

gut & sicher wohnen

Das Magazin meiner
Wohnungsgenossenschaft



Wichtige Themen für unsere Mitglieder

Notdienste Ihrer Genossenschaften



Bauverein Gelsenkirchen und Eigenhaus Baugenossenschaft Gelsenkirchen eG

„Eigenhaus“

Gesamtstromausfall ELE 0209 / 1 65 10

Wasserausfall/Wasserrohrbruch

Gelsenwasser 0209 / 70 86 60

Schäden im Dachbereich

Fa. Hojnacki-Resing, Gelsenkirchen 0209 / 2 35 18

Störungen im Bereich Gas, Wasser, Heizung:

Fa. Peter Garb, Gelsenkirchen 0209 / 9 77 42 22

Rohr- und Kanalreinigung

Fa. McRohrfrei, Gelsenkirchen 0209 / 9 56 88 88

Störungen in der elektrischen Versorgung im Haus:

Fa. Bergmann, Gelsenkirchen 0163 / 7 43 52 53

Störungen des Fernsehempfangs im Haus (nicht Gerätestörung)

Fa. BMB, Gelsenkirchen 0209 / 35 975 - 396

Aufzugsstörungen

Fa. Osmar, Essen 0201 / 42 42 82

Schlüsseldienst

Fa. Gaida, Gelsenkirchen 0209 / 20 33 18 (kostenpflichtig, wenn Sie sich selbst ausgesperrt haben)

Schalcker Bauverein

Stromausfall / Gasstörungen / Gasgeruch

ELE, Tel. 0209 / 1 65 10

Wasserrohrbruch

Gelsenwasser, Tel. NEU 0209 / 708 429

Störungen Heizung / Wasserver- und -entsorgung

Fa. Föhre GmbH, Tel. 0171 / 7 44 64 54

Störungen in der elektrischen Versorgung

Fa. Muß GmbH, Tel. 0174 / 6 73 32 70

Schlüsseldienst / Notdienst Fenster & Türen

Fa. Peters, Tel. 0209 / 8 77 2 88 (kostenpflichtig, wenn Sie sich selbst ausgesperrt haben)

Fernseh-Störungen

(nur immer das ganze Haus betreffend) sprechen Sie bitte auf unseren Anrufbeantworter, Tel. 0209 / 8 51 81.

Dieser wird regelmäßig über Fernabfrage abgehört.



Die GWG - Genossenschaftliches Wohnen in Gelsenkirchen und Wattenscheid eG:

Sanitär

Fa. Sibbe, Tel. 02327 / 1 32 06

Störungen in der elektrischen Versorgung

Fa. Bierschenk, Tel. 02327 / 8 70 79

Rohrreinigung

Fa. Hannecke, Tel. 0208 / 99 83 30

Schlüsseldienst

Fa. KlaBo, Tel. 02327 / 8 66 16 oder 02327 / 54 99 0 (kostenpflichtig, wenn Sie sich selbst ausgesperrt haben)

Fernsehen / Antennen

Unitymedia, Tel. 01805 / 66 01 00

Wohnungsbaugenossenschaft Horst und Baugenossenschaft „Wohnungsbau“ eG

Heizung, Wasser und Abfluss

Fa. Werner Siebert GmbH, Tel. 0209 / 5 68 93

Störungen in der elektrischen Versorgung

Fa. Elektro Polenz, Tel. 0209 / 49 22 62

Fernsehen / Antennen

GelsenNet GmbH, Tel. 0209 / 70 20 (WBG-Horst)
Unitymedia, Tel. 01805 / 66 01 00 (BG Wohnungsbau)

Schlüsseldienst / Notdienst Fenster & Türen

Fa. Kouker, Tel. 0209 / 55 6 49, 7 - 19 Uhr (WBG-Horst)
Tischlerei Vöge, Tel. 0209 / 94 42 997 (BG Wohnungsbau)
(kostenpflichtig, wenn Sie sich selbst ausgesperrt haben)

Polizei 110

Feuerwehr 112

Sozialberatung

für die Mitglieder aller Genossenschaften:
Katharina Polonski (Bild),
0151 - 14 31 50 10.



Bitte aufbewahren!

Diese Informationen werden in der Herbst- / Winter-Ausgabe aktualisiert.



Genossenschaftlicher Schalcker Bauverein eG



Kunden-Referenznummer - Verwendungszweck, ggf. Name und Anschrift des Überweisenden - (nur für Begünstigte)		Betrag: Euro, Cent	
noch Verwendungszweck (insgesamt max. 2 Zeilen à 27 Stellen, bei mehrstufiger Beschäftigung max. 2 Zeilen à 35 Stellen)			
Angaben zum Kreditinhaber: Name, Vorname/Firma, Ort (max. 27 Stellen, keine Straßen- oder Postfachangaben)			
IBAN		16	
D E			
Datum		Unterschrift(en)	

Die 22-stellige IBAN setzt sich zusammen aus dem Ländercode DE, einer 2-stelligen Prüfziffer sowie der 8-stelligen Bankleitzahl und der 10-stelligen Kontonummer.

Keine Angst vor der neuen Riesen-Konto-Nummer

Auch Ihre Wohnungsgenossenschaften werden demnächst auf das neue europäische Zahlungsverfahren „SEPA“ umstellen. Die vier Buchstaben stehen übersetzt für „einheitlicher Euro-Zahlungsverkehrsraum“.

„SEPA“ hebt die Unterschiede zwischen einer Zahlung im In- und Ausland auf. Im Zusammenhang damit haben Kunden von Unternehmen mehr Rechte.

Was heißt das nun für die Mitglieder und Mieter unserer Wohnungsgenossenschaften?

Als Privatleute müssen Sie spätestens bis Anfang 2016 die internationalen Kontokennungen IBAN und BIC verwenden. Die IBAN-Nummer ist nichts anderes als Ihre Kontonummer, die um einige Ziffern erweitert wurde. Eine kurze Erklärung finden Sie oben in der Bildunterschrift.

Und die BIC ersetzt die Bankleitzahl. Natürlich können Sie die IBAN- und BIC-Nummern schon jetzt verwenden, Sie brauchen nicht bis 2016 zu warten. Wenn die IBAN und BIC nicht sowieso schon auf Ihren Kontoauszügen erscheint, können Sie diese auch bei Ihrer Bank erfragen. Online-Banking-Nutzern wird die eigene IBAN und BIC bereits standardmäßig angezeigt.

Unternehmen, auch genossenschaftliche, müssen jedoch früher umstellen. Daher bekommen Sie demnächst ein Schreiben, in dem Ihre Genossenschaft Ihnen die neue IBAN-Kontonummer und die konkrete Vorgehensweise mitteilt. Für den Mietenzug benötigt die Genossenschaft Ihre IBAN und BIC bis zum 01.02.2014. Kosten oder andere Nachteile entstehen Ihnen dadurch nicht.

„Sie erfüllen eine wichtige Aufgabe in unserer Stadt“

Liebe Leserin, lieber Leser,

die eigene Wohnung ist kein austauschbares Gut und weit mehr als nur eine Ansammlung von Küche, Bad und Zimmern. Nein, sie ist ein persönlich gestalteter Rückzugsraum. Ein Lebensmittelpunkt. Ein Zuhause. Wohnen ist ein menschliches Grundbedürfnis – gut und sicher wohnen, das wollen wir alle.



Gelsenkirchens Oberbürgermeister Frank Baranowski

Wo aber viele Menschen ein ähnliches Anliegen haben, da können sie auch gemeinsam mehr erreichen als allein. Darum haben sich vor einigen Jahrzehnten Frauen und Männer aus Gelsenkirchen und Nachbarstädten zusammengetan, um gemeinsam bezahlbare und gute Wohnungen zu bauen und zu unterhalten.

Die so entstandenen Wohnungsgenossenschaften spielen noch heute eine wichtige Rolle in unserer Stadt. Die Mitglieder sorgen weiterhin gemeinsam dafür, dass ihre Wohnungen modernen Ansprüchen genügen; sie stellen sicher, dass gutes Wohnen kein Privileg sein muss. Damit gestalten Sie das Lebensumfeld vieler Menschen und erfüllen eine wichtige Aufgabe in unserer Stadt – wofür ich an dieser Stelle meinen Dank und meine Anerkennung aussprechen möchte!

Ihr

Frank Baranowski
Oberbürgermeister der Stadt Gelsenkirchen .

IMPRESSUM



gut & sicher wohnen

Magazin für die Mitglieder der folgenden Genossenschaften - genannt „gut & sicher wohnen“-Genossenschaften (zugleich Herausgeber und verantwortlich):

Bauverein Gelsenkirchen eG

Tel. 0209 / 8 22 85
Augustastr. 57,
45888 Gelsenkirchen
www.Bauverein-Gelsenkirchen.de

Die GWG - Genossenschaftliches Wohnen in Gelsenkirchen und Wattenscheid eG

Die GWG - Tel. 0209 / 8 21 90
Grenzstr. 181,
45881 Gelsenkirchen
www.die-gwg.de

Wohnungsbaugenossenschaft (WBG) Horst eG und Baugenossenschaft Wohnungsbau eG

Tel. 0209 / 555 48
Harthorststr. 6 A,
45899 Gelsenkirchen-Horst
www.wbg-horst.de

Genossenschaftlicher Schalker Bauverein von 1898 eG

Tel. 0209 / 85 181
Marshallstr. 1, 45889 GE,
www.schalker-bauverein.de

Auflage: 3.535 Exemplare
Redaktion / Produktion:
paperpix UG, Essen
Satz und Druck: WAZ-Druck

Ausgabe Frühjahr & Sommer 2013



Zahlreiche gemeinsame (dieses Wort ist wichtig) Aktivitäten und Veranstaltungen machen das erste Jahrzehnt der Kooperation der Gelsenkirchener „gut & sicher wohnen“-Genossenschaften aus.



10 Jahre Kooperation: „Für alle ein Gewinn!“

Dass man gemeinsam mehr erreicht als Einzelne allein - dieser Gedanke stand nicht nur Pate bei der Gründung von Genossenschaften: Er gilt auch für Genossenschaften selbst.

Und so gibt es nunmehr seit zehn Jahren eine Kooperation zwischen vier Gelsenkirchener Genossenschaften, die sich nach ihrer gemeinsamen Mitgliederzeitschrift die „gut & sicher wohnen“-Genossenschaften nennen.

Der Bauverein Gelsenkirchen eG, „Die GWG“ Genossenschaftliches Wohnen in Gelsenkirchen und Wattenscheid eG, die Wohnungsbaugenossenschaft Horst eG und der Genossenschaftliche Schalker Bauverein eG haben sich vor einem Jahrzehnt zusammen getan, um gemeinsam mehr zu erreichen.

Augenfälliges Symbol dieser Kooperation, die jeder Genossenschaft natürlich ihre Eigenständigkeit belässt, ist das gemein-

same Mitgliedermagazin „gut & sicher wohnen“, das zwei Mal jährlich erscheint, seit nunmehr zehn Jahren, die 20. Ausgabe halten Sie in Händen.

Das Ziel des Magazins war von Anfang an, „mit den Mitgliedern ins Gespräch zu kommen“ ihnen neue Projekte „ihrer“ jeweiligen Genossenschaft zu präsentieren, aber auch die Menschen vorzustellen, die sich ehrenamtlich engagieren und ohne die Genossenschaften gar nicht funktionieren würden.



Ein weiteres wichtiges Projekt der Kooperation der vier Genossenschaften ist die gemeinsame Sozialberatung, die seit sechs Jahren zusammen mit dem Diakoniewerk Gelsenkirchen und Wattenscheid angeboten wird. Motor dieses nicht mehr weg zu denkenden Services ist die Sozialarbeiterin

Katharina Polonski, die vielen Mitgliedern der Wohnungsgenossenschaften durch sehr persönliche und vertrauliche Beratung, aber auch durch zahlreiche gemeinsame Informationsveranstaltungen bekannt ist.

Diese Veranstaltungen, etwa zu Fragen der Sicherheit in der eigenen Wohnung in Zusammenarbeit mit der Polizei oder zur Patientenverfügung, zu Gesundheitsfragen oder zu sinnvollen Projekten im Alter, gehören zur Arbeit von Katharina Polonski.

Sie ist auch maßgeblich an gemeinsamen Ausflügen beteiligt, so auch an der Schifffahrt auf dem Kanal, die in diesem Jahr zum zweiten Mal für die Mitglieder aller beteiligten Genossenschaften angeboten wird.

Zur Kooperation gehört auch, dass sich die Gremien der Genossenschaften regelmäßig treffen und austauschen, aber auch gegenseitig hilfreich zur Seite stehen.

Und so bedeutet ein Jahrzehnt Kooperation zu Recht: „Das ist für uns alle ein Gewinn!“

Scharfe Sache, die asiatische Küche

„Sehr begeistert von Deutschland“ sind Phuong Duy Tran, seine Frau Thi Ngoc Lien Thai und ihre drei Söhne Duy Long, Duy Nam und Duy Tan. „Vor allem die Menschlichkeit, die Mentalität, das Klima und die Freundlichkeit der Menschen zeichnen unsere neue Heimat aus“, betont die vietnamesische Familie.

So wie die Trans wohnen viele Menschen aus anderen Ländern und Kulturen bei Genossenschaften und bereichern unsere Stadt mit ihrer Kultur, Familie Tran sogar mit ihrer Esskultur.

Viele Stammgäste kommen gerne immer wieder in das kleine asiatische Restaurant in der Bahnhofspassage Gelsenkirchen, das neben Sushi beliebte Speisen aus verschiedenen asiatischen Ländern bietet.

Man könnte den kleinen Laden einen Imbiss nennen, doch das würde ihm nicht gerecht, denn bekocht wird er mit viel Hingabe - und dem Konzept eines Restaurants.



Das Lächeln und die Kochkunst Asiens liegen ihnen im Blut: Phuong Duy Tran (2.v.r.) und seine drei Aushilfen in ihrem kleinen Gelsenkirchener Restaurant.



Hähnchen Rotcurry (scharf)

Rezept für 4 Personen

(Jasmin)Reis als Zutat
600g Hähnchenbrustfilet
100 g Karotten
200 g Champignon
100 g Zucchini
100 g Roter Paprika
50 g Zwiebeln
100 ml Brühe oder Milch
Kokosmilch
50 g Rote Currypaste
2 EL Öl, Salz, Zucker

Zubereitung:

Fleisch in Würfel schneiden, Gemüse schneiden, Öl erhitzen, Fleisch und Gemüse anbraten und Salz und Currypaste einrühren. Dann Brühe und Kokosmilch (je nach Geschmack) zugeben. Anschließend ca. 10 Minuten kochen lassen. Mit Salz und Zucker abschmecken.
Zusammen mit Reis heiß servieren.
Empfehlung vom Küchenchef: Am besten schmeckt Jasmin-Reis dazu.

結

Inhaber und Küchenchef Phuong Duy Tran hat seinen Beruf in Bad Neuenahr Ahrweiler erlernt und kam vor einigen Jahren nach Gelsenkirchen. Er, der Nordvietnamese, lernte in Deutschland seine aus Südvietnam stammende Frau Thi Ngoc Lien kennen. „In Vietnam hätten wir uns niemals getroffen“, schmunzelt das sympathische Ehepaar.

2010 kam die Familie nach Gelsenkirchen und fand hier über das Internet eine Wohnung bei der „Die GWG“, worüber Herr Tran und seine Frau heute noch glücklich sind. „Wir haben nette Nachbarn, die Wohnung ist toll und die Genossenschaft auch“, sagen sie.

In Gelsenkirchen zuhause fühlen sich auch die drei Jungen Duy Long, Duy Nam und Duy Tan, die sechs, acht und zehn Jahre sind. Gerne besuchen sie ihre Grundschule, der Älteste wird nach dem Sommer aufs Gymnasium wechseln.

Für die Leser von „gut & sicher wohnen“ hat Phuong Duy Tran eines seiner Lieblingsrezepte zur Verfügung gestellt. Die Zutaten bekommen Sie in jedem Supermarkt in der „asiatischen Ecke“. Viel Spaß beim Nachkochen.

Rollator-Führerschein bringt Sicherheit

Ihre Genossenschaft übernimmt die Kursgebühr

Sehr geehrte Damen und Herren,
liebe Mitglieder,

der Frühling ist da und wir sind wieder häufig unterwegs, wollen die frische Luft draußen genießen. Viele können aber nicht mehr ohne eine Gehhilfe die Wohnung verlassen. Leider ist auch ein Rollator keine Garantie dafür, dass man sicher unterwegs ist. Vielleicht wäre es eine gute Idee, unter Fachaufsicht zu üben und einen „Rollator-Führerschein“ zu machen?

Für diejenigen unter Ihnen, die sich Gedanken übers sichere Fortbewegen mit dem Rollwagen auf den Straßen, aber auch in der Wohnung machen, organisiert der Gelsensport (Stadtssportbund Gelsenkirchen) ein Rollator-Training mit integrierter Sturzvorbeugung.

Falls Sie Interesse am Training haben, melden Sie sich bitte bei mir, unter 0151 -14 31 50 10. Sehr gerne werden wir eine Einführungsveranstaltung mit Gelsensport organisieren und danach eine Kursgruppe zusammenstellen.

Die Kursgebühr wird von Ihrer Wohnungsbaugenossenschaft übernommen.

Viele freundliche Grüße
Katharina Polonski

Der „Rollator-Führerschein“ bringt Sicherheit - und Ihre Genossenschaft zahlt sogar die Kursgebühr!



Ihre Ansprechpartnerin



Schnelle Beratung bei psychischen Erkrankungen

„Es hat wirklich gut getan, mit Ihnen zu sprechen, gut, dass es Sie gibt!“ - Diesen Satz haben Jörg Kasper und sein Team von „Kontakte“, der Kontakt- und Beratungsstelle für Menschen mit psychischen Erkrankungen, schon oft gehört.

Die Einrichtung des Diakoniewerks Gelsenkirchen und Wattenscheid steht Menschen mit Sucht- oder Schuldenproblemen und eben psychischen Erkrankungen, aber auch deren Angehörigen, unkompliziert und schnell zur Verfügung.

Jörg Kasper, Fachbereichsleiter der Begegnungs- und Beratungsdienste „Kontakte“: „Wir sind ein multiprofessionelles Team von Sozialarbeitern, Sozialpädagogen und Krankenpflegern, sowohl Männer als auch Frauen mit zahlreichen fachlichen Zusatzqualifikationen. Wir beraten in Einzel-, Paar- und Familiengesprächen, vermitteln

in weitere Einrichtungen, bieten offene Kontakt- und Freizeitmöglichkeiten an und unterstützen die Angehörigen.“



Die Nachfrage nach der psychosozialen Beratung ist sehr groß und steigt nach den Worten Jörg Kaspers stetig. Während Menschen, die von einer psychischen Erkrankung betroffen sind, oftmals Wochen, wenn nicht Monate auf fachliche medizinische Betreuung warten müssen, können sie mit den Mitarbeitern von „Kontakte“ schon mal über ihre Probleme reden, finden ein offenes Ohr und nutzen einfach die Wartezeit bis zur Behandlung sinnvoll. Zwölf rund einstündige Beratungsgespräche bekommen die Betroffenen, bei Bedarf können mehr Stunden daraus

gemacht werden. „Es kommt aber auch nicht selten vor, dass Menschen bei uns eine neue Perspektive und neuen Schwung bekommen“, hat Jörg Kasper beobachtet.

Der psychosoziale Beratungsdienst des Diakoniewerks ist Teil einer Kooperation mit der Stadt Gelsenkirchen, dem Integrationscenter für Arbeit und weiteren Wohlfahrtsverbänden.

„Die Stadt Gelsenkirchen hat mit dieser engen Zusammenarbeit Neuland betreten und sich sehr loblich engagiert“, hebt Jörg Kasper hervor. „Dadurch konnten wir schon vielen Menschen helfen. Und es werden immer mehr, die zu uns kommen.“

Kontakt

Diakoniewerk Gelsenkirchen und Wattenscheid e.V., Munckelstraße 32, 45879 Gelsenkirchen,
Tel.: (0209) 160 9100, Fax.: (0209) 160 9101,
E-Mail: sekretariat@meinediakonie.de

Zusammenarbeit „Betreutes Wohnen“ ein „Glücksfall“

Einen „Glücksfall“ für die Diakonie Ruhr nennen Birgit Kaminski und Peter Trischmann die Zusammenarbeit mit der „Die GWG“, Genossenschaftliches Wohnen in Gelsenkirchen und Wattenscheid eG.

Birgit Kaminski, seit 17 Jahren Betreuerin im Fachdienst und Koordinatorin des Wohnverbundes „Betreutes Wohnen“ der Diakonie in Wattenscheid, sowie Peter Trischmann, seit 25 Jahren Bereichsleiter West des Fachdienstes „Betreutes Wohnen“, sind voll des Lobes über die Zusammenarbeit mit der „Die GWG“, die der Diakonie vor sechs Jahren 21 Wohnungen in Wattenscheid zur Verfügung gestellt hat: „Unsere Zusammenarbeit mit der „Die GWG“ ist sehr offen und unkompliziert.“

Und das nicht nur auf der „offiziellen Ebene“: Auch der Kontakt zu den allermeisten Nachbarn sei „angemessen distanziert“ bis sehr gut. In den vergangenen Jahren mussten



Eingespieltes Team: Birgit Kaminski und Peter Trischmann von der Diakonie Ruhr.

sich auch die Nachbarn daran gewöhnen, dass in ihrer Mitte Menschen im „betreuten Wohnen“ leben, die von den Fachkräften der Diakonie Hilfe erhalten, „um ihren Alltag besser bewältigen zu können.“

In der Schulstraße und im Aschenbruch werden insgesamt 24 Klientinnen und Klienten in einem Wohnverbund betreut. 36 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der

Diakonie Ruhr, davon 26 sogenannte Bezugsbetreuer wie Sozialarbeiter, Sozialpädagogen, Ergotherapeuten und Erzieher sowie einige Betreuungshelfer stehen den Menschen mit Behinderungen oder Erkrankungen bei den vielen Herausforderungen des Alltags zur Seite.

Sie erledigen mit ihnen den Haushalt, kaufen ein, machen Arztbesuche, Behördengänge oder auch mal gemeinsame Ausflüge.

Als Nebeneffekt der Betreuung hat sich das Projekt der Diakonie Ruhr mit der „Die GWG“ als „Jobmaschine“ entwickelt. Ein großer Teil der Mitarbeiter sind oder waren Studenten im Sozialbereich, die während des Studiums auf 400 Euro-Basis gejobbt hatten. Bislang wurden alle Studentinnen und Studenten in qualifizierte Jobs übernommen und Zeitverträge in langfristige Arbeitsverhältnisse überführt.

Gesundheitliche Aspekte bei der Wohnraumgestaltung

Kreative Wohnraumgestaltung oder gesunde Wohnraumgestaltung? Mit ganzheitlichen Wohnkonzepten, in denen das Wohlbefinden der Menschen im Mittelpunkt steht, geht beides. Dafür gibt es ELF-Innendispersionen, die ganz ohne Lösemittel auskommen und größtenteils eine vom TÜV geprüfte sehr gute Gesundheitsverträglichkeit haben

Für immer mehr Menschen spielen gesundheitliche Aspekte bei der Entscheidung für oder

gegen ein Produkt eine zentrale Rolle – und das ist auch gut so! Deshalb gibt es mittlerweile für beinahe jede Anwendung im Innenraum Produkte, die höchsten Umwelt- und Gesundheitsstandards entsprechen.

Dazu zählen wasserbasierte oder aromatenfreie Lacke und Grundierungen, allergenfreie Materialien und natürlich die lösemittelfreien ELF-Wandbeschichtungen. ELF – diese drei Buchstaben stehen für emissionsarm, lösemittel- und

weichmacherfrei. Weichmacher und so genannte Hochsieder, jene flüchtigen organischen Verbindungen, die die Umwelt belasten und unmittelbar die Gesundheit beeinträchtigen können, sind aus ELF-Beschichtungen also weitgehend verbannt, und das bei höchstem Qualitätsstandard.

Ganz besondere Anforderungen an Wohngesundheits haben Allergiker. Damit auch diese immer größer werdende Gruppe Menschen ohne Nebenwirkungen

gerenovieren und ihr Heim verschönern kann, hat gibt es speziell für Allergiker gesundheitsverträgliche Renovierungssysteme, deren Produkte keine Konservierungsmittel enthalten und zudem frei von Lösemitteln und Weichmachern sind.

Mit Lacryl-Beschichtungen stehen zudem Lacke, Lasuren und Grundierungen zur kreativen, farbigen Wohnraumgestaltung zur Verfügung, die sämtliche Anforderungen des Umweltzeichens „Blauer Engel“ erfüllen.

..Marktvorsprung durch einzigartigen Service

So viel Leistung. So viel Praxiswert.

Service ist, wenn es Ihnen nützt. Mit klaren Zeitvorteilen durch Just-in-time-Lieferung auf Ihre Baustelle über unser dichtes Niederlassungsnetz. Mit greifbarem Zugewinn an Sicherheit durch unsere Technischen Berater. Mit substanzieller Erweiterung Ihres Gestaltungsspielraums durch die Brillux Farbstudios. Und mit vielen weiteren Angeboten, die Ihre Leistungen noch wettbewerbsfähiger machen. Auffällig einzigartig? Hier gibt's mehr Infos:

www.brillux.de/service

Brillux
..mehr als Farbe



Unsere Jubilare: Herzlichen Glückwunsch und Dankeschön!

„Die GWG“ gratuliert herzlich ihren Mitgliedern mit einem besonderen Jubiläum.

Werner Thomas bei der „Die GWG“. Im Oktober 1962 waren sie eingezogen.

unserer Wohnungsgenossenschaft. Das halbe Jahrhundert hat sie schon im September 2012 voll gemacht.

In Gelsenkirchen:

Helga Ihlenfeld ist am 24. April 80 Jahre geworden.

Das Fest der Diamantenen Hochzeit feierten am 6. Februar die Eheleute Käthe und Heinz Jensen.

Seit mehr als 50 Jahren wohnen Irene und

In Wattenscheid:

Elisabeth Klein wird am 22. Juni 90 Jahre.

Diamantene Hochzeit feierten die Eheleute Lydia und Heinz Hupperts bereits am 14. Dezember.

Seit 50 Jahren wohnt Roswitha Korte bei

Und auf sogar 60 Jahre Wohnen bei der „Die GWG“ bringen es am Sommeranfang, 21. Juni, Anna Opitz, Renate Ross und Hannelore Feulner.

Haben wir Ihr Jubiläum vergessen? Bitte nicht böse sein, melden Sie sich einfach bei Ihrer „Die GWG“, wir holen die Meldung nach.



Gutes Zeichen: „Die GWG“-Vorstand Martin Wissing (r.), Thomas Büngener (l.), „Die GWG“-Leiter Technik/Hausverwaltung, und Architekt Ricardo Langer (Mitte) mit Plänen auf dem Bauplatz.

Wohnpark Bulmke: Im Herbst soll der Startschuss erfolgen

6,5 Millionen Euro investiert „Die GWG“ in Gelsenkirchen-Bulmke. An der Waltraudstraße entstehen in den nächsten drei bis vier Jahren 53 barrierefreie Wohnungen.

„Die Nachfrage nach solchen Wohnungen gerade von älteren Menschen ist nach wie vor sehr hoch“, stellt der Vorstand der „Die GWG“ fest.

Für Martin Wissing und Kai Lehmann ist vor dem Hintergrund der zahlreichen älteren Interessenten daher auch das Ziel, aus einer der zwei geplanten Gewerbeeinheiten „eine Begegnungsstätte oder einen Quartierstreff zu machen.“

Unter dem „Wohnpark Bulmke“ wird es eine Tiefgarage mit 39 Stellplätzen geben, oberirdisch werden weitere etwa 14 Stellplätze für Autos angelegt.

Als Architekt konnte wieder Dipl.-Ing. Ricardo Langer gewonnen werden, der den Neubau Waltraudstraße 9 geplant und der für die Umsetzung des barrierefreien Wohnens viel Lob sowohl von den Mietern als auch von Gelsenkirchens Oberbürgermeister Frank Baranowski erhalten hat.

Die Errichtung des „Wohnparks Bulmke“ erfolgt in insgesamt vier Bauabschnitten. Mit dem 1. Bauabschnitt, d.h. der Errichtung eines Hauses mit insgesamt zwölf Wohnungen mit Größen zwischen 58 und 62 qm, soll im Herbst 2013 begonnen werden.

Gut wohnen im Gerdes Feld „und alles in der Nähe“

„Wenn demnächst der Penny-Markt kommt, dann haben wir hier alles in der Nähe“, freut sich Elke Weber. Sie hat vor kurzem eine der Wohnungen im Gerdes Feld 10 in Wattenscheid-Höntrop bezogen.

Hier hatte „Die GWG“ mit einer kleineren Sanierungsmaßnahme das Haus und zwei seinerzeit leer stehende Wohnungen saniert. Dabei wurden die Fassade und das Dach gedämmt sowie neue Balkone vor die Fassade gestellt. „Die Balkone sind auch schön und sehr groß“, freut sich Mitglied Elke Weber, „doch da mein Balkon an der Hausecke liegt, pfeift der Wind ganz schön um die Ecke.“ Damit man besser hier sitzen kann, wünscht sich die Mieterin einen Windschutz. Noch hat Elke Weber Waschmaschine und Trockner im „wunderschön renovierten Badezimmer“

stehen, das dadurch allerdings übergangsweise etwas eingengt wird. Doch „Die GWG“ arbeitet derzeit daran, dass die Geräte bald in der Waschküche



Auch die ruhige Wohnlage gefällt Elke Weber an ihrer Wohnung im Gerdes Feld.

aufgestellt werden können. Nette Nachbarn habe sie gefunden, sagt Elke Weber. Und sie freut sich darüber, dass sie nun oft die Hunde ihrer in der Nähe lebenden Tochter ausführen - und natürlich ihre Tochter besuchen kann.



So sieht Architekt Dipl.-Ing. Ricardo Langer den „Wohnpark Bulmke“, der derzeit auf dem Reißbrett im Detail Form annimmt.



Einige Beispiele für positive Veränderungen im Bestand der „Die GWG“: Der Neubau Waltraudstraße 9 (links, ganz oben), darunter die Pirohlstraße im Sanierungsgebiet „Vogelspoth“ (l.), die Poensgenstraße (2.v.l.), die Schulstraße (2.v.r.) und die Heimstraße (r.)

Investitionen von rund 26 Millionen Euro in 10 Jahren

Zehn Jahre im Spiegel von 20 Ausgaben von „gut & sicher wohnen“: Wenn man sich ansieht, was sich in dieser Dekade bei der „Die GWG“, Genossenschaftliches Wohnen in Gelsenkirchen und Wattenscheid eG, getan hat, so kommt man um den Eindruck nicht herum, dass eine grundlegende Erneuerung im Gange ist.

Im letzten Geschäftsbericht heißt es: „Die im Landesvergleich deutlich ältere Bausubstanz in der Ruhr-Region erfordert zu dem auch weiterhin erhebliche Investitionen z.B. für energetische Nachrüstungen bzw. zur Anpassung an die veränderten Wohngewohnheiten und – erfordernisse (z.B. Barrierefreiheit).

Dieser Weg wird bei der „Die GWG“ konsequent von Aufsichtsrat und Vorstand gemeinsam gegangen.

Die Ergebnisse sind schon sichtbar in Modernisierung und Neubau, aber auch Abriss. 26 Millionen Euro investierte die Genossenschaft in die Wohnungsbestände. Beispiele aus der Vergangenheit sind die Sanierung der West-Schulstraße, die Sanierung der Grenz- und Pönsgenstraße einschließlich der Erneuerung der Geschäftsstelle, die Sanierung der Waltraud- und Hohenzollernstraße und der Umbau und die neubaugleiche Sanierung der Siedlung in der Heim- und Hohensteinstraße in Wattenscheid-Leithe. Und in den nächsten

Jahren geht es weiter, zunächst im Rahmen einer bestandersetzenden Neubaumaßnahme im „Wohnpark Bulmke“, wo 53 barrierefreie Neubauwohnungen entstehen (Bericht Seite 8).

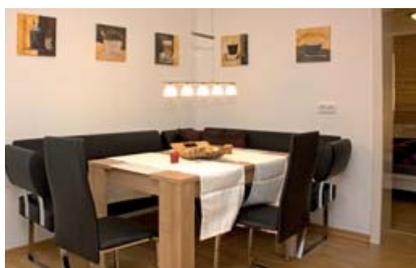
Doch die Veränderungen sind nicht nur an den Häusern und in den Wohnungen sichtbar, auch innerhalb der „Die GWG“ hat sich eine Menge getan. Man könnte sagen: Die Erkenntnis, dass eine Genossenschaft nicht aus „Steinen“ sondern aus Menschen besteht, wird gelebt (siehe unten).

Über ein weiteres Projekt, die Zusammenarbeit mit der Diakonie Ruhr, lesen Sie bitte auf Seite 7.



Die Kita in der Nachbarschaft

Auch an die kleinen Genossenschaftsmitglieder denkt „Die GWG“. So entstand in Zusammenarbeit mit der Stadt bzw. der Gelsenkirchener Kindertagesbetreuung (GeKita) eine kleine Kindertagesstätte in der Kurfürstenstraße. Bis zu neun Kinder unter drei Jahren können hier betreut werden und wohnen in direkter Nachbarschaft. Und wenn sie größer sind, wechseln sie in der Nähe in einen „großen“ Kindergarten.



Gästewohnung für besondere Fälle

Ihre erste Gästewohnung hat „Die GWG“ im Knappschaftshof 1 möbliert zur Verfügung gestellt - und stellt sich damit an die Spitze eines Trends. Denn Mitglieder können hier wohnen, etwa bei größeren Handwerksarbeiten in der eigenen Wohnung oder wenn man mal eine kurze „Auszeit“ voneinander braucht. Auch Besuch zu Familienfeiern von Mitgliedern darf hier untergebracht werden.



Jubilare feiern: Sie sind uns wichtig!

Einen ganz besonderen Stellenwert haben bei der „Die GWG“ die Mitglieder, die ein besonderes Jubiläum feiern. Sei es, dass Sie fünf Jahrzehnte oder mehr der „Die GWG“ die Treue halten, oder dass sie einen hohen runden Geburtstag oder ein Ehe-Jubiläum feiern können. Regelmäßig werden diese Damen und Herren zu Rundfahrten und gemütlichen Nachmittagen eingeladen und dabei liebevoll betreut.

Aus der WBG Horst - kurz notiert

Mitgliederversammlungen

Bei der Mitgliederversammlung der WBG Horst wurde mit Theo Schlotterbeck der alte und neue Aufsichtsratsvorsitzende wieder gewählt. Auch die langjährigen Vorstandsmitglieder Manfred Apholz und Hans Werner wurden in den Aufsichtsrat gewählt, der nunmehr wieder sechs Personen zählt.

Bei der „Wohnungsbau“ wurde Aufsichtsratsmitglied Norbert Wellerdick erneut in das Kontrollgremium der Genossenschaft gewählt.

Unterstützung für Mieterfeste

Eine Wohnungsgenossenschaft wie die WBG Horst lebt vom Miteinander der Mitglieder.

Deshalb bietet der Vorstand auch dieses Jahr an, Nachbarfeste mit einem Geldbetrag zu unterstützen. Bitte wenden Sie sich an die Geschäftsstelle, wenn Sie und Ihre Nachbarn ein Fest planen.

Achtung vor Kupferdieben

Metall wird immer wertvoller, Diebe werden immer dreister. Besonders betroffen sind Kupferfallrohre an Häusern. Wenn die abgebaut werden, sind es in der Regel keine Handwerker im Auftrag der WBG Horst.

Bitte wenden Sie sich an die Geschäftsstelle oder an die Polizei, wenn Sie beobachten, wie Kupferrohre oder andere Metallgegenstände am Haus entfernt werden.

Winterdienst

Auch wenn Sie, liebe Leserinnen und Leser, im Moment nichts davon hören wollen: Der nächste Winter kommt bestimmt! Und wenn Sie dann morgens im warmen Bett bleiben oder zur Arbeit fahren möchten, statt Schnee und Eis bei klirrender Kälte zu beseitigen, dann greifen Sie auf den Winterdienst-Service Ihrer WBG Horst zurück, der in Zusammenarbeit mit der Firma Solenski angeboten wird.

Bei Interesse melden Sie sich bitte in der Geschäftsstelle, Sie bekommen dann konkrete Informationen und eine Unterschriftenliste. Wenn alle im Haus unterschreiben, steht dem Winterdienst nichts mehr im Wege.

Idyllische Abendstimmung erfreut Nachbarn

Eine schöne Aufwertung hat die sogenannte (ehemalige) Denkmalsiedlung der WBG Horst in der Harthorstraße durch die Sanierung der Gebäude und die neuen Außenanlagen erfahren.

Anwohner machten „gut & sicher wohnen“ darauf aufmerksam, wie schön die neue Wegebeleuchtung abends aussieht.

Doch sie ist nicht nur heimelig sondern vermittelt den Nachbarn auch ein Stück Sicherheit.

Im weiteren Teil der Siedlung Devensstraße 42 bis 50 schreiten die Arbeiten ebenfalls zügig voran und es ist zu wünschen, dass die Mitglieder hier dieses Jahr noch ihre neuen Balkone genießen können.



HK BALKONBAU

HK BALKONE
Hochwertige und
langlebige Systeme!

- Aluminiumbalkone gestellt oder gehängt bzw. freitragend
- Stahlbetonbalkone mit Stahl oder Alustützen gestellt oder gehängt
- Stahlbalkone
- Loggiaerweiterungen in Beton und Aluminium
- Balkonverglasung
- GU-Leistungen rund um den Balkon
- Außenaufzüge als Stahlkonstruktion
- Fahrrad- und Müllabstellräume aus Aluminium und Stahl
- Stahlbauarbeiten im Neubau- und Sanierungsbereich





Von links nach rechts: Thomas Stolzenwald, Eltern Christel und Horst Hinzmann, Maike Stolzenwald, Beatrice Stolzenwald mit Ehemann Martin und Tochter Lina sowie Lebensgefährte Frank mit Tochter Vera Stolzenwald.

Genossenschaftsgedanke ist „vererbbar“

Man kann anderen Menschen ja immer viel erzählen, wie toll es ist, bei einer Wohnungsgenossenschaft zu leben. Doch wenn man dann auf eine Familie trifft, die mit mehreren Generationen bei einer Genossenschaft wohnt, dann dürfte das ein ziemlich eindeutiger Beweis für die oben genannte Aussage sein!

Am Beispiel der WBG Horst ist das die Familie Hinzmann / Stolzenwald, die gleich mit vier Generationen vertreten ist. Solche Treue seit Jahrzehnten über verschiedene Familienzweige hinweg gibt es jedoch bei allen Genossenschaften.

Die Eltern Christel und Horst Hinzmann hatten bis November 2011 in einer Zechen-

wohnung gelebt. Doch als diese privatisiert werden sollte und Hinzmanns nicht mehr kaufen wollten, zogen sie zur WBG Horst in die Grabbestraße.

Schließlich hatte man ja über Tochter und Schwiegersohn Maike und Thomas Stolzenwald nur Gutes gehört. Und die wiederum haben ihren Kindern weitergegeben, wie gut es sich bei einer Genossenschaft leben lässt.

Vera Stolzenwald und Lebensgefährte Frank wohnen seit 2009 bei der WBG Horst, Beatrice Stolzenwald und Ehemann Martin seit fünf Jahren bei der Baugenossenschaft Wohnungsbau.

Die vierte Generation begründet Urenkelin

Lina, sieben Monate jung, die mit ihren Eltern Beatrice und Martin ebenfalls bei der WBG Horst wohnt. Und dann sind da noch Maike Stolzenwalds Bruder Stefan sowie ihre Schwester Birgit mit Schwager Detlef, die ebenfalls Genossenschafts-Mitglieder und Mieter sind.

Sie alle loben „die schönen Wohnungen, das bequeme Wohnen und den tollen Service“ bei ihren Genossenschaften.

Und was so eine richtig große Familie ist, die hält auch zusammen, die trifft sich regelmäßig, z.B. samstags zum Fußball gucken. Da geht's dann hoch her, denn es sind, kann das überhaupt sein?, durchaus nicht alle Schalke-Fans...



45899 Gelsenkirchen-Horst · Sandstraße 42 b
 Telefon (02 09) 5 68 93 · Telefax (02 09) 51 68 41
 info@werner-siebert.com
 www.werner-siebert.com

Heizung und Sanitär · Regenerative Energien
 Bauklempnerei · Planung und Ausführung
 Kundendienst

**Sie haben noch Fragen?
 Wir beraten Sie gerne!**

**Malerbetrieb
 Betzing GbR**

Inhaber: H.G. Salewski & F. Maserowski





Meisterbetrieb
 seit über 50 Jahren

Am Maibusch 68
 45883 Gelsenkirchen
 0209 - 47092 : Telefon
 0209 - 491865 : Telefax
 www.malerbetrieb-betzing.de
 post@malerbetrieb-betzing.de

- Fassadengestaltung
- Creative Maltechnik
- Bodenbeläge aller Art
- Vollwärmeschutz / Schimmelsanierung
- Seniorenfreundliches Arbeiten

Meine Heimat - Mein Sommer

10 schöne Sommer
für S



„Wir in Horst“ verbindet Nationen

Das wird ein fantastisches Nationen verbindendes Kultur- und Freundschaftsfest. „Wir in Horst“ heißt es und wird an drei Tagen vom 28. Juni bis zum 30. Juni auf dem Josef-Büscher-Platz, auf der Essener Straße und im Schloss Horst stattfinden. Freitag ab 10 Uhr und Samstag ab 14 Uhr. Und Sonntag ist in Horst verkaufsoffen von 13 - 18 Uhr.

SommerSound im Stadtgarten-Pavillon

Kostenlos gibt es hochklassige Folk-musik am 28. Juli, 4., 11., 18. und 25. August, jeweils um 19.30 und 20.45 Uhr. Ein Open-Air-Erlebnis, das auch nach 20 Jahren immer wieder Hunderte Besucher anlockt.
Open Air jeweils ab 18:00 Uhr (Öffnung des Biergartens).



Sommerfest Schloß Berge

Der aktuelle Termin des Sommerfestivals Schloß Berge: 19.-21. Juli im Arena Park, Schloß Berge, Adenauerallee. Guildo Horn ist neben vielen Bands einer der Stars, es werden geboten Höhenfeuerwerk, Party rund um den Berger See, Kinderprogramm, ein Kleinkunstmarkt und viele kulinarische Genüsse.

Kinderpütt im Bergbaustollen

Ehemalige Bergleute bringen Kindern spielerisch die Welt des Bergmanns nahe. Am Sonntag, 29. September, macht es in der Arbeitskleidung des Bergmanns Spaß, die Fördermaschine oder die Dahlbuschbombe zu erkunden. Seilfahrten um 12, 14 und 16 Uhr. Ort: Nordsternpark, Gelsenkirchen. Eintritt frei, Anmeldung rechtzeitig vorab 02 09 - 5 70 42 (Herr Weiß, Freundeskreis Nordstern).



Nienhausen lädt zum Parkfest ein

Das beliebte Parkfest im Revierpark Nienhausen, Feldmarkstraße 201, findet dieses Jahr vom 5. bis 7. Juli, jeweils ab 11 Uhr, statt.

Eine beachtliche Kirmes, u.a. mit Fahrgeschäften, der Flohmarkt und ein Bühnenprogramm laden große und kleine Besucher zum Mitmachen und Schauen ein..



ExtraSchicht im Amphitheater

ExtraSchicht im Amphitheater Gelsenkirchen, die „Nacht der Industriekultur“ am Samstag, 6. Juli.
Gesang, Tanz, Licht, Laser und Feuer - magische Momente erwarten Sie am Rhein-Herne-Kanal.
Auch im Jahr 2013 sind das Amphitheater Gelsenkirchen und der Nordsternpark wieder Spielort der ExtraSchicht!
Nähere Informationen zum Programm unter www.extraschicht.de



Sommer - Schöne Zeiten bei uns vor Ort

er-Aktivitäten
ie!



150 Jahre Consol: Großes Familienfest

150 Jahre Bergwerk Consolidation: Das wird mit einem großen Kultur- und Familienfest am 22. Juni gefeiert.

Von 14 bis 21 Uhr werden auf drei Spielflächen zahlreiche Programmpunkte präsentiert. Dazu gehören Präsentationen aus Vereinen, Schulen und Kitas, Theater-Comedy, Ruhr-Pott-Kneipen-Schlager, Live-Konzerte von Klassik über Pop und Folklore zum Rock sowie Führungen und wissenschaftliche Vorträge.



Ihre Genossenschaften laden ein: „Kreuzfahrt“ mit der Santa Monica

„Lasst uns diese schöne Schifffahrt wiederholen“, wünschten sich im vergangenen Jahr viele der 120 „Kreuzfahrer“ auf dem Kanal.

Das wurde noch an Bord des weißen Ausflugsschiffes versprochen - und nicht mehr lange, dann ist es soweit:

Die „Yacht“ ist für den 23. August reserviert. Abfahrt ist um 12 Uhr am Anleger Sutumer Brücken (wie 2012), Ziel ist das Schiffshebewerk Henrichenburg. Die

reine Fahrzeit beträgt etwa fünf bis sechs Stunden. Pause und Besichtigung dann im Museum, etwa für eine Stunde.

Die Santa Monica wird zwischen 18 und 19 Uhr am Anleger Sutumer Brücken zurück erwartet. Insgesamt stehen 120 Plätze zur Verfügung.

Die Karten zum Stückpreis von fünf Euro (einschließlich 1 Tasse Kaffee und 1 Stück Kuchen) sind bei Ihrer Genossenschaft erhältlich, Adressen auf Seite 3.

Robbie Williams rockt die Veltins-Arena

Das wollen wir Ihnen nicht vorenthalten: Am 10. Juli kommt Robbie Williams mit seiner Take the Crown Tour 2013 in die Veltins-Arena.

Über sechs Jahre ist es her, dass Robbie Williams Solokonzerte auf deutschen Bühnen gegeben hat. Und nun gibt er Gelsenkirchen die Ehre



Sommer in Wattenscheid

Samstag, 13. Juli, 19 Uhr, Freilichtbühne Wattenscheid, Karten VVK 22 Euro, AK 25 Euro:

Die „ROCK CLASSIC ALLSTARS“ rocken zum dritten Mal Wattenscheids gute Stube und bringen viele und neue „special guest“ in die Heimatstadt von Bandgründer Heinz Heinemann. Letztes Jahr gab's keinen freien Platz mehr...

Sonntag, 4. August, 11 bis 13 Uhr, Matinée im Biergarten im Wattenscheider Stadtpark, Karten 4 Euro, ermäßigt 2,50 Euro:

Geboten werden Shanties, die Arbeiterlieder, die früher an Bord großer Segelschiffe gesungen wurden.

Stadtpark Wattenscheid mit Vogelpark

Als „Insel der Ruhe“ im hektischen Alltag bietet der Stadtpark Wattenscheid ein echtes Stück Lebensqualität.

Doch hier finden Sie nicht nur Entspannung: Neben exotischen Gehölzen wie dem Mammut- und dem Trompetenbaum ist besonders der kleine Vogelpark mit seinen zahlreichen Arten sehenswert.

Während Sie anschließend im Biergarten entspannen oder eine Veranstaltung auf der Freilichtbühne anschauen, erklimmen die Kinder den Seilkletterturm!

Weinfest Wattenscheid

Von Freitag, 13., bis Sonntag, 15. September, findet das Weinfest statt. Sonntag ist verkaufsoffen von 13 - 18 Uhr.

Förderturm-Fassadenbild fertig

Kurz vor Redaktionsschluss war das Fassadenbild an den Häusern Herkendellstraße 14 bis 16 fast fertig, das Gerüst stand noch für letzte Feinheiten. Der Gelsenkirchener Graffiti-Künstler Benjamin „Beni“ Veltum hat den imposanten Förderturm im Auftrag des Vorstands des Schalker Bauvereins auf die Giebelseite der Hausreihe gebracht und somit für einen historischen Blickfang gesorgt.

Mit Spraydosen und Gasmasken hatte sich der freiberufliche Graffiti-Künstler und Grafik-Designer an die Arbeit gemacht. Als staatlich geprüfter Gestaltungstechnischer Assistent und mit einem Design-Studium an der Fachhochschule Dortmund hat der Gelsenkirchener einen entsprechenden handwerklichen und künstlerischen Hintergrund für seine Arbeiten (mehr unter www.graffiti-büro.de).

Mit dem Förderturm an seinen modern sanierten Häusern bringt der Schalker Bauverein eine Philosophie von Wohnungsgenossenschaften zum Ausdruck: „Aus Tradition modern.“ Und der Förderturm an modernen Häusern erinnert eben an die Tradition des Bergbaus in Gelsenkirchen.



Aus dem Schalker Bauverein - kurz notiert

Fünf neue Garagen

Fünf neue Garagen baut der Genossenschaftliche Schalker Bauverein in der Feldmark.

Der Baubeginn soll unmittelbar erfolgen, nachdem die Baugenehmigung vorliegt.

Wenn Sie sich für die Anmietung einer Garage interessieren, sprechen Sie bitte die Geschäftsstelle an.

Mitgliederversammlung

Die diesjährige Mitgliederversammlung des GSB findet in diesem Jahr am 05. September um 19 Uhr im Gemeindehaus Bulmke-Hüllen, Florastr. 119 statt.

Die Mitglieder erhalten noch eine schriftliche Einladung.

Geräteausleih-Service

So einen richtigen Frühjahrsputz können Sie

mit den Geräten machen, die der Schalker Bauverein an seine Mitglieder verleiht.

Ein Hochdruckreiniger und ein Kärcher SC 1020 Dampfgerät stehen zur Verfügung.

Da der Service von den Mitgliedern gut angenommen wird, sollten Sie rechtzeitig in der Geschäftsstelle unter Telefon 8 51 81 anrufen und sich ihr Wunschgerät reservieren.

Die Geräte sind sehr handlich und einfach zu bedienen.



Wellness für die Sinne

Ideen - Konzepte - Innovationen
Pflege - Neubau - Modernisierung

Gärten von Dipl.-Ing. **Andreas Lohmar**
Garten- und Landschaftsbau
Zeppelinstraße 197 45470 Mülheim
Besuchen Sie uns im Internet
www.lohmar-gartenundmehr.de
info@lohmar-gartenundmehr.de
Telefon/Fax: 0208373966



ELEKTROANLAGEN
muß
Beratung - Planung - Ausführung GmbH

NOTDIENST
0174 / 67 33 270

Elektroanlagen Hans-J. Muß GmbH
Ihr leistungstarker Partner, kompetent und zuverlässig!

Photovoltaik – Energie aus Sonnenlicht!
Verdienen Sie mit Photovoltaik-Anlagen an der Sonne. Die Kosten übermitteln wir mit Ihnen persönlich in einer auf Sie zugeschnittenen Bedarfskalkulation. Sie werden staunen, wie schnell Sie Gewinn machen.

Ihr Fachmann in den Bereichen:
Elektroinstallation und Energieberatung · Gebäudesystemtechnik · Telekommunikation · Lichttechnik · Angewandter Umweltschutz · Kundendienst, Reparatur und Wartung

Besuchen Sie uns. Wir beraten Sie gern.

Elektroanlagen Hans-J. Muß GmbH
Hackhorststr. 34-36 Fon 0209/94134-0 info@muuss-dombrowski.de
45883 Gelsenkirchen Fax 0209/94134-99 muuss-dombrowski.de

ELEKTROANLAGEN
muß
Beratung - Planung - Ausführung GmbH

Seit 1. April ein neues Gesicht beim GSB



Ein neues Gesicht beim Schalker Bauverein (l.): Neu eingestellt ist Alexander Scharpenberg, gelernter Immobilien-Kaufmann, der für die Dauer der Erkrankung

von Siegfried Salewsky (r.) auch dessen Aufgaben übernimmt.

Der 30-Jährige stammt aus Herne, ist verheiratet und seine Frau und er erwarten im

Oktober ihr erstes Kind. Alexander Scharpenberg spielt Handball beim TuS Holsterhausen in Herne, fährt gerne Ski und verbringt seinen Urlaub mit seiner Familie am liebsten in der Sonne.

Seit gut neun Wochen ist der Immobilienkaufmann mit achtjähriger Berufserfahrung jetzt für den GSB tätig und fühlt sich „von den Mitgliedern der Genossenschaft und Kollegen in der Geschäftsstelle sehr nett aufgenommen“. Ansprechpartner ist er für alle Fragen rund um

Vermietung, Bewirtschaftung und Reparaturen. Desweiteren ist er für das Beschwerdemanagement und den Kontakt mit den Handwerkern zuständig.

Viele Aufgaben, die Siegfried Salewsky seit Anfang 1996 versehen hat. Ihm wünschen Vorstand, Aufsichtsrat und die Kollegen der GSB herzlich „Gute Besserung!“



Nach Master auf Mallorca nun die Meisterschule

Seit fast einem Vierteljahrhundert arbeitet die Frank Föhre GmbH für den Genossenschaftlichen Schalker Bauverein. Die Genossenschaft ist ein wichtiger Kunde für das Gelsenkirchener Familienunternehmen.

Der Fachbetrieb besteht jedoch schon seit über 100 Jahren in der dritten Generation und wurde vor 25 Jahren von Meister Frank Föhre übernommen.

Die Firma deckt das ganze Leistungsspektrum rund um Sanitär, Klima und Heizung ab, inklusive aller modernen Techniken wie Solarsysteme, Brennwerttechnik und anderen Neuerungen.

Neben dem Inhaber sind ein weiterer Meister, sechs Gesellen, und Frank Föhres Tochter Maria (27) für den Fachbetrieb tätig. Die junge Frau studierte 2006 auf Mallorca



Frank Föhre mit Tochter Maria.

Internationales Business Management mit Abschluss Master. Sie hat aber gleichzeitig damit auch einen anerkannten deutschen Hochschulabschluss. Außerdem spricht

Maria Föhre fließend Spanisch, Englisch, Französisch und Mallorcin.

Da sie „Spaß an praktischer Arbeit“ hat und den Familienbetrieb schon als kleines Mädchen kennt, entschied sich die Gelsenkirchenerin für eine Lehre in der Sanitär-, Heizungs- und Klimatechnik, die sie auf zwei ein halb Jahre verkürzen konnte.

Zur Freude ihres Vaters besucht die Tochter derzeit die Meisterschule, die sie im nächsten Jahr abschließen will.

Dann wird Maria Föhre weitere Erfahrung im elterlichen Betrieb sammeln und, so zumindest die Hoffnung von Frank Föhre, ihn auch eines Tages übernehmen. „Ich kann mir keine bessere Regelung vorstellen“, meinte der Chef.

Machen Sie mit!

**Schalker Bauverein
sucht Ihre Rezepte
für ein Buch**

Helmut Krafts Koch-Kolumne in „gut & sicher wohnen“, ist der beste Beweis dafür, dass Schalker gut kochen können. Nun möchte das Vorstandsmitglied des GSB auch andere Mitglieder, Damen wie Herren, ermuntern, ihm ihre besten Rezepte anzuvertrauen, um daraus - mindestens für die Mitglieder - ein Kochbuch drucken zu lassen. Natürlich wird jeder, der ein Rezept zur Verfügung stellt, namentlich darin erwähnt. Ihr Rezept nimmt die Geschäftsstelle gern entgegen.

Fachbetrieb Frank Föhre
Sanitär Heizung Bauklempnerei

Telefon (02 09) 2 31 68	Telefax (02 09) 27 28 22	Frank Föhre GmbH Chattenstraße 21 45888 Gelsenkirchen
--------------------------------------	---------------------------------------	--------------------------------------------------------------------



Unsere neuesten „Baustellen“

Sein Programm zur Verbesserung der Gebäudesubstanz und des Wohnwertes setzt der Bauverein Gelsenkirchen auch in diesem Jahr fort.

Weiter geht es zunächst einmal mit dem Dacherneuerungsprogramm in der Liboriusstraße 66.

Ans entgegengesetzte Ende des Hauses, nämlich in den „Untergrund“, geht es in der Florastraße 172 und in der Liebfrauenstraße 7 - 11. Hier werden zunächst die Hausentwässerungsleitungen erneuert.

Anschließend lässt der Bauverein die Flure in diesen Häusern sanieren. Die Mitglieder / Mieter in diesen Gebäuden können sich

also auf neue „Visitenkarten“ (nämlich schöne Flure) freuen.

Aufgenommen wurden vom Vorstand die Planungen für die Balkonsanierungen für fünf Gebäude in der Memeler Straße und Chaudronstraße. Im Rahmen der Balkonsanierung werden die Möglichkeiten zur gleichzeitigen Dämmung der Fassaden geprüft. Ein Arbeitsbeginn in diesem Jahr wird angestrebt.

Großes Foto oben: Balkonsanierung in der Memeler- und Chaudronstraße. Foto oben rechts: Dachsanierung in der Liboriusstraße 66. Unten: Defektes Rohr.



Trauer um Bernhard Wehren



Im Alter von 82 Jahren ist am 1. März dieses Jahres Bernhard Wehren verstorben.

Er war von 1974 bis 2002 Mitglied des Aufsichtsrates des Bauverein Gelsenkirchen und engagierte sich darüber hinaus in den internen Ausschüssen des Aufsichtsrates.

Bernhard Wehren galt seinen Weggefährten als Persönlichkeit, die maßgeblich an der guten Entwicklung der Genossenschaft beteiligt war.

Als „Gelsenkirchener Urgestein im besten Sinne“ sorgte er im Aufsichtsrat durch seine fröhliche und liebenswerte Grundhaltung immer für eine gute Stimmung und eine gedeihliche Atmosphäre.

Der Bauverein Gelsenkirchen wird sich dankbar an Bernhard Wehren erinnern.

Aus dem Bauverein - kurz notiert

Versammlung beim Bauverein

Die Mitgliederversammlung 2013 des Bauverein Gelsenkirchen findet dieses Jahr am Donnerstag, 20. Juni, um 19 Uhr statt. Tagungsort ist wieder das evgl. Gemeindehaus Bulmke, Florastr. 119.

Versammlung bei der „Eigenhaus“

Die Mitglieder der Baugenossenschaft „Eigenhaus“ treffen sich zur Jahresversammlung am Dienstag, 25. Juni, um 19 Uhr im Gemeindezentrum St. Josef, Knappschaftsstr. 28, 45886 Gelsenkirchen.

Schriftliche Einladungen zu beiden Versammlung folgen noch.

seine Mitglieder finanziell bei der Absicherung der Wohnungstüre. Sprechen Sie uns an.

Riegel vorschieben

Immer mehr Einbrüche in Nordrhein-Westfalen - und die Polizei ist teilweise

Leihservice

Etliche Geräte leiht der Bauverein an seine Mitglieder



aus: Vertikutierer, Hochdruckreiniger, Laubsauger, aber auch Tapeziertisch, Dampf-Tapeetenlösegerät, Kleister-

maschine und Laminatschneider. Reservierungen unter Telefon 8 22 85.

Der Bauverein unterstützt

Wechsel in den Gremien des Bauvereins

Allein der Wandel ist beständig - und ein mehrfacher Wandel stand jetzt in Vorstand und Aufsichtsrat des Bauvereins Gelsenkirchen an.

Mit Erreichen der satzungsgemäßen Altersgrenze schied Gerd Kipp aus dem Vorstand der Genossenschaft aus, dem er seit 2010 angehört hatte. Zuvor war der Diplom-Ingenieur mehr als drei Jahrzehnte im Aufsichtsrat für den Bauverein tätig.

Seine berufliche Kompetenz brachte Gerd Kipp immer wieder in seine ehrenamtliche Tätigkeit ein. So ist sein Wirken z.B. maßgeblich verbunden mit dem „Projekt Kabelfernsehen“. Hier etablierte er den Bauverein als starken Verhandlungspartner der Kabelkonzerne, „so dass wir als Gemeinschaft viel besser verhandeln konnten als jedes Mitglied einzeln“, erinnert Kipp sich.

Sein Nachfolger im Vorstand ist der langjährige Aufsichtsratsvorsitzende Dieter Hartmann, der seit 1979 Mitglied des Bauvereins



Mit Blumen verabschiedet wurde Vorstandsmitglied Gerd Kipp (2.v.r.). Neu im Vorstand ist der langjährige Aufsichtsratsvorsitzende Dieter Hartmann (2.v.l.). In der Mitte (hinten) der neu gewählte Aufsichtsratsvorsitzende Thomas Möller. Ganz links Vorstandsmitglied Bernhard Hoppe sowie Vorstand und Geschäftsstellenleiter Uwe Petereit (rechts).

Gelsenkirchen ist und dem Aufsichtsrat seit 1993 angehört. 2004 wurde Hartmann Vorsitzender des Aufsichtsrates und arbeitete zudem im Prüfungsausschuss.

Auch in seiner neuen Funktion als Vorstandsmitglied engagiert sich Hartmann, „weil gemeinverwaltetes Eigentum ein demokratisierender Faktor unserer Wirtschaftsordnung ist.“ Das Prozessmanagement wird eines seiner Schwerpunktthemen im Vorstand sein.

Ein „Bauverein-Urgestein“, wie „gut & sicher wohnen“ einmal schrieb, ist auch der neue Aufsichtsratsvorsitzende Thomas Möller, der seit 19 Jahren im Aufsichts- und Kontrollgremium „seiner“ Genossenschaft tätig ist.

Der Diplom-Verwaltungswirt wohnt seit seiner Geburt beim Bauverein Gelsenkirchen, dessen Zukunftsfähigkeit für Möller einen hohen Stellenwert hat: „Es gefällt mir, dass ich daran mitwirken kann, unseren Wohnungsbestand stetig an die Bedürfnisse des Marktes anzupassen“, meinte der frisch gebackene Vorsitzende des Aufsichtsrates und - natürlich - bekennende Schalke-Fan.

85 Jahre „Eigenhaus“: ...mehr als gutes Wohnen



Ihren 85. Geburtstag feiert in diesem Jahr die „Eigenhaus“ Baugenossenschaft Gelsenkirchen eG.

Obwohl sie seit 21 Jahren in Form eines Geschäftsbesorgungsvertrages und in partnerschaftlicher Zusammenarbeit vom Bauverein Gelsenkirchen verwaltet wird, ist die „Eigenhaus“ vollkommen selbstständig geblieben.

Das höchste Gremium der 1928 gegründeten Genossenschaft ist die Mitgliederversammlung, die aus ihrer Mitte den Aufsichtsrat wählt, der aktuell aus Kathrin

Napieralla, Joachim Wirth, Hermann Josef Endlein, Franz Josef Heising, Gerd Kwella und Thomas Mohr besteht. Wilhelm Blüter, Georg Mailingner und Reinhold Laudwein führen als Vorstand die Geschäfte der „Eigenhaus“, die auch über eine eigene Geschäftsstelle in der Osterfeldstraße verfügt. In 22 Häusern bietet die Genossenschaft ihren Mitgliedern 120 Wohnungen. Dazu gehören 43 Garagen und zehn gewerbliche Einheiten.

Von ihrer Gründung am 20. Mai 1928 bis heute ist der Zweck der Genossenschaft „ausschließlich darauf gerichtet, den Mitgliedern zu angemessenen Preisen gesunde und zweckmäßig eingerichtete Kleinwohnungen (...) zu verschaffen“, wie es in der Eintragung des Amtsgerichtes Gelsenkirchen drei Wochen nach der Gründung heißt.

Dieses Ziel ist sicherlich erreicht, zumal die Wohnungen nicht nur modern ausge-



stattet sind, sondern auch nach heutigem Verständnis entsprechend geräumige Zuschnitte aufweisen.

Die „Eigenhaus“-Häuser befinden sich in den Stadtteilen Ückendorf und Sutum, in der Ückendorfer Straße, Im Rosenhag, in der Nikolaus-Groß-Straße, der Görresstraße, Günnigfelder Straße, Theodor-Otte-Straße, der Osterfeldstraße und im Fennbusch.

Unsere Bilder (oben) zeigen die „Eigenhaus“-Häuser, die Osterfeldstr. 38 - 42 (l.) und die Ückendorfer Straße 170 - 172..

Ihr Briefkasten ist richtig wichtig

Hätten Sie gedacht, dass Ihr Briefkasten so richtig wichtig ist? Rechtsanwalt Detlef Wendt schreibt in seiner Kolumne was Sie dazu tun müssen, dass Post für Sie auch bei Ihnen ankommt.

„Briefkästen sind notwendig, um die Post des Empfängers darin einwerfen zu können. Post ist immer etwas Persönliches, dass sollte innerhalb einer Hausgemeinschaft immer beachtet und geachtet werden.

Der Briefkasten muss mit einem Namensschild versehen sein. Der Name muss gut lesbar sein. Tragen die Bewohner unterschiedliche Nachnamen, müssen diese verschiedenen Namen auf dem Schild stehen.

Briefkästen sollen verschließbar sein. Ist der Briefkasten das nicht, trägt ein Mieter trotzdem das Risiko, wenn Briefsendungen verloren gehen. Gegenüber dem Absender

kann er sich nicht auf einen defekten Briefkasten berufen.

Ein Vermieter hat das Recht, im Vertrag festzulegen, dass die Namensschilder für die Klingelanlage und die Briefkästen eine einheitliche Form haben müssen.

Entfernt ein Mieter sein Namensschild von der Klingel oder vom Briefkasten, hat der Vermieter auch das Recht, die Schilder erneut anzubringen. Denn Klingel und Briefkasten stehen nicht im Eigentum des Mieters, sondern im Eigentum des Vermieters.

Auch der Vermieter hat ein berechtigtes Interesse daran, dass seine Post den jeweiligen Mieter sicher und pünktlich erreicht.

Glücklicherweise kommt es nur sehr selten vor, dass innerhalb einer Hausgemeinschaft Post entwendet wird. Derartige „Fehlgriffe“ beruhen meist auf unüberlegten, nicht



Rechtsanwalt Detlef Wendt, Fachanwalt für Miet- und Wohnungseigentumsrecht, Recklinghausen, gibt wichtige Tipps..

nachvollziehbaren Handlungen einiger weniger Personen. Dabei sollte immer berücksichtigt werden, dass darin nicht nur ein Verstoß gegen die Regelungen des Mietvertrages, sondern unter Umständen auch eine strafbare Handlung liegen könnte, wenn nämlich das Briefgeheimnis verletzt wird. § 202 des Strafgesetzbuches stellt die Verletzung des Briefgeheimnisses nicht nur unter Geldstrafe, sondern sogar unter eine Freiheitsstrafe bis zu einem Jahr. Also: Rechte Dritter bitte immer wahren!“

Detlef Wendt

Immer da, immer nah.

PROVINZIAL
Die Versicherung der Sparkassen

Bester Schutz für Ihr Eigentum. Unsere Hausratversicherung – zuverlässig wie ein Schutzengel.

Ihre Provinzial-Geschäftsstellen



Peter Oelmann



Aslanbek Dag



Renée Thiele-Uhlenbrock

Renée Thiele-Uhlenbrock

Dipl.-Buchhandelswirtin
Schloßstraße 26
45899 Gelsenkirchen-Horst
Tel. 02 09 / 31 90 30
renee.thiele@t-online.de

Oelmann & Dag OHG
Günnigfelder Straße 64a
44866 Bochum-Wattenscheid
Tel. 0 23 27 / 2 05 16, 8 85 83





Helmut Groth gestaltet jede Seite des Goldenen Buches der Stadt Gelsenkirchen wie ein kleines Kunstwerk. Zuvor hat er penibel recherchiert, was es über die prominenten Besucher zu wissen gibt.

Goldenes Buch ist ein Stück Stadtgeschichte

Ein ganz besonderes Kunstwerk ist das Goldene Buch der Stadt Gelsenkirchen. Bedeutende Persönlichkeiten, die die Stadt besuchen, haben die Ehre, sich in dieses Buch einzutragen. Den passenden Rahmen für diese schafft seit 2008 ein Künstler der etwas anderen Art: Helmut Groth.

Groth ist gelernter Plakatmaler, ein sympathischer Pensionär, der mit viel Liebe und Herzblut jede Seite des Buches individuell abgestimmt auf den prominenten Gast der Stadt gestaltet.

Akribisch informiert sich Groth über die berühmten Gäste, um daraufhin mit dem Entwurf zu beginnen. Bis zum fertigen Motiv können dann schon mal zwei Wochen vergehen.

Groths Werk wird mittels feinsten Pinsel mit Plaka-Farbe sorgfältig in das wertvolle Buch gezeichnet. „Bei komplizierten Bildern sind das dann zwei Tage Arbeit“, in denen aufwändige Wappen oder detaillierte Darstellungen entstehen.

„Konzentration und äußerste Sorgfalt sind dabei notwendig, denn Fehler dürfen keine passieren“, ist sich Helmut Groth bewusst. Ein besonders anspruchsvolles Motiv zielt die Seite anlässlich des Finales des Kultur-

hauptstadtjahres 2010. Für den Eintrag von Hannelore Kraft, Prof. Dr. Norbert Lammert und Dr. Fritz Pleitgen zauberte Groth den blauen Titanen Herkules auf die Seite, der hoch oben auf dem Gebäude der ehemaligen Zeche Nordstern thront.

„Das war wirklich eine knifflige Aufgabe“ erzählt Groth, der zu jedem einzelnen Eintrag ganz eigene Erinnerungen und Anekdoten hinzufügen kann. Lebendige Stadtgeschichte schreibt er mit seiner Arbeit und berichtet begeistert von Anlässen und Persönlichkeiten, die er durch seine einzigartigen Motive unvergessen festgehalten hat.

Ein besonderer Tag für die Stadt Gelsenkirchen war der 22. Mai 2011. Nachdem Schalke 04 im DFB-Pokalfinale mit 5:0 gegen den MSV Duisburg siegte, durften sich alle Spieler und Verantwortlichen des Vereins in das goldene Buch eintragen. Im Rahmen eines Empfanges im Schloß Horst leistete jeder Einzelne stolz seine Unterschrift.

„Oberbürgermeister Frank Baranowski legt für jeden Eintrag in das Buch der Stadt die Amtskette an“ berichtet Kathrin Albrecht, in deren Obhut sich das wertvolle Kunstwerk bei der Stadt befindet. Auch ein eigens für

die Einträge benutzter Füller liegt bei diesen besonderen Anlässen bereit.

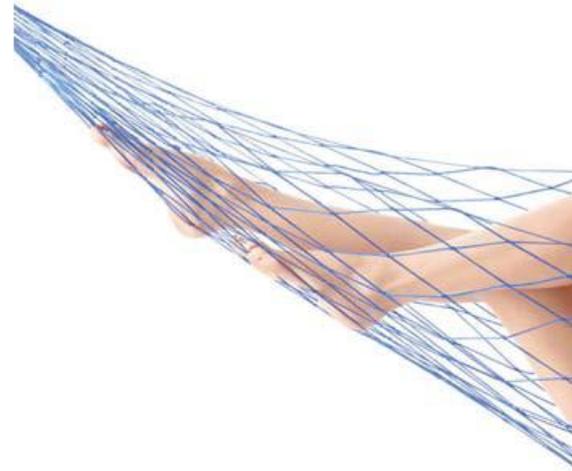
Kathrin Albrecht erinnert sich gerne an den Eintrag zum Städtepartnerschaftsjubiläum am 16. Mai 2009. An diesem Tag waren Vertreter aller Partnerstädte Gelsenkirchens eingeladen, die Jubiläen mit Newcastle (60 Jahre Partnerschaft), Zenica (40 Jahre) und Schachty (20 Jahre) zu feiern. Zusätzlich zu einer Delegation aus diesen Städten, reisten Abgesandte aus Cottbus, Olsztyn und Büyükçekmece an.

Helmut Groth gerät indessen ins Erzählen. Jede von ihm gezeichnete Seite archiviert er als Kopie in zwei dicken Ordnern in seinem Arbeitszimmer.

Und nicht nur für die Stadt Gelsenkirchen ist der kreative Rentner tätig. Für die Stadt Essen gestaltet er die Seiten des Stahlbuches, dem Pendant zum Gelsenkirchener Goldenen Buch.

Ans Aufhören denkt Groth trotz seiner inzwischen 77 Jahre noch lange nicht. „Die Arbeit hält mich jung“, berichtet er lachend und freut sich bereits auf kommende Herausforderungen.

Reden wir mal über



Er ist überall, im Beruf, in der Freizeit. Kinder haben ihn schon und Rentner immer noch: Stress. „Negativer Stress erzeugt Druck auf Körper und Seele“, weiß Dr. med. Volkher Zähres. Der Mediziner (Foto) wird täglich mit den körperlichen und seelischen Folgen von (zu viel) Stress konfrontiert.

Als Reaktion auf den Druck, dem der Mensch ausgesetzt ist, oder dem er sich selbst aussetzt, können z.B. erhöhter Blutdruck, Spannungsdruck-Kopfschmerzen, muskulärer Druck und erhöhter Augeninnendruck entstehen.

Nah ist auch die Depression - die vom lateinischen „niederdrücken“ abgeleitet ist. „Man kann als Arzt nur Angebote machen, da jeder Mensch anders mit Stress umgeht und diese Reaktion auch eine sehr persönliche Historie hat“, erklärt Volkher Zähres.

Obwohl der Arzt zugibt, dass heute in vielen Berufen drei Menschen mehr Arbeit erledigen müssen als früher zehn getan haben, hat er beobachtet: „Den meisten Stress macht man sich selber durch einen zu eng gefüllten Terminkalender.“

Neben dem Arbeitsdruck steht der Freizeitdruck: „Ohne Pause beschäftigt sein auch in der Freizeit, zwei Autos, drei Handys, vier Urlaube im Jahr, das kostet nicht nur Kraft, sondern will ja auch finanziert sein, womit sich der Arbeitsdruck wieder erhöht.“

Dr. Zähres rät daher: „In einer ruhigen Minute sollte jeder für sich erkennen, was für ihn wichtig ist und was er beibehalten muss. Ebenso wichtig ist es jedoch zu schauen, was man ändern könnte - und, vor allem, was man ändern muss!“ Man könnte sich weniger vornehmen, sich größere Zeitfenster bis zum nächsten Termin einräumen „und den Tag mit Dankbarkeit beginnen statt darüber zu stöhnen, dass schon wieder Montag ist.“ Mit homöopathischen Kostitutionsmitteln, die ganz individuell auf die jeweilige Person abgestimmt sind, können Ärzte und Heilpraktiker zudem Menschen begleiten, die ihren Stress reduzieren wollen.



Stress lass nach - aber wie macht man das?

„Weltweit gilt Ingwer als eines der gesündesten Lebensmittel überhaupt.“ Zu diesem Fazit kommt „Natur und Medizin“, die Mitgliederzeitschrift der Fördergemeinschaft der Carstens-Stiftung mit Sitz im benachbarten Essen.

Ingwer

Der im Ingwer enthaltene Mix aus sogenannten „Scharfstoffen“ und ätherischen Ölen wirkt nachgewiesen auf die Verdauung und gegen Übelkeit.

Ingwer stärkt das Herz, ist krampflösend und schmerzhemmend.

Die gelbe Wurzel aus Südostasien, die heute in jedem guten Lebensmittelmarkt erhältlich ist, regt die Produktion von Speichel, Magensaft und Gallenflüssigkeit an.

„Natur und Medizin“ schreibt, dass für den Ingwerwurzelstock keine Nebenwirkungen



Christofzyk GbR
Malerfachbetrieb

Uechtingstr. 19/A2 • 45881 Gelsenkirchen
Telefon: 0209 - 87 14 70 • Telefax: 0209 - 87 95 37 • Mobilfunk: 0163 - 87 80 208
E-Mail: christofzyk@web.de • Homepage: www.christofzyk.de

- Vollwärmeschutz • Fassadensanierung
- Tapezier- & Lackierarbeiten • Individuelle Raumgestaltung
- Bodenbelagsarbeiten

Elektro G. Bergmann

Elektrotechnik
Industrie- und haustechnische Anlagen
Photovoltaik
Wärmepumpen
Stiebel-Eltron
Kundendienst

Elektro Günther Bergmann GmbH & Co. KG
Tannenbergstr. 1a
45881 Gelsenkirchen
Tel. (0209) 4 35 25
Fax (0209) 49 65 77
elektro.bergmann@t-online.de

r Ihre Gesundheit...



bekannt seien. Allerdings sollte bei der Neigung zu Gallenkoliken auf Ingwer verzichtet werden,

er - was für eine tolle Knolle

ebenso ist die Einnahme von Ingwer bei Schwangerschafts-Übelkeit nicht erlaubt, da die Knolle wehenfördernd wirken kann.

Ingwer gibt es auch in vielen Präparaten im Reformhaus und in der Apotheke zu kaufen. Lassen Sie sich dort beraten.

Ingwertee machen Sie selbst so: Ein Daumen großes Stück frische Ingwerwurzel wird geschält und klein geraspelt und mit einem Liter kochendem Wasser übergossen.. Nach zehn Minuten abseien und, je nach Geschmack, mit Honig süßen.

Ist das eine Überraschung? Auch Männer erleben an sich Wechseljahre, doch sie nehmen sie meistens anders wahr. Aber auch bei Männern kann es zu Stimmungsschwankungen oder Hitzewellen und zum Nachlassen der Sexualität kommen. Und deshalb gibt es seit einiger Zeit Ärzte, die eine Zusatzqualifikation als „Männerarzt“ (Androloge) gemacht

Endlich - ein Arzt für „uns“ Männer

oder Cholesterin im (Lebens-) Spiel sind. Denn oftmals reagiert das „beste Stück“ auch des jungen Mannes viel eher auf die diversen Beschwerden des Lebens als die robusteren Organe, wie etwa das Herz.

Häufig sind Männer ihrem eigenen Körper gegenüber unsensibler als Frauen und denken: „Was von selber kommt, geht auch von selber.“

Daher betrachten „Männerärzte“ nicht nur die biologische sondern auch die psychosoziale Seite des Mannes.

So sehen sie sich als Lebensberater, der zu speziellen Männerproblemen wie Bierbauch oder Beischlafproblemen Stellung beziehen kann.

Am Ende des Gespräches geben die Andrologen dann zum Beispiel Tipps zur gesunden Ernährung und zur individuell richtigen Lebensführung.

Doch das allein reicht oft nicht aus, denn es gibt da noch ein Problem: Die männlichen Hormone verabschieden sich schleichend, jährlich „verschwindet“ etwa ein Prozent. Hochs und Tiefs, wach und müde sein, Schlappein oder Antrieb sind direkt mit dem Testosteronspiegel im Blut verbunden. Und wenn der sinkt, kann der Androloge zusätzlich zur Ratschlägen zur Lebensführung Testosteron von außen zuführen. Dazu gibt es verschiedene Methoden, die am besten der Männerarzt erklärt. Zu finden ist er unter www.dgandrologie.de oder Sie fragen einfach Ihren Hausarzt nach einem Andrologen in Ihrer Nähe.



haben. Und jetzt sollten auch die Frauen weiter lesen, wenn ihnen ihre „besseren Hälften“ am Herzen liegen...

Nachlassende Sexualität z.B. kann eine Art „Frühwarnsystem“ sein, wenn zuviel Stress, Ärger, Nikotin, Alkohol

Schluss mit Insektenfrust



Maßgefertigte Fliegengitter aus Aluminium für Fenster und Türen
- große Musterausstellung -

Lieber einmal richtig informieren!

Fliegengitter



Ulrich Peters

Fliegengitter Ulrich Peters
Uechtingstraße 19
Gewerbepark Schalke / Halle A2
45881 Gelsenkirchen
Telefon (0209) 87 72 88
www.fliegengitter-peters.de

Peter Garb

Meisterbetrieb



Sanitäre Installation · Heizungsbau
Dachrinnenanlagen · Rohrreinigung

Mittelstraße 5
45891 Gelsenkirchen
Telefon (0209) 97 74 222
Telefax (0209) 97 74 224

- ✓ **Kundendienst**
- ✓ **kpl. Badsanierung**
- ✓ **Wartungsdienst**
- ✓ **Heizungsanlagen**
- ✓ **Solaranlagen**
- ✓ **Gerätetausch**

Wir freuen uns auf Ihren Auftrag !

Leid, Gram		Gauner- gehilfe	Hochzeit			griech. Vorsilbe	afrik. Lilie	höchster Berg Europas		Stadt in Böhmen
Wein- stöcke						Gewürz				
Teil des Mittel- meers						Abfluß des Boden- sees		Kiz-Z. Ni- enburg		
			Teil des Kopfes			abge- steckte Strecke				
Fluß- nieder- ung		Ding						Deck- schicht		
						Schweif- stern	franz.: Korn			
Alltag	Reiseun- terkunft	Schwer- metall		altgriech. Staats- mann						
Mensch							Firmen- zeichen			Organi- sations- mittel
				Diener			Jute- behältnis			
Extre- mität			unver- heiratet						Rinne, Kerbe	
Ältesten- rat						Leicht- metall (Kw.)		Abk.: Nummer		
modern (engl.)			Initialen von Tasso		Grazie					
Einrich- tung, Anstalt		Medi- kamen- tenform							Hühner- produkt	



Von Helmut Kraft



„Mein Rezept“: Frühlingsleichte Spargelröllchen

Zutaten für 4 Personen:

24 weiße Spargelstangen, 1 Prise Zucker, 240 g gekochten Schinken (8 Scheiben), kleingehackte Petersilie oder Schnittlauch, 2 Beutel Spargelcreme-Suppe, 700 ml süße Sahne, 100 g geriebenen Käse.

Zubereitung:

Spargel vorsichtig schälen, die holzigen Enden abschneiden. In ungesalzenem Wasser mit einer Prise Zucker 15-20 Minuten kochen. Wenn er sich ganz leicht über einer Gabel biegt, den Spargel abgießen und dabei das Kochwasser auffangen.

Schinkenscheiben mit je einem halben Teelöffel Kräuter bestreuen, je 3 Spargelstangen darauf legen und einrollen. Dann die Spargel-Schinken-Röllchen nebeneinander in eine Auflaufform legen.

Beutelinhalt Spargelcremesuppe in ca. 400 ml kaltes Spargelkochwasser einrühren. Die Sahne hinzugeben und unter Rühren aufkochen. Die Sauce großzügig über die Röllchen gießen. Mit Käse bestreuen und im vorgeheizten Backofen bei 175°C (Umluft: 150°C, Gas: Stufe 1-2) 20-25 Minuten goldgelb überbacken.

Guten Appetit!

Ihr eigenes Kochrezept in einem Buch

Helmut Krafts Koch-Kolumne in „gut & sicher wohnen“ wird gerne gelesen und von mancher Leserin, manchem Leser nachgekocht. Wie wäre es, wenn Sie uns Ihr eigenes Lieblingsrezept schicken? Natürlich nicht abgeschrieben aus einem Kochbuch, sondern von Ihnen selbst abgeschmeckt, ausprobiert und entwickelt. Es darf natürlich auch ein altes Familienrezept sein.

Wenn genügend Rezepte zusammen kommen, machen wir ein Buch daraus. Als Dankeschön für Ihre Abdruckerlaubnis erhalten Sie dann ein Exemplar. Schicken Sie uns bitte zum Abdruck auch ein Foto von sich und vielleicht Ihre kleine Geschichte zum Rezept. Senden Sie alles einfach an Ihre Genossenschaft, Adressen auf Seite 3.

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

Sudoku: Das Sudoku besteht aus 9 Reihen und 9 Spalten mit insgesamt 81 Feldern. Es ist in 9 Quadrate mit jeweils 9 Feldern unterteilt (sichtbar durch die dicken Linien). In jedem dieser Quadrate müssen die Zahlen von 1 bis 9 vorkommen, aber jeweils nur einmal. In jeder Reihe und in jeder Spalte müssen ebenfalls alle Zahlen von 1 bis 9 vorkommen, aber in jeder Reihe und in jeder Spalte ebenfalls nur einmal.

Auf die Karte. Fertig. Sparen!



Ran an die Karte, rein ins Vergnügen! Ob Freizeitpark oder Schwimmbad, ob Skihalle, Kino oder Musical – mit der kostenlosen ELE Card sichern Sie

sich Sparspaß für die ganze Familie. Bei über 2.000 Freizeitangeboten deutschland- und europaweit. Infos und Bestellung unter 0209 165 10

www.ele.de

ELE

HOJNACKI & RESING
Bedachungen aller Art



Bedachungen aller Art

Fassaden - Isolierungen

Schornsteintechnik

Bauklempnerei

Blitzschutzanlagen

Dachbegrünungen

Zimmererarbeiten

Dachgeschossausbau

Altbausanierung

Gerüstbau

Solartechnik

Balkonsanierung

Wartungen

Am Luftschacht 3a
45886 Gelsenkirchen

Tel.: (0209) 2 35 18
Fax: (0209) 27 39 26

E-mail: hojnacki-resing@t-online.de

**IST IHR KIND
„FIT FOR SOCIAL MEDIA“?**

**Das kostenlose
Sicherheitstraining
für Schüler der 5. Klasse**



Mehr Infos über die gemeinsame Aktion mit der Stadt Gelsenkirchen erfahren Sie unter www.gelsen-net.de/socialmedia

GELSEN-NET
100% IT vor Ort

Warum Vaillant?

Weil die immer da sind, auch wenn man sie nie braucht.



Noch zuverlässiger als unser Service sind nur unsere Produkte.

Vaillant Geräte sind so langlebig und zuverlässig, dass Sie unsere Mitarbeiter wohl nie sehen werden. Trotzdem stehen wir und unsere Partner Ihnen zur Seite - bundesweit und rund um die Uhr. Natürlich beraten wir Sie auch gerne persönlich an einem unserer Standorte.

Weitere Details bei Ihrem Vaillant Fachhandwerker, unter www.vaillant.de oder Infoline **0180 5 757414** (14 Cent/Minute aus dem deutschen Festnetz, ggf. abweichende Mobilfunkgebühren)

■ Wärme ■ Klima ■ Neue Energien

Weil  **Vaillant** weiterdenkt.



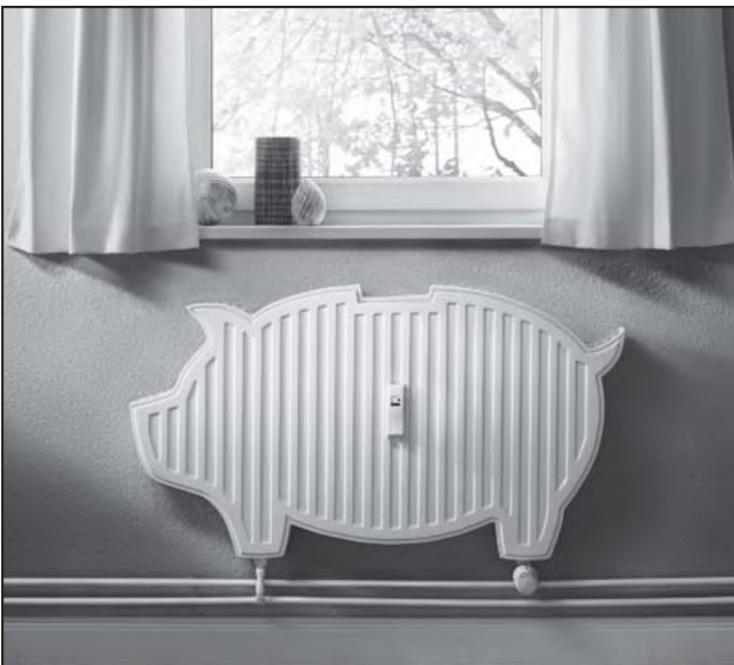
HAUS & GRUND®
Baubetreuung GmbH

**Bauschäden?
Energieausweise?
Wertermittlung?**

Wir bieten Ihnen

- Instandsetzungs- und Modernisierungsberatung
- Bauschadens-Gutachten zu Schimmelbildung, Feuchtigkeit, Risse etc.
- Energieausweise, Energieberatung
- Planung, Bauüberwachung
- Kaufpreisschätzung
- Wertermittlung für bebaute und unbebaute Grundstücke

Antoniusstraße 17
45699 Herten
Telefon 0 23 66/ 50 05 81
Telefax 0 23 66/ 50 05 82
www.hug-baubetreuung.de



Wie viel Sparpotential steckt in Ihrem Eigenheim?

Jetzt modernisieren.
Mit der Sparkassen-
Baufinanzierung.

 **Sparkasse
Gelsenkirchen**

Dirk von Pock

ehem. Rolf Bösekomm

**Umzüge
Wohnungsaufösungen
Entrümpelungs-Service
aller Art**

vom **Keller** bis zum **Dach**

Besichtigung und Kostenvoranschlag frei !

45881 Gelsenkirchen * Rheinische Straße 23

Tel. u. Fax: (0209) 4 59 92

Mobil: (0171) 670 36 15

E-Mail: Pock-Herten@t-online.de