für uns

DEZEMBER 2016

Ihr Mitgliedermagazin

BAUVEREIN GREVENBROICH

Sicher wohnen. Ein Leben lang.

Winterzeit ist Einbruchzeit! Seien Sie wachsam!

DESWOS – Straßenkinder leidenschaftlich unterrichten

Dem Gedächtnis auf die Sprünge helfen

Weihnachten – gemeinsam statt einsam

Foto: Alena Ozerova/Shutterstock.com

Liebe Mitglieder und Mieter,

Der Winter mit seinen langen Abenden und besonderen Wetterlagen aktiviert bei uns allen auch ein besonderes Empfinden.

Neben dem Bedürfnis nach Wärme fühlen viele Menschen sich unsicherer. Unsicher beim Bewegen durch Eis und Schnee, aber auch durch die lange Dunkelheit – oft unbegründet, aber latent vorhanden.

Die Kooperation mit der Polizei soll uns helfen, unsere Quartiere sicherer zu machen. Bei Veränderungen in Wohnungen und Außenanlagen und erst recht bei Neubauten werden Sicherheitsaspekte berücksichtigt und umgesetzt.

Zusätzliche Sicherungsmaßnahmen der Mieter können auch helfen, die Sicherheit zu erhöhen.

Ein wesentlicher Beitrag zu größerer Sicherheit und Bestandteil nachbarschaftlichen Wohnens sind Aufmerksamkeit und Unterstützung durch die Nachbarschaft. Aufmerksame Nachbarn, die merkwürdige Beobachtungen austauschen und gegebenenfalls die Polizei informieren, schützen und geben gegenseitige Sicherheit.

Auf gute aufmerksame Nachbarschaften!

Der Vorstand

Inhalt

Dezember 2016

Wohnen mit uns

Winterzeit ist Einbruchzeit! Seien Sie wachsam! 3
Ersatzneubau Schweidweg – Bauantrag gestellt 4
Die Montage der Rauchwarnmelder ist abgeschlossen! 4
Persönliches und Personelles 5
Öffnungszeiten zu den Feiertagen 5
Konstituierung des Aufsichtsrates 6
Weihnachtsgrüße 6

Unter Mieter(n)

Die Banken bitten zur Kasse 7
Weg mit dem Papierchaos 8
DESWOS – Straßenkinder leidenschaftlich unterrichten 9
Dem Gedächtnis auf die Sprünge helfen 10
Weihnachten – gemeinsam statt einsam 12

Unterhaltung

Spiel, Spaß und Spannung für Kids mit Buchvorstellung und Wissenswertem 14
Filmtipp, Musik, Literatur 15
Impressum 15

Fotos: iStock/KatarinaGondova; DESWOS; iStock/MilosStankovic

Winterzeit ist Einbruchzeit! Seien Sie wachsam!

Sicherheit ist ein besonderes Anliegen des Bauvereins. Schon in der Vergangenheit wurden bei Neubau- und Sanierungsmaßnahmen verstärkt Sicherheitsaspekte berücksichtigt. Am 7. Oktober 2016 wurde mit der Polizei des Rhein-Kreis Neuss eine Kooperationsvereinbarung unterzeichnet. Damit soll die Zusammenarbeit zwischen der Polizei und dem Bauverein weiter ausgebaut werden. Neben der Beratung bei Baumaßnahmen sollen Prävention und Beratung unserer Mitglieder ausgebaut werden. Informationsveranstaltungen sollen die Mitglieder über mögliche bauliche, aber auch persönliche Maßnahmen aufklären.

Wenn die dunkle Jahreszeit beginnt, steigen erfahrungsgemäß die Einbruchzahlen. Im Jahr 2015 verschafften sich Diebe in 189 Fällen gewaltsam Zutritt zu Häusern und Wohnungen in Grevenbroich. Kriminalhauptkommissar Thomas Gilleßen ist Experte für Einbruchschutz und erklärt im folgenden Interview, was Mieter des Bauvereins dagegen tun können:

Wie haben sich die Einbruchzahlen in Grevenbroich in den letzten Jahren entwickelt?

Thomas Gilleßen: Die Zahl der Wohnungseinbrüche war in den vergangenen Jahren etwa gleichbleibend hoch. Im Jahr 2015 waren es 1.588 Fälle im Rhein-Kreis Neuss, davon 189 in Grevenbroich.

Wann finden die meisten Einbrüche statt?

Zwei Drittel der Wohnungseinbrüche finden in der Zeit von Oktober bis März statt. Die früher einsetzende Dunkelheit macht es den Tätern leicht, sich dem Haus oder der Wohnung anzunähern und nach der Tat unerkannt zu flüchten. Aber auch während der hellen Tagesstunden wird eingebrochen, wenn niemand zu Hause ist. In den meisten Fällen wird die Tat erst Stunden später entdeckt, sodass wir die genaue Tatzeit gar nicht feststellen können.

Thomas Gilleßen im Präsentationsraum

Was raten Sie den Mietern des Grevenbroicher Bauvereins?

Ich rate in erster Linie zu Aufmerksamkeit und sicherheitsbewusstem Verhalten. Es beginnt damit, dass Sie die Wohnungstür beim Verlassen der Wohnung 2-mal abschließen sollten und die Fenster nicht gekippt oder offen zurücklassen. Öffnen Sie die Haustür nur Personen, die Sie kennen oder die ein berechtigtes Interesse haben. Benutzen Sie den Türspion und die Gegensprechanlage, bevor Sie die Tür öffnen. Auch Nachbarschaftshilfe kann dazu beitragen, Wohnungseinbrüche zu verhindern. Bitten Sie Ihren Nachbarn, bei längerer Abwesenheit den Briefkasten zu leeren und die Rollläden zu bewegen. Auch die Installation von Zeitschaltuhren an Lichtquellen kann sinnvoll sein, damit die Wohnung nach außen bewohnt aussieht. Sie sollten immer den Eindruck vermeiden, dass niemand zu Hause ist. Dazu gehört auch, dass man keine Urlaubsfotos in sozialen Netzwerken postet, keinen Hinweis auf den Urlaub auf den Anrufbeantworter spricht oder in den Abwesenheitsassistenten des E-Mail-Accounts schreibt. Wir raten grundsätzlich dazu, in der Nachbarschaft aufeinander aufzupassen. Sollten Sie aktuell verdächtige Beobachtungen machen, Personen oder Fahrzeuge in Ihrem Umfeld sehen, die Ihnen verdächtig vorkommen, greifen Sie zum Telefon und informieren Sie – lieber einmal zu viel als einmal zu wenig – unter 110 die Polizei.

Welche technischen Sicherungsmaßnahmen halten Sie für empfehlenswert?

Für Etagenwohnungen hat sich der Panzerquerriegel als sehr wirkungsvoll erwiesen. Wichtig ist, dass er auch fachmännisch angebracht wird. Für technische Sicherungen fallen Kosten an. Außerdem gehen sie einher mit Veränderungen an der Substanz, sprich Türen und Fenstern. Dies muss unbedingt zuvor genehmigt werden. Zu den Kosten kann man keine pauschale Aussage machen. Auch ein abschließbarer Fenstergriff kann beispielsweise einen Einbruch verhindern. Die Griffe sind einfach zu montieren und nicht allzu teuer. Dabei sollte der Schlüssel immer abgezogen und an unerreichbarer Stelle aufbewahrt werden.

Was ist zu tun, wenn trotzdem ein Einbruch stattgefunden hat?

Falls doch ein Einbruch stattgefunden hat, bleiben Sie ruhig und informieren Sie sofort die Polizei. Lassen Sie den Tatort möglichst unverändert, bis die Polizei Spuren gesichert hat. Lassen Sie EC- und Kreditkarten umgehend sperren. Der Polizei hilft es, wenn Sie das Diebesgut detailliert beschreiben können. Legen Sie Fotos und Kaufbelege vor, notieren Sie sich Gravuren und individuelle Kennzeichnungen. Wir speichern die Daten in unserer Sachfahndungsdatei und können dadurch beschlagnahmte Beute besser identifizieren. Außerdem helfen Ihnen die Daten, den Schaden bei der Versicherung zu dokumentieren.

Was sollte man tun, wenn man selbst Zeuge eines Einbruchs wird?

Sie sollten sich dem Täter auf keinen Fall in den Weg stellen. Niemand muss sich unnötig in Gefahr bringen. Beobachten Sie die Situation lieber genau und informieren Sie (wenn möglich) umgehend über 110 die Polizei. Normalerweise scheut auch der Täter die Konfrontation mit Opfern oder Zeugen. Dem Täter kommt es darauf an, schnelle Beute zu machen und damit unerkannt zu verschwinden.

Fotos: Polizei Nordrhein-Westfalen

Ersatzneubau Schweidweg

Bauantrag gestellt

Wie berichtet, wurde für den Ersatzneubau Schweidweg nach der Beauftragung der Architekten und Fachingenieure der Bauantrag für 15 barrierefreie Wohnungen gestellt. Die Detailplanung nahm etwas mehr Zeit in Anspruch als ursprünglich geplant, da nachbarrechtliche Belange starke Berücksichtigung finden mussten. Darüber hinaus fanden planerische Abstimmungsgespräche mit der Kreispolizeibehörde im Rahmen der Kooperationsvereinbarung „Riegel vor! Sicher wohnen in Grevenbroich“ (siehe Seite 3) statt.

Perspektivische Darstellung: Ersatzneubau Schweidweg, Blickrichtung Ecke Schweidweg/Zumbuschstraße

Quelle: Kleszczewski + Partner

Die Gesamtwohnfläche der Baumaßnahme auf drei Geschossen wird ca. 1.143 m² aufweisen (bisherige Wohnfläche der vier Wohnungen Schweidweg 35/37 und Zumbuschstraße 6/8: 320 m²). Die 15 Wohnungen setzen sich zusammen aus sieben 2-Zimmer-Wohnungen von 48–70 m² Wohnfläche, sieben 3-Zimmer-Wohnungen mit 80–103 m² Wohnfläche und einer 4-Zimmer-Wohnung mit ca. 104 m². Alle Wohnungen erhalten entweder einen Mietergarten, eine Loggia oder Balkone. Energetisch und technisch wird das Gebäude nach dem neuesten Stand der Technik errichtet. So wird die Beheizung des Gebäudes (Fußbodenheizung) über eine Absorptionsgaswärmepumpe mit 4 Erdsonden betrieben. Die zentrale Warmwasserversorgung wird über eine Solaranlage unterstützt. Das Niederschlagswasser wird dem Vorfluter Flutgraben zugeführt (wasserrechtliche Genehmigung vorhanden). Der ruhende Verkehr wird in Form von offenen Stellplätzen bzw. einer Carport-Anlage, die von vornherein Anschlüsse für Elektrofahrzeuge erhält, auf dem Grundstück untergebracht. Im Fahrradkeller sind für jede Mietpartei zwei Anschlüsse vorgesehen, um Elektrofahrräder (E-Bikes) aufladen zu können. Die Gebäudeerschließung erfolgt über den Schweidweg, die innere Erschließung über ein großzügiges Treppenhaus und über Laubengänge, die himmelsrichtungsmäßig nach Nordosten ausgerichtet sind.

Nach Vorlage der Bodengutachten und des positiven Bescheids des Kampfmittelräumdienstes des Regierungspräsidenten Düsseldorf sowie der Genehmigung der Unteren Bauaufsichtsbehörde (Stadt Grevenbroich) kann mit den Bauarbeiten Anfang 2017 begonnen werden. Je nach Witterung wird mit einer Bauzeit von 12 Monaten gerechnet.

Die Montage der Rauchwarnmelder ist abgeschlossen!

In der letzten Ausgabe unseres Mitgliedermagazins informierten wir bereits darüber, dass die BAUVEREIN GREVENBROICH eG – mit ihren 1.614 Wohnungen – aufgrund einer Gesetzesänderung bis zum 31.12.2016 alle Kinderzimmer, Schlafräume und Flure, über die Rettungswege von Aufenthaltsräumen führen, mit Rauchwarnmeldern ausstatten muss. Der Vorstand entschied, über die gesetzlichen Vorschriften hinaus, Wohn- und Arbeitszimmer ebenfalls mit Geräten auszustatten.

Die Montage der Rauchwarnmelder ist in den Wohnungen des Bauvereins durch die Firma BRUNATA-METRONA nun abgeschlossen. Anfänglich kam es bei der Terminkoordination zu Problemen und Missverständnissen, doch letztendlich haben wir es geschafft, in den noch auszustattenden Wohnungen ca. 4.400 Rauchwarnmelder zu installieren.

Die Einweisung unserer Mieter und Übergabe einer Bedienungsanleitung fand bei der Installation durch die Firma BRUNATA-METRONA statt. Die Bedienungsanleitung ist dieser Ausgabe nochmals beigefügt. Sofern Sie diese erneut oder in einer der nachfolgenden Sprachen benötigen (albanisch, arabisch, englisch, französisch, kroatisch, polnisch, russisch, spanisch und türkisch), können Sie die Bedienungsanleitung auf der Homepage des Bauvereins herunterladen (www.bauverein-gv.de).

Bernd M. Kl. Kummer

2016 – ein Jubiläumsjahr für unseren Aufsichtsratsvorsitzenden

Bernd Kummer

Auf gleich mehrere Jubiläen darf unser Aufsichtsratsvorsitzender, Herr Bernd Kummer, in diesem Jahr zurückblicken: Anlässlich so mancher Mitglieder-Weihnachtsfeier beglückwünschte Herr Kummer Mitglieder, die dem Bauverein 50 Jahre lang die Treue gehalten haben. Seit April 2016 zählt auch er zu diesem Personenkreis und wird bei der diesjährigen Weihnachtsfeier dafür geehrt.

Vor 28 Jahren wurde Herr Kummer in den Aufsichtsrat des Bauvereins berufen und bereits nach 3 Jahren zu dessen Vorsitzenden gewählt. In der Oktober-Sitzung des Gremiums dankte der stellvertretende Aufsichtsratsvorsitzende Johannes Pick Herrn Kummer im Namen von Aufsichtsrat und Vorstand für 25 Jahre erfolgreicher Tätigkeit als Aufsichtsratsvorsitzender unserer Genossenschaft. Während dieser Zeit haben sich im inzwischen 91-jährigen Bauverein starke Veränderungen vollzogen. Ein umfangreiches Erneuerungsprogramm wurde angestoßen und zu einem großen Teil bereits umgesetzt. Hieran war Herr Kummer maßgeblich beteiligt. So bezogen wir im Jahr 2000 unser neues Verwaltungsgebäude, das mit moderner Technik und freundlichen Büroräumen ausgestattet ist. Neben der Errichtung von Ersatzneubauten an der Niermannstraße, der Arndtstraße und Am Flutgraben wurden umfangreiche Voll- und Teilmodernisierungen sowie Großmaßnahmen, z. B. in der Erftwerkstraße in der Südstadt und Im Kamp in Allrath, durchgeführt und kommen nun unseren Mietern zugute.

Im Oktober feierte Bernd Kummer seinen 75. Geburtstag. Wir wünschen ihm für die Zukunft alles Gute und freuen uns auf eine weiterhin konstruktive Zusammenarbeit.

„Willkommen beim BAUVEREIN!“

Sven Hösen

Im Oktober begrüßten wir Herrn Sven Hösen als neues Mitglied in unserem Techniker-Team. Sein Aufgabengebiet umfasst sowohl die technische als auch kaufmännische Betreuung vorwiegend von Wohnungseigentümergemeinschaften, die von unserer Tochtergesellschaft REWO GmbH verwaltet werden. Zu seinen weiteren Aufgaben zählt die technische Betreuung der Objekte des Holzheimer Bauvereins sowie der Neusser Heimstätten Baugenossenschaft. Die zur Erfüllung dieser vielfältigen Arbeiten erforderliche Ausbildung zum Kaufmann der Grundstücks- und Wohnungswirtschaft genoss Herr Hösen bei der Deutschen Telekom Immobilien und Service GmbH und vertiefte seine Kenntnisse während seiner 13-jährigen Tätigkeit in der privaten Immobilienwirtschaft.

Herr Hösen ist verheiratet und hat gemeinsam mit seiner Ehefrau seinen Lebensmittelpunkt in Gustorf gefunden, wo sich der gebürtige Kapellener inzwischen sehr wohl fühlt. In seiner Freizeit kocht Herr Hösen gerne und erfreut seine Gäste mit neuen Rezepten, bevorzugt aus der deutschen und italienischen Küche. Außerdem liebt Herr Hösen die Musik und spielt in einer Liveband das Schlagzeug. Wenn dann noch Zeit bleibt, werden Reisepläne geschmiedet.

Wir freuen uns auf eine gute Zusammenarbeit mit Herrn Hösen und wünschen ihm viel Erfolg und natürlich auch Spaß an seinen neuen Aufgaben!

Öffnungszeiten zu den Feiertagen

Da in diesem Jahr sowohl die Weihnachtsfeiertage als auch der Jahreswechsel auf ein Wochenende fallen, bleibt unsere Geschäftsstelle lediglich am 26. Dezember 2016 geschlossen. Ansonsten sind wir zu den gewohnten Sprechzeiten für Sie da!

Impressum Unternehmensseiten

BAUVEREIN GREVENBROICH eG
Ostwall 27, 41515 Grevenbroich
Redaktion und verantwortlich:
Hubert Zimmermann, Tel. 02181 6509-0

Fotos: BAUVEREIN GREVENBROICH eG

Konstituierung des Aufsichtsrats

In der Mitgliederversammlung am 29. Juni 2016 wurden Frau Ulrike Wagner sowie die Herren Bernd Kummer und Clemens Schelhaas erneut in den Aufsichtsrat gewählt.

Jeweils in der ersten Sitzung nach der Mitgliederversammlung finden innerhalb des Aufsichtsrats Wahlen statt. In ihrer Sitzung am 5. Oktober 2016 wählten die Mitglieder des Aufsichtsrats wie folgt:

Aufsichtsratsvorsitzender	Bernd M. Kl. Kummer
Stv. Vorsitzender	Johannes Pick
Schriftführer	Clemens Schelhaas
Stv. Schriftführer	Udo Gauls
Personalausschuss	Bernd M. Kl. Kummer Norbert Gand Dorothea Zimmermann
Rechnungsprüfungs-ausschuss	Norbert Gand Dorothea Zimmermann
Beisitzer	Ursula Kwasny Ulrike Wagner

Der Bratapfel

Kinder, kommt und ratet,
was im Ofen bratet!
Hört, wie's knallt und zischt.
Bald wird er aufgetischt,
der Zipfel, der Zapfel,
der Kipfel, der Kapfel,
der gelbrote Apfel.

Kinder, lauft schneller,
holt einen Teller,
holt eine Gabel!
Sperrt auf den Schnabel
für den Zipfel, den Zapfel,
den Kipfel, den Kapfel,
den goldbraunen Apfel.

Sie pusten und prusten,
sie gucken und schlucken,
sie schnalzen und schmecken,
sie lecken und schlecken
den Zipfel, den Zapfel,
den Kipfel, den Kapfel,
den knusprigen Apfel.

(Bayrisches Volksgut)

Aufsichtsrat, Vorstand sowie Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der BAUVEREIN GREVENBROICH eG wünschen Ihnen und Ihren Familienangehörigen frohe Weihnachten, einen guten Rutsch und für 2017 Glück, Gesundheit und Frieden!

Fotos: iStock.com/Elena_Danilei.ko; Rainer Sturm/PIXELIO

Die Banken bitten zur Kasse

Teilweise drastisch haben Banken und Sparkassen die Gebühren für Kontoüberweisungen und andere Bankgeschäfte erhöht. Zur Kasse gebeten werden alle, die ihre Finanzen nicht per Onlinebanking verwalten.

Ob die Entgelte für Papierüberweisungen, Kredit- und EC-Karten oder Kontoführungsgebühren: Sparkassen und Banken haben auf breiter Front an der Preisschraube gedreht. Was monatlich vielleicht nicht so ins Gewicht fällt, summiert sich übers Jahr zu deutlichen Mehrausgaben.

Damit reichen die Institute die Folgen der Niedrigzinspolitik der Europäischen Zentralbank an ihre Kunden weiter. Die tatsächlichen Kosten der einzelnen Banken zu vergleichen, ist schwierig. Verlangt ein Institut mehr Geld für Papierüberweisungen, schlägt bei einem anderen etwa die Jahresgebühr für Kreditkarten zu Buche.

Nutzungsverhalten prüfen

Bei Vergleichen muss also das eigene Nutzungsverhalten genau unter die Lupe genommen werden. Bei Direktbanken bleiben zahlreiche Gebühren stabil niedrig, weil sie keine Filialen unterhalten, sondern die Geschäfte über das Internet abgewickelt werden. Eine persönliche Beratung fällt meist flach.

Was aber können Verbraucher tun, um nicht über den Tisch gezogen zu werden? Zunächst einmal entscheidet jede Bank selbst, zu welchen Konditionen sie Neu- oder Bestandskunden ein Girokonto anbietet. Individuell muss ausgerechnet werden, ob dabei ein Konto-Pauschalpreis sinnvoll ist oder doch der niedrigere Grundpreis, bei dem alle Leistungen zusätzlich berechnet werden. Es hilft nichts: Nur der Blick auf die eigenen Auszüge zeigt, wie oft man etwa Geldüberweisungen tätigt.

Versteckte Gebühren

Übrigens: Was als „kostenloses Girokonto“ angeboten wird, enthält oft versteckte Gebühren. Hier sollte auf die Sternchen mit den Anmerkungen geachtet werden. Zudem ist oft eine Summe regelmäßiger monatlicher Einkünfte Bedingung oder die kostenlosen Girokonten gelten nur für Personen bis zu einem bestimmten Alter. Leider gibt es inzwischen auch Banken und Sparkassen, die für Barauszahlungen Gebühren verlangen. Wer die Bank wechselt, sollte auch das Filial- und Geldautomatennetz im Auge behalten. Ebenso wie Guthabenverzinsung oder die Höhe der Dispo-Zinsen.

Daten & Fakten

Knapp
100 Mio.
Girokonten gibt es in Deutschland.

Mehr als
33 Mio.
davon sind reine Onlinekonten.

Insgesamt gibt es
54 Mio.
Konten, auf die online zugegriffen wird.

1,2
Girokonten kommen auf jeden Bundesbürger.

Notfalls wechseln …

Fotos: Zerbor/fotolia.com; nmann77/fotolia.com

Weg mit dem Papierchaos

In einem ganz normalen Haushalt sammeln sich so einige Papiere, die übersichtlich geordnet sein sollten, um sie bei Bedarf schnell wiederzufinden.

Ordnung ist zwar nicht das halbe Leben, aber eine Menge Zeit lässt sich damit schon sparen. Angefangen mit der Taufurkunde sammelt sich bei uns so manches an. Ob Heiratsurkunde, Abschlusszeugnisse, Sozialversicherungsnummer, Arbeits- und Mietverträge oder Bankunterlagen – vieles begleitet uns sogar ein Leben lang.

Keine Frage, zwei bis drei Aktenordner müssen her. Ausgestattet mit Klarsichthüllen gehört hier alles hinein, was als wichtig erachtet wird. Im Zweifel lieber abheften statt wegwerfen. Wer damit besser zurechtkommt, kann auch Extraordner für die Abteilungen: Versicherungen, Wohnung, amtliche Papiere, Familie, Bankunterlagen, Gesundheit, Rechnungen (mit Garantieunterlagen) und Auto einrichten. Die einzelnen Rubriken sollten mit Trennblättern versehen werden und nach Buchstaben sortiert sein. In den einzelnen Unterabteilungen kommen aktuelle Papiere immer zuoberst.

Eigene Ordner für Kinder

Wer es sehr übersichtlich mag, schreibt ein Inhaltsverzeichnis zum jeweiligen Ordner. Sind sie zu drei Vierteln gefüllt, sollten sie als „voll“ erachtet werden. So kann man auch später noch entsprechende Aktualisierungen – etwa die aktuellen Rentenberechnungen – abheften. Kinder sollten ihren eigenen Ordner bekommen. Will man sehr wichtige Unterlagen zweifach ablegen, ist es sinnvoll, eine Kopie zu ziehen. Lieber doppelt aufheben, als gar nicht mehr wiederfinden, heißt hier die Devise.

Kleine Zettelchen, wie etwa Kassenquittungen, kann man auf DIN-A-4-Papierseiten aufkleben. Wer sich die Mühe macht, die Papiere einzuscannen, muss die Originale trotzdem aufbewahren. Wird es dann doch zu eng, sollte man die Ordner teilen und mit I und II nummerieren. So sortiert, finden sich auch Angehörige damit sofort zurecht.

Foto: iStock.com/KatarinaGondova

Das gehört griffbereit in Ordner

1
Geburtsurkunde, Stammbuch, Pässe, Testament, Vorsorgevollmachten, Patientenverfügung

2
Meldungen zur Sozialversicherung und aktueller Versicherungsverlauf der Rentenversicherung

3
Abschlusszeugnisse, Zertifikate, Diplome, Nachweise beruflicher Qualifikation, Beurteilungen von Arbeitgebern, Arbeitsvertrag

4
Unterlagen für die Steuererklärung

5
Fahrzeugbrief und -unterlagen

6
Garantienachweise von Haushaltsgeräten, Möbeln etc.

Der 39-jährige Ken Kirivwa unterrichtet Mathematik und Musik. Er ist im Leitungsteam und verbringt deshalb viele zusätzliche Stunden in der Schule.

Die Lehrer Beatrice Kutwa und Ken Kirivwa unterrichten mit beruflicher Leidenschaft und viel persönlicher Fürsorge.

Straßenkinder leidenschaftlich unterrichten

Einer beruflichen Leidenschaft sind schwierige Arbeits- und Lebensbedingungen kaum zuträglich, auch nicht im Slum von Kibagare, einem Stadtteil von Nairobi. Beatrice Kutwa und Ken Kirivwa sind Lehrer im Straßenkinderprojekt Tumshangilieni Mtoto, kurz „Shangilia" genannt.

Rund 250 Jugendliche und Kinder aus dem Slum werden in dem Straßenkinderprojekt Shangilia betreut. Ihnen eine Zukunft durch Bildung, Fürsorge und Schutz zu geben, ist das erklärte Ziel des Lehrerteams, zu dem auch Beatrice Kutwa und Ken Kirivwa gehören. Beatrice Kutwa unterrichtet nun schon seit acht Jahren in der Vorschule von Shangilia. Als Mitglied des Leitungsteams kümmert sie sich auch um die Organisation. Gern würde sie den Kindern größere familiäre Geborgenheit geben, doch dafür wohnt sie zu weit entfernt. Knapp zwei Stunden dauert ihr täglicher Arbeitsweg. Eine gefährliche Route, denn sie führt durch den Slum, in dem Überfälle in der Dunkelheit nicht gerade selten sind. Zu Hause betreut sie neben ihren eigenen vier Kindern auch zwei weitere aus der Verwandtschaft ihres Mannes. Und das in einem sehr kleinen Steinhaus. Ähnlich schwierig ist die Situation ihres Kollegen Ken Kirivwa. Er unterrichtet Mathematik und leitet auch die Blechbläsergruppe der Schule. Auch er wohnt mit seiner Familie unter äußerst beengten Verhältnissen. Auch wenn die meisten Kinder und Jugendlichen des Straßenkinderprojekts abends nach Hause gehen, 87 Heimkinder bleiben mit viel zu wenigen Betreuern in der Schule.

Lehrerin Beatrice und einer ihrer Schüler aus der Shangilia-Schule sind ganz versunken im Förderunterricht.

Geborgenheit geben

Um ihre Wohnsituation und auch die der Lehrer zu verbessern, errichtet die DESWOS in einem Pilotprojekt zunächst zwei bescheidene Wohnungen. Später dann sollen weitere folgen, um die Arbeit mit den Kindern aus dem Slum nachhaltig zu verbessern. Inzwischen liegen die Baugenehmigungen vor und die Arbeiten haben begonnen. Wer dieses Projekt unterstützen möchte, das den Kindern aus den Slums eine bessere Zukunft ermöglicht, kann mit einer Spende auf das DESWOS-Konto viel bewirken. Einen Eindruck über das Projekt vermittelt auch ein kleiner Film, den ein ehemaliger Schüler gedreht hat. Zu sehen über die Seite **www.deswos.de.**

DESWOS

Spendenkonto:

DESWOS e. V.
Sparkasse KölnBonn
Stichwort: MZ Kibagare
IBAN:
DE87 3705 0198 0006 6022 21
SWIFT-BIC:
COLSDE33

Fotos: Shangilia e. V.

Dem Gedächtnis auf die Sprünge helfen

Wie unsere Muskeln muss auch unser Gehirn trainiert werden, damit es in Form bleibt. Doch Kreuzworträtsel helfen da nicht weiter.

„Benutz es oder verlier es“ – so lautet im Fazit die Haupterkenntnis der Hirnforscher über unser geheimnisvollstes Organ: das Gehirn. Es macht mit seinen ungefähr 1,4 Kilogramm nur zwei bis drei Prozent unseres Körpergewichts aus, braucht aber jede Menge „Treibstoff“. Befeuert werden die grauen Zellen mit 20 Prozent des Sauerstoffs in unserem Blut und 15 Prozent der Leistung, die unser rastloses Herz erzeugt. Bis zu 1.200 Liter Blut und 75 Liter reiner Sauerstoff fließen damit täglich durch unseren Denkapparat. Das nützt uns aber alles nichts, wenn es besonders im Alter nicht durch stetiges konzentriertes Denken trainiert wird. Doch wie schmiert man die Neuronen und Synapsen? Vom Lösen von Kreuzworträtseln raten die Experten eher ab, weil so nur Wissen abgerufen, das Hirn aber nicht gefordert wird. Das Lösen von Sudoku-Rätseln gehe da schon eher in die richtige Richtung, reiche allein aber nicht aus. Wer sich hingegen nach seinem Gang zum Supermarkt überlegt, wie viele Ampeln er passiert hat und wie viele davon zunächst auf Rot standen, sorgt eher für Geschmeidigkeit in den grauen Zellen. Und er übt damit Aufnahme-, Gedächtnis- und Konzentrationsfähigkeit.

Mal was ausprobieren

Die verkehrt herum gehaltene Zeitung zu lesen, eine andere Route beim täglichen Spaziergang oder Weg zur Arbeit einzuschlagen oder sich einfach mit der linken Hand die Zähne zu putzen, all das sind Alltagsübungen, bei denen das Hirn wieder in Form kommt. Auch kompliziertere Strategiespiele sowie das Lesen von Romanen und anspruchsvollen Fachbüchern erweitern nicht nur den Horizont, sondern bringen auch die Denkfabrik in unserem Oberstübchen in Bewegung. Auch das Schachspielen oder das Erlernen des Spiels sind eine effektive Her-

Daten & Fakten

Ca.

86 Mrd.

Nervenzellen befinden sich in unserem Gehirn.

Es schafft

10^{13}

analoge Rechenoperationen pro Sekunde und verbraucht dabei etwa

15–20

Watt an Energie.

Foto: iStock.com/ollinka

ausforderung. Beim Kombinieren, Erproben und Abschätzen bilden sich sogar neue Verschaltungen und auch das Langzeitgedächtnis wird aktiviert. Wer nun glaubt, er müsse sich täglich mit dem Gehirnjogging herumplagen, irrt sich gewaltig: Schon mit fünf bis zehn Minuten am Tag wird man nach vier bis sechs Wochen wieder topfit im Hirn. Laut einzelner Studien steigert sich damit auch der Intelligenzquotient um 15 Prozent. Die Gedächtnisleistung könne damit bis auf die dreifache Leistung gebracht werden.

„Wenn einer mit Vergnügen zu einer Musik in Reih und Glied marschieren kann, dann hat er sein großes Gehirn nur aus Irrtum bekommen, da für ihn das Rückenmark schon völlig genügen würde."

Albert Einstein

Weil sich dieser Effekt schnell wieder verflüchtige, wenn man nicht täglich zehn Minuten dafür aufwende, sollte man bis ins hohe Alter „lernen", raten Altersforscher. Und das heißt: dem Hirn immer wieder neue Aufgaben geben.

Gehirntraining sollte Spaß bringen

Interessant sind in diesem Zusammenhang jüngste Forschungsergebnisse, nach denen die geistige Fitness auch durch ausreichend Bewegung des Körpers unterstützt wird. Vermutet wird, dass dies mit der besseren Durchblutung der Hirnareale und den vielen

neuen Eindrücken zusammenhängt. Damit regelmäßiges „Hirnjogging" langfristig betrieben wird, muss es Spaß machen. Aus diesem Grund gibt es zahlreiche Bücher mit Übungsaufgaben und eine breite Palette von Volkshochschulkursen, in denen man sich in der Gemeinschaft geistig „auf Trab" hält. Herunterschrauben sollte man die immer gleiche Routine, zu viel Fernsehen und generell, sich berieseln zu lassen. Derartige geistige Inaktivität lässt die Hirnsynapsen erschlaffen und ganz auflösen. Jedem fällt es dann schwerer, sich zu erinnern oder bei auftretenden Problemen neue Lösungen zu finden.

den und neue Lösungen finden. Zusammenhänge verstehen übt man durch sehr konzentriertes Lesen von Zeitungen oder Hinhören bei Fernsehsendungen. Also mitdenken und nicht gleich alles in Denkschubladen ablegen. Wortschatzübungen und Rechenaufgaben findet man in zahlreichen Büchern, aber auch in Apps fürs Smartphone. Spannender ist natürlich, mal im Supermarkt im Kopf die Preise zu addieren oder gezielt die Kilo- oder Literpreise selbst zu errechnen. Trainiert werden kann übrigens die Gedächtnisleistung, indem man Zahlen oder Einkaufslisten in kleine Geschichten packt.

Computerlernprogramme

www.wikihow.com/Das-Gehirn-trainieren.de

Apps

„Einstein Gehirntrainer", „Wissenstraining Allgemeinbildung", „THINK-Gehirntraining für Kinder und Erwachsene", „GehirnJoggen mit Dr. Kawashima", „Wortjagd"

Die gute Nachricht: Wer mit täglich fünf bis zehn Minuten Training beginnt, bei dem wachsen selbst im hohen Alter die Hirnzellen und vernetzen sich. Auch das ist eine Besonderheit unseres Wunderorgans Gehirn. Forscher empfehlen, beim Training das Denkorgan mit breit gestreuten Herausforderungen zu konfrontieren. Dazu zählt zunächst die räumliche Orientierung, bei der es um die bewusste Erinnerung an zurückgelegte Wege geht. Auch das Einüben von Alltagsentscheidungen bei neuen Herausforderungen gehört dazu. Hier heißt es: eingetrampelte Pfade und alte Denkmuster überwin-

Dies ist eine Art „Eselsbrücke", die das Erinnern enorm erleichtert und auch zum festen Repertoire sogenannter Gedächtniskünstler gehört.

Sinnvollerweise nutzt man für sein Training eine bestimmte Startzeit, die man dann täglich um 35 Minuten verschiebt. Auch das ist eine geistige Herausforderung. Übrigens: Mit dem Training sollte man laut Expertenrat bereits ab dem 30. Lebensjahr beginnen.

Weihnachten – gemeinsam

Advent und Weihnachten werden erst im Kreis der Familie oder mit Freunden richtig schön. Gemeinsam Adventsschmuck basteln oder Plätzchen backen ist viel wichtiger als Shoppingrausch und Geschenkewahnsinn.

Es lebe das unperfekte Weihnachten! Nur, wenn man sich von der Überforderung, dass alles passen, schmecken, stimmen und funktionieren muss, verabschiedet, kann es so richtig schön und besinnlich werden. Auch der Gedanke, es allen recht zu machen, sorgt für unnötigen Stress und Hektik. Ebenso, dass die Wohnung blitzeblank geputzt, alles aufgeräumt und perfekt vorbereitet sein muss.

Wer sich ein wirklich entspanntes und erholsames Weihnachtsfest wünscht, wirft nach Ratschlag von Familienpsychologen all das über Bord und macht es tatsächlich mal ganz anders. Dazu gehört: notwendige Aufgaben rechtzeitig auf einer To-do-Liste notieren und abhaken. Dabei die Vorbereitungen auf alle Familienmitglieder verteilen. Dann weiß jeder rechtzeitig, dass er sich noch um den Tannenbaum, die Glaskugeln, den Einkauf, das Geschenkpapier oder die Spiele kümmern muss. Wieder in den Fokus rücken sollte man das gemeinsame Beisammensein im Kreis der Familie, Freunde und Nachbarn. Dazu gehören schöne Traditionen wie das Keksebacken mit Kindern, das Basteln von Adventsschmuck oder das gepflegte Kaffeekränzchen. Apropos Kekse backen: Auch wenn die Dinger noch so staubig werden, es bringt Kindern einen Riesenspaß, den Teig anzurühren und die Formen auszustechen. Der Geschmack wird dann eher zur Nebensache. Lädt man dazu noch die Nachbarskinder ein, umso lustiger, bunter und besser. Auch das Aufräumen der Küche ist schnell erledigt, wenn sich die Mütter und Väter gegenseitig unterstützen.

Wer es gemütlich mag: das adventliche Kaffeekränzchen unter Nachbarn ist schnell vorbereitet. Gerade Ältere freuen sich riesig, wenn sie auch von jungen Familien zu einer gemütlichen Stunde an der gedeckten Tafel eingeladen werden. Schließlich ist solch eine Dosis Familientrubel in jedem Alter anregend. Und wem das üppige Essen zu viel wird, der sollte vielleicht zu

Fotos: iStock.com/MilosStankovic; iStock.com/Fekete Tibor; cicisbeo/fotolia.com

statt einsam

einem Spielenachmittag an einem der Adventstage einladen. Eine gute Gelegenheit, sich näher kennenzulernen. Auch beim gemeinsamen Basteln sind viele Alleinstehende sicher sehr gern dabei. Beliebt ist seit ein paar Jahren die sogenannte Restetafel am zweiten Weihnachtstag. Zu der bringen Nachbarn, Freunde und Verwandte einfach mit, was übrig geblieben ist vom Festschmaus. Je lockerer so eine Runde wird, desto besser.

Und noch etwas verhilft zu relaxten Tagen: nicht so viel einplanen. Bleibt Zeit für ein genüssliches Bad, einen gemeinsamen Spaziergang oder den Besuch eines Konzerts, stellt sich das „Seele baumeln lassen“ ganz von alleine ein.

„Weihnachten – ein Fest der Freude.
Leider wird dabei zu wenig gelacht.“

Jean-Paul Sartre

Rezept

für ein Lebkuchenhaus

Zutaten:
600 g Honig, 200 g Zitronat, 100 g Orangeat,
750 g Mehl, 20 g Lebkuchengewürz, 1 EL Kakao,
20 g Natron, Mehl zum Ausrollen
Für den Guss:
2 Eiweiß, 400 g Puderzucker, Speisefarbe

Zubereitung:
Honig mit einem Achtelliter Wasser aufkochen. Dann diesen Sirup auf Raumtemperatur abkühlen lassen. In einer Schüssel Mehl, Zitronat, Orangeat (beides zerkleinern), Lebkuchengewürz und Kakao unter diese Honigmischung kneten. Das in drei Esslöffeln Wasser aufgelöste Natron hinzugeben. Alles zu einem Teig verkneten, eine Stunde bei Zimmertemperatur ruhen lassen und noch einmal durchkneten.

Aus diesem „Baumaterial“ werden die ca. 0,5 Zentimeter dicken „Platten“ gerollt, die zu Wänden, Giebelseiten, Schornstein und Dach geformt werden.
Die Rechtecke für die Wände sollten ca. 22 x 28 Zentimeter messen, die Giebelseiten um die 22 cm in der Länge. Fenster und Tür ausschneiden.

Anschließend werden die Teile 15 Minuten im Backofen bei 175 Grad gebacken. Zusammengefügt werden sie später mit Zuckerguss. Bei der Verzierung ist ganz nach Geschmack von Fruchtgummis über Lakritzkonfekt bis hin zu Nüssen alles möglich.

Eine genaue Anweisung zum Nachbacken gibt es auf YouTube:
https://www.youtube.com/watch?v=aglgge2mgJA
oder:
https://www.youtube.com/watch?v=7tdWsCGmWVw
Der Handel verkauft außerdem fertige Lebkuchenbausätze, die man nur noch backen, mit Zuckerguss zusammenfügen und verzieren muss.

Warum bekommt man Gänsehaut?

Unheimliche Musik und auf dem Bildschirm wird eine sich knarrend öffnende Tür gezeigt … schon ist es passiert. Gefühle wie Angst oder besonderes Gerührtsein zeigen sich bei uns Menschen auf der Haut. Es entsteht die sogenannte Gänsehaut, indem sich kleine Haarbalgmuskeln in der Epidermis zusammenziehen. Schon richten sich fast unsichtbare Härchen, die sogenannten Lanugohaare auf. Dabei kommt es zu kleinen Erhebungen, den Papeln, die in Stresssituationen die notwendige Schweißabgabe steigern. Deshalb spürt man durch dieses „Noppenkostüm“ eine leichte Kälte. Zustande kommt sie durch winzige Nervenleitungen, die über Nervenbotenstoffe das Phänomen auslösen. Ihre Ursache liegt in unserem Gehirn, das über das Rückenmark mit diesen kleinen Nerven verbunden ist. Unterdrücken kann man die Gänsehaut nicht. Sie wird auch durch Elektrizität oder Kälte ausgelöst. Selbst ein zarter Windhauch kann diese Reaktion unseres größten Organs, der Haut, in Gang setzen.

Lieblingsbuch

Gangsta-Oma

Oh, wie langweilig! Jeden Freitag die Oma besuchen, weil die Eltern unbedingt zum Tanzen wollen. Nein, Ben hat keine Lust. Und zum endlosen Scrabble-Spielen und Kohlsuppeschlürfen auch nicht. Einfach öde, diese Nachmittage!

Doch dann passiert etwas, das Ben vollkommen vom Hocker haut. Er findet heraus, dass ausgerechnet seine vermeintlich so harmlose Oma eine berühmte Juwelendiebin ist. Und tatsächlich, sie plant gerade ihren nächsten großen Coup. Sie will doch wirklich in den Londoner Tower einsteigen und sich die Kronjuwelen der englischen Königin unter den Nagel reißen. Superspannendes und lustiges Buch um eine harmlos wirkende Oma, die es aber sowas von faustdick hinter den Ohren hat. Ab 10 Jahren.

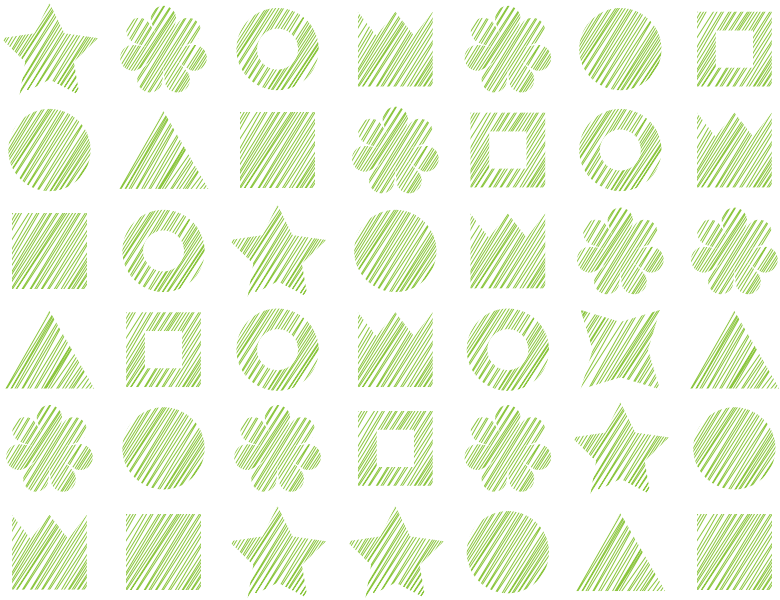
David Walliams: Gangsta-Oma,
Rowohlt Taschenbuch Verlag, 14,99 Euro

Wer war eigentlich …

… Erich Kästner

„Leben ist immer lebensgefährlich“, lautete eine der Weisheiten des Schriftstellers Erich Kästner. Der 1899 in Dresden geborene Autor arbeitete auch als Journalist und Drehbuchschreiber. Berühmt wurde er vor allem durch Kinderbuchklassiker, die heute noch häufig gelesen werden: „Pünktchen und Anton“, „Emil und die Detektive“, „Das doppelte Lottchen“, „Das fliegende Klassenzimmer“ oder „Die Konferenz der Tiere“. Ab 1927 erschienen von ihm Hunderte von Zeitungsartikeln und Kabaretttexten. Oft benutzte Kästner dafür Pseudonyme. Neben seinen Kinderbüchern schrieb er Erwachsenenromane wie „Fabian – die Geschichte eines Moralisten“. Seine Bücher waren während der Nazi-Herrschaft verboten und wurden verbrannt. Wegen seiner engen Bindung zu seiner Mutter verließ er Deutschland nicht.

Nach seinem Tod im Jahr 1974 wurden zahlreiche Straßen und Schulen nach ihm benannt. Selbst der Asteroid „Kastner“ erhielt seinen Namen.



Oh je! Beim Plätzchenausstechen hab ich mich wohl verzählt. **Welche Form gibt es nur einmal?**

Fotos: iStock.com/Hailshadow; Fritz Basch, Fotocollectie Anefo/Wikimedia Commons; Rowohlt Taschenbuch Verlag

Robbi, Tobbi und das Fliewatüüt

Fröhliche Auferstehung feiern Tobbi Findeisen und der auf der Erde gestrandete Roboter Robbi, der dringend zurück zu seinen Eltern will. Gemeinsam bauen sie ein Gefährt, das Fliegen, Schwimmen und Fahren kann: das Fliewatüüt. Doch Sir Joshua und sein Superagent Sharon Schalldämpfer führen Finsteres im Schilde. Regie: Wolfgang Groos und auf der Leinwand Alexandra Maria Lara. Spannender Kinospaß für die ganze Familie.

Kinostart: 1. Dezember.

Lebens-veredelt

Leonard Cohen wurde 82 Jahre. Seine Songs werden aber weiterhin wie schwarze, geheimnisvolle Perlen funkeln. Nicht ohne Vorahnung produzierte er sein neues Album, mit dem er Zwiesprache mit Gott hält. „Hineni, hineni – I'm ready my Lord", heißt es im Titelsong des neuen Albums. „Hineni" ist Hebräisch und bedeutet so viel wie „Hier bin ich." Auf seinem Album arrangierte er auch Streicher und sogar eine Orgelkomposition hinein. So wird auch dieses Album ein letzter, unverwechselbarer Meilenstein eines außergewöhnlichen Sängers, Komponisten, Lyrikers und Meisters der Melancholie sein. „Halleluja" für einen Rebellen.

Leonard Cohen: You Want It Darker, Smi Col (Sony Music), 15,99 Euro

21: Zahlen des Todes

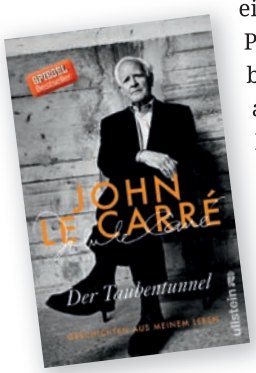
Ein seltsamer Film erreicht das beim Landeskriminalamt angesiedelte Spezialistenteam. Es zeigt den brutalen Mord an einem Vietnamesen. Darunter ein Laufband mit der makaberen Aufforderung: „Findet den wahren Täter". Als das Team ermittelt, wird ein Anschlag auf den Leiter des LKA verübt. Eilig wird die Spezialeinheit in einer vermeintlich sicheren Einrichtung untergebracht. Mit dabei die eigenwillig arbeitende Kriminologin Leana Meister. Sie findet heraus, dass ihre Gegner keinesfalls draußen auf sie lauern, sondern mitten unter ihnen sind.

Mia Winter ist ein packender und dichter Krimi gelungen, der mit eigenwilligen Charakteren zu jonglieren weiß. Sehr gut auch recherchiert, was die technischen Möglichkeiten der Forensik betrifft. Die Jagd beginnt ... und die Krimifans sollten dabei sein.

Mia Winter: 21: Zahlen des Todes, Lyx Verlag, 15,00 Euro

Der Taubentunnel

Mit dem Welterfolg „Der Spion, der aus der Kälte kam" wurde er einst weltberühmt: John le Carré, Großmeister des knisterspannenden Spionageromans. Auch die Verfilmung wurde zu einem Riesenerfolg. In seinem Sachbuch „Der Taubentunnel" blickt der tatsächlich einmal beim britischen Geheimdienst MI 5 angestellte John le Carré zurück auf sein turbulentes Leben. Die Stationen haben es in sich: Tätigkeit im britischen diplomatischen Dienst, Kündigung, Reisen um die ganze Welt, und dabei immer mit präzisem Blick auf die Mächtigen. Auf jene, die im Scheinwerferlicht stehen, aber auch die, die im Schatten ihre Strippen ziehen. Herausgekommen ist dabei ein lebenskluges Buch, das mit einer ordentlichen Portion feinsten britischen Humors angereichert ist. Ein Spionagespezialist mitten im eigenen Lebensroman.



John le Carré: Der Taubentunnel: Geschichten aus meinem Leben, Ullstein, 22,00 Euro

Impressum
für uns Für Mieter und Genossenschaftsmitglieder | **Herausgeber und Verlag** Haufe-Lexware GmbH & Co. KG , Standort Hamburg, Tangstedter Landstraße 83, 22415 Hamburg, Telefon: 040 520103-62, Fax: 040 520103-14, E-Mail: thomas.zang@haufe-newtimes.de © Alle Rechte beim Herausgeber. Nachdruck nur mit Genehmigung des Verlages.
Redaktion Thomas Zang (V. i. S. d. P.), Michael Koglin (redaktionelle Leitung), Eva Dorothée Schmid | **Für Beiträge, Fotos und Anzeigen der Unternehmensseiten** sind die jeweiligen Wohnungsunternehmen verantwortlich | **Layout** Haufe New Times, Hamburg | **Herstellung und Druck** Druckzentrum Neumünster GmbH, Rungestraße 4, 24537 Neumünster

Fotos: Studiocanal GmbH, Tom Trambow; Sony Music; LYX Verlag; Ullstein Verlag

Sorgen kann man teilen.

TelefonSeelsorge

Anonym, kompetent, rund um die Uhr – am Telefon und im Internet.
Ein Angebot der Evangelischen und der Katholischen Kirche.

0800/111 0 111 · 0800/111 0 222
www.telefonseelsorge.de

Ihr Anruf ist kostenfrei.

TelefonSeelsorge
Anonym. Kompetent. Rund um die Uhr.