

kühlen ab und kondensieren im oberen Bereich des Kamins. Man spricht dann von Versottung. Mit hohem technischem und finanziellem Aufwand muss die übel stinkende Masse entfernt werden.

Wichtig für den Zustand der Kamine ist außerdem, dass die Brennstoffe einwandfrei verbrennen können. Feuchtes Holz oder ein gedrosseltes Feuer führen oft zur Durchfeuchtung oder zu Ablagerungen. Kaminbrände können die Folge sein.

Dreimal im Jahr kommt der Schornsteinfeger zur Reinigung. Dafür fallen Kosten in Höhe von 40 bis 50 Euro an, die der Betreiber zu zahlen hat. Die Beschaffung des Brennstoffs will ebenfalls überlegt sein. Holz darf nicht frisch, sondern nur nach zweijähriger Lagerung und Trocknung im Freien benutzt werden. Besteht überhaupt die Möglichkeit, das Holz irgendwo in der Nähe des Wohnhauses zu lagern?

Keinesfalls darf ein Kaminofen als „Müllverbrennungsanlage“ benutzt werden. Weder frisches noch gestrichenes, lackiertes oder imprägniertes Holz darf verbrannt werden. Auch keine Kartons oder Pappen. Bei Missbrauch können sonst giftige Rauchgase entstehen.

Ein Abgasrohr muss rauchdicht am Kamin angeschlossen sein. Das entsprechende Anschlussstück ist einzumauern. Eine nicht brennbare ausreichend große Unterlage ist ebenso wichtig wie ein ausreichend großer Abstand (mindestens 40 cm) zu brennbaren Materialien, wie z.B. Tapeten und Vorhänge.

Beim Entsorgen der Asche ist darauf zu achten, dass diese kalt ist. Sie muss dem Restmüll zugeführt werden, da sie organische Schadstoffe enthalten kann.

Romantik hat halt ihren Preis. Klimaschutz und zeitlicher Aufwand wollen berücksichtigt sein.

Wer all diese Aspekte bedacht hat, wird schnell feststellen, dass ein holzbefuehrter Kaminofen nicht nur Vorteile hat.



Pflege-Wohngemeinschaft war Thema im Arnsberger Seniorenbeirat

Vorstand Werner Schlinkert erläuterte Projekt



Vor dem Seniorenbeirat, Bezirk Arnsberg, referierte jetzt der Vorstand der Wohnungsgenossenschaft Arnsberg + Sundern eG, Werner Schlinkert, zum Thema „Wohngemeinschaft für Senioren“. Der Beirat besteht insgesamt aus 19 Mitgliedern, verteilt auf fünf Stadtbezirke. Der Referent wurde von Karola Clarke begrüßt, die gleichzeitig auch Vorsitzende des Vereins „Gemeinsam statt einsam“ ist. Dabei waren auch Marita Gerwin, Leiterin der städtischen Koordinationsstelle „Leben im Alter“ sowie stellv. Bürgermeisterin Erika Hahnwald.



In Zusammenarbeit mit dem Caritas-Verband Arnsberg plant die Wohnungsgenossenschaft Arnsberg-Sundern eG im Frühjahr die Eröffnung einer Pflege-Wohngemeinschaft in einem Genossenschaftshaus in der Ringstraße, das zurzeit umgebaut wird. Der HAUSBLICK berichtete darüber in der letzten Ausgabe ausführlich. Aus vier Erdgeschosswohnungen in der Ringstraße 6 bis 8 entsteht geeigneter Wohnraum für acht Senioren. Jeder Mieter bezieht ein eigenes Zimmer mit seinen eigenen Möbeln.

Darüberhinaus gibt es eine Gemeinschaftsküche und einen Wohn- und Aufenthaltsraum. Zu jeweils zwei Zimmern gehört ein barrierearmes Bad mit Dusche oder Badewanne. Zwei großzügige Balkone zur Südwestseite mit Blick auf die Altstadt stehen ebenfalls zur Verfügung.

Die pflegebedürftigen Senioren können in familiärer Atmosphäre wohnen. Die Betreuung

wird von der Sozialstation Arnsberg gewährleistet. Die monatliche Miete ist wesentlich günstiger als in einem Pflegeheim.

Der Seniorenbeirat hörte die Ausführungen mit großem Interesse und begrüßte das Projekt, mit dem sowohl die Genossenschaft als auch die Caritas in Arnsberg Neuland betreten. An den Vortrag von Geschäftsführer Werner Schlinkert schloss sich eine rege Diskussion an.

12

Eröffnungsfeier für Bewohnertreff in der Montessoristraße

Der Verein „Nachbarn für Nachbarn“ in der Hüstener Montessoristraße nimmt Fahrt auf. Die Seniorengymnastik findet bereits regelmäßig statt. (Siehe Bericht in dieser Ausgabe)

Die offizielle Eröffnung der Räumlichkeiten im Bewohnertreff, Montessoristraße 9a, findet am Samstag, 5. April, ab 11 Uhr statt. Hierzu sind auch Interessenten herzlich eingeladen. Man kann sich über die Aktivitäten des Vereins bei einem kleinen Imbiss, Kaffee und Kuchen informieren sowie die Räumlichkeiten besichtigen. Das Vereinsheim kann für Familienfeiern angemietet werden. Für Vereinsmitglieder beträgt die Miete 50 Euro, zzgl. 30 Euro Kautions für das Inventar. Nichtmitglieder zahlen 80 Euro zzgl. Kautions.

Der Mitgliedsbeitrag im Verein „Nachbarn für Nachbarn“ beträgt 12 Euro pro Jahr. Hier das Programm für weitere Veranstaltungen. Anregungen und Vorschläge sind stets willkommen.

Info



Nachbarn für Nachbarn e. V. Veranstaltungen

Bewegung tut gut

Kleine praktische Übungen zur Erhaltung der Beweglichkeit im Alter

Jeden 2. Mittwoch ab 14.30 Uhr

Beginn am 06.02.2008 um 14.30 Uhr

Veranstalter: Heidi Geue Tel.: 02932-37967

Kinderbetreuung

Basteln, Vorlesen, Spielen

Jeden 2. Freitag im Monat

von 14.00 Uhr - 16.00 Uhr

Beginn: 15.02.2008 um 14.00 Uhr

Veranstalter: Nadine Henz

Tel.: 02932-35858

Geselliger Nachmittag

Spielen, Lachen, Kaffee und Kuchen

Rommé, Canasta

Generationen unter einem Dach

Jeden 2. Dienstag im Monat

Beginn am 12.02.2008 um 14.30 Uhr

Veranstalter: Christel Fleck

Tel.: 02932-35832

und Alexandra Bauerdick