Zeitschrift für die Mitglieder der Gemeinnütziger Bauverein Opladen eG



Unser Bauverein



RAUM ZUM LEBEN

LIEBE LESERIN, LIEBER LESER!

Schon wieder ist ein Jahr vorbei und wir fragen uns: was, schon wieder Dezember?

Da dachten wir schon im vergangenen Jahr: puh, die Pandemie verlangt uns einiges ab. Aber dann ging es im nächsten Jahr weiter mit dem Lockdown. Viele blieben weiterhin im Homeoffice, und die Kinder und Jugendlichen konnten weder in die Schule und die Kita, noch ihre Freunde treffen.

Als wir dann im Sommer alle aufatmeten kam das nächste Ereignis, das uns vor bisher nicht gekannte Herausforderungen stellte: das Hochwasser.

Bestimmt kennt jeder/jede jemanden, der/die davon betroffen ist oder war. Viele Helfer kamen von nah und fern und scheuten keinen Dreck und keine Mühe, um die Folgen zu beseitigen. Das war eine tolle Erfahrung!

Und dann knapp zwei Wochen später erschütterte die Explosion im Chempark alle LeverkusenerInnen.

Auch das ein Ereignis, das viele von uns in ihren Grundfesten getroffen hat.

Nun geht dieses Jahr zu Ende, und wir sollten neben den ganzen Katastrophen auch den Blick wieder auf die schönen Dinge des Lebens werfen:

Wir konnten wieder in den Urlaub fahren, Freunde treffen ist wieder – wenn auch mit einigen Einschränkungen – möglich. Auch die ein oder andere Feier, die im letzten Jahr verschoben werden musste kann stattfinden

Und wenn alles gut läuft, werden wir in diesem Jahr endlich wieder Weihnachten mit unseren Lieben feiern können!

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen eine genussvolle Adventszeit und ein gesundes und zufriedenes Weihnachtsfest. Kommen Sie gut in das neue Jahr 2022.



2. DIGITALE MITGLIEDERVERSAMMLUNG

Am 10.06. fand unsere Mitgliederversammlung nun schon zweiten Mal in digitaler Form statt.

Alle TOPs wurden mit großer Mehrheit angenommen. Somit wurde entschieden, dass auch in diesem Jahr eine Dividende von 2,5% ausgeschüttet wird. Wir wünschen uns sehr, dass wir Sie bei der nächsten Mitgliederversammlung wieder persönlich begrüßen dürfen.





GBO - NEWS

Auf Wiedersehen und Herzlich Willkommen!

Fast 27 Jahre war Andrea Sawert bei uns in der (Telefon-) Zentrale tätig. Sie war die erste Stimme, die viele von Ihnen am Telefon hörten und das Gesicht, das Sie in der Geschäftsstelle empfing.

Ende August ist Frau Sawert nun in den wohlverdienten Ruhestand gegangen – wir sagen DANKE an eine tolle Kollegin und wünschen ihr alles Gute!

Bereits einen Monat zuvor mussten wir uns auch von unserer Vorstandssekretärin Andrea Schwanke verabschieden. Mehr als 11 Jahre unterstützte sie die Vorstände und auch die Kolleginnen und Kollegen in allen Belangen und hatte stets ein offenes Ohr.

Auch ihr danken wir herzlich für die geleistet Arbeit und wünschen ihr alles Gute für den neuen Lebensabschnitt.

Gleichzeitig können wir drei neue Kolleginnen bei uns begrüßen. Bereits seit Januar ist Cindy Castillo für die Betriebs- und Heizkostenabrechnung unserer Mieter zuständig.

Nicole Preß ist unsere neue Vorstandssekretärin und somit die Nachfolgerin von Andrea Schwanke.

Seit April ist Kirsten Schorsch in der Hausverwaltung unserer Tochterfirma, der GBO-Dienste GmbH, tätig.

Wir freuen uns auf die Zusammenarbeit und wünschen den dreien alles Gute und viel Freude im GBO-Team.



Aktuelles von unserem Neubau

Burscheider Straße 130a

Planmäßig konnten wir mit dem Neubau auf der Burscheider Straße 130a beginnen. In der 39. KW wurde der Dachstuhl fertiggestellt.



Neun barrierefreie Wohneinheiten zwischen 50 und 120 qm sollen im Sommer 2022 bezugsfertig sein.

Falls Sie Interesse an einer Anmietung haben, dann sprechen Sie uns bitte an.

Bernd Fass erhält den "Leverkusener Löwen"



Unser ehemaliger und langjähriger Geschäftsführer, Bernd Fass, wurde mit einem Jahr Verspätung – die Verleihung im Vorjahr fiel der Pandemie zum Opfer – mit dem Leverkusener Löwen, einer Bronze-Statue des Künstlers Kurt Arenz, geehrt.

Jedes Jahr wird eine Persönlichkeit aus Leverkusen oder von auswärts, die sich um die Verbesserung des Ansehens und des Images von Leverkusen verdient gemacht hat, mit diesem Preis ausgezeichnet.

Oberbürgermeiste Uwe Richrath bezeichnete Bernd Fass als Mensch, der soziale Verantwortung übernommen, das Opladener Zentrum mit Weitblick belebt habe und seiner Zeit immer einen Schritt voraus gewesen ist. Sein Preisgeld von 5.000,00 Euro spendet er dem Kinderschutzbund. Herzlichen Glückwunsch sagt das gesamte GBO-Team.





Das Hochwasser in Opladen

Die Nacht vom 14. auf den 15. Juli 2021 wird vielen Leverkusenern wohl immer in schlechter Erinnerung bleiben.

Wupper und Wiembach traten nach einem Starkregen über die Ufer und überschwemmten große Teile von Opladen.

Auch wir waren mit unserer Geschäftsstelle und unseren Objekten am Berliner Platz 10, der Düsseldorfer Straße 8-14 und den GBO-Arkaden sehr stark betroffen.

Die Kellerräume, der Supermarkt, die Apotheke, die Gastronomie, das Parkhaus, die Tiefgarage, alles Stand unter Wasser.

So hieß es für unsere Mitarbeiter*innen, Gummistiefel an, mit Besen, Schrubbern, Abziehern und Wasserschläuchen bewaff-

nen und los ging es mit den ersten Reinigungs- und Aufräumarbeiten.

Viele unserer Bau- und Handwerker-Betriebe standen uns sofort zur Seite und haben uns in allen Belangen tatkräftig unterstützt.

Auch das Erdgeschoss unserer Geschäftsstelle konnten wir bis Mitte September nicht nutzen, und so mussten wir eng im 1. OG zusammenrücken und improvisieren.

Unsere Gemeinschaftsküche z.B. diente fortan als Telefonzentrale.



AN DIESER STELLE MÖCHTEN WIR UNS NOCH EINMAL BEI ALLEN HELFENDEN HÄNDEN AUFRICHTIG BEDANKEN!





Azubi-Interview Felix und Frederick

Felix und Frederick arbeiten für den Bauverein Opladen. Sie sind im 1. bzw. 2. Ausbildungsjahr zum Immobilienkaufmann. Im Interview berichten sie über ihre berufliche Erfahrung und geben uns Einblicke wie es ihnen bisher ergangen ist.

Felix, du lernst Immobilienkaufmann, warum hast du dich für diesen Beruf entschieden?

Zuerst wollte ich studieren, habe mich aber dann dagegen entschieden. Ich wollte lieber einen kaufmännischen Beruf erlernen, eine Ausbildung bekommen, mit der ich etwas anfangen kann und die vielseitig ist. Die Immobilienbranche hat Zukunft und ist auch im Alltag anwendbar, wie z.B. die Betriebskostenabrechnung oder einen eigenen Haushalt erstellen.

Warum hast du dich für eine Ausbildung bei der GBO entschieden?

Ich habe mich bei verschiedenen Unternehmen beworben und hatte auch mehrere Vorstellungsgespräche und Zusagen, doch das Gespräch beim Bauverein mit Frau Tosun, Vorstand GBO, hat mir am besten gefallen. Es war angenehm und nicht so förmlich, das hat mich überzeugt und dann war die Entscheidung klar. Auch der soziale Aspekt, der bei der GBO (gemeinnütziger Bauverein) war für mich mit ausschlaggebend.

Frederick, warum hast du dich für eine Ausbildung als Immobilienkaufmann entschieden?

Ein Beruf mit Kundenkontakt und Bürotätigkeiten war mein Wunsch. Es sollte nicht so einseitig sein und Zukunft haben, auch ohne Studium.

Warum hast auch du dich für eine Ausbildung bei der GBO entschieden?

Ich kannte schon einen GBO Mitarbeiter, der hier auch seine Ausbildung durchlaufen hat. Das hat mich motiviert. Ich habe mich relativ spät beworben, und es war meine einzige Bewerbung bis zu diesem Zeitpunkt, doch die hat direkt funktioniert.

Das Gespräch mit Frau Tosun war in allen Belangen wohlwollend und motivierend. Viele meiner Klassenkameraden hatten schlimme Vorstellungsgespräche und ich dagegen ein sehr gutes. Darüber habe ich mich sehr gefreut, somit fiel mir die Entscheidung leicht.

Ich wurde sehr gut aufgenommen und fühle mich hier sehr wohl.

Ist ein Arbeitgeber der nachhaltig agiert für euch wichtig?

Felix

Ja, ich befürworte z.B. Photovoltaik-Anlagen, Solaranlagen. Auf solche Technologien sollte das Augenmerk gerichtet sein.

Frederick:

Ja, ich stimme Felix zu, es ist in den nächsten Jahren unausweichlich für eine gute Zukunft.

Welche eurer Aufgaben gefallen euch denn bisher am besten?

Frederick:

Am Anfang habe ich in der Zentrale gearbeitet, da bekommt man von allem etwas mit. Es gibt viel Kontakt z.B. zu den Mietern. Dabei habe ich großen Respekt vor Frau Schatullat und Frau Hahne, die diese Aufgaben jeden Tag meistern. Da konnte ich schon viel von Iernen. Felix hat mich auch schon mit zu einem Neubau genommen. Da habe ich an vielen Gesprächen zu unterschiedlichen Themen teilgenommen. Das ist sehr interessant, sehr beeindruckend. Felix sagt, einer meiner Stärken sei meine Gelassenheit. Die hilft mir gut beim Sortieren der vielen Eindrücke und auch beim Lernen. Felix mit seiner Offenheit kann gut mit allen reden. Das ist nur einer seiner Stärken, er hat mich am ersten Tag sofort angesprochen und mir Mut gemacht.

Welche Erwartungen an eure Ausbildung haben sich schon erfüllt?

Felix:

Das vielseitige Arbeiten! Ich bin schon in allen Abteilungen gewesen und habe viel gelernt. Da gibt es auch Aufgaben, die mir nicht so viel Spaß gemacht haben, wie z.B. die Finanzbuchhaltung. Nur PC und Zahlen ist nicht mein Herzblut. Besonders gut gefällt mir die



AN DIESER STELLE

werden unsere **Azubis** zukünftig zu verschiedenen Themen kleine **Beiträge** schreiben!

Arbeit in der Technik und mit Menschen zusammen zu arbeiten. Aktuell bin ich im Bereich Neubau bei Herrn Knoben, es macht wirklich Spaß dort mitzuarbeiten.

Die Hochwasserkatastrophe – wie habt ihr die erlebt?

Felix:

Alle haben geholfen und zusammengehalten. Das war eine Erfahrung für das ganze Leben.

Frederick:

Ich habe ja erst danach mit meiner Ausbildung begonnen.

Hat es auch Überraschungen gegeben in der Ausbildung?

Frederick:

Auch wenn es wahrscheinlich normal ist, ich habe nicht erwartet, dass man am Anfang so planlos ist. Ich dachte ich gehe da rein, kann ja nicht so schwer sein. Und jetzt freue ich mich, wenn ich schon etwas alleine schaffe und bin danach ganz stolz.

Felix:

Am Anfang war es bei mir genauso. Da habe ich gedacht: du kannst ja gar nichts. Doch mit jedem kleinen Erfolg ist dann die Sicherheit und mein Selbstvertrauen gewachsen. Wir haben hier auch eine sehr familiäre und konstruktive Feedback-Kultur, das hilft!

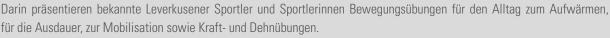


Unsere Infos für Sie



Das Netzwerk "Leverkusen bewegt" hat im September diesen Jahres einen Kalender unter dem Titel

"Leverkusen bewegt sich! Machen Sie mit" herausgebracht.



Die Übungen sind mithilfe von Bild und Text sehr gut umzusetzen. Ob unterwegs, zu Hause, am Abend... zur Entspannung oder um den Kreislauf in Schwung zu bringen – für jeden und jede ist etwas dabei.

Schauen Sie auf die homepage: www. leverkusen bewegt.de



Notfall-Tasche für den Rettungsdienst

Bei der von den Maltesern Leverkusen in Kooperation mit dem regionalen Gesundheitsnetzwerk entwickelten "Notfall-Tasche" handelt es sich um eine Art selbstklebendes Kuvert.

Darin enthalten ist eine Notfallkarte, auf der man alle wichtigen Daten von Krankheiten, Allergien und Medikamenten notieren kann. Auch die Kontaktdaten von Angehörigen sollten darauf zu finden sein.

Diese Informationen machen es dem herbeigerufenen Notdienst möglich, alle wichtigen Informationen auf einen Blick zu erfassen. Dadurch wird gegebenenfalls wertvolle Zeit gespart, die in einem Notfall Leben retten könnte.

Die Notfall-Tasche gibt es bei den Maltesern in der Oulustrasse 10 oder beim Regionalen Gesundheitsnetz, Bruchhauser Strasse 162 in Lützenkirchen.



Ein Hörbuch Weltbestseller aus Japan.

"Du musst nicht von allen gemocht werden: Vom Mut, sich nicht zu verbiegen" Ichiro Kishimi

Ein zutiefst unglücklicher junger Mann trifft auf einen Philosophen, der ihm erklärt, wie jeder von uns in der Lage ist, sein eigenes Leben zu bestimmen und wie sich jeder von den Fesseln vergangener Erfahrungen, Zweifeln und Erwartungen anderer lösen kann. Es sind die Erkenntnisse von Alfred Adler – dem großen Vorreiter der Achtsamkeitsbewegung – die diesem bewegenden Dialog zugrunde liegen, die zutiefst befreiend sind und uns allen ermöglichen, endlich die Begrenzungen zu ignorieren, die unsere Mitmenschen und wir selbst uns auferlegen. «Du musst nicht von allen gemocht werden» ist ein zugänglicher wie tiefgründiger und definitiv außergewöhnlicher Lebenshilfe-Ratgeber – Millionen haben ihn bereits gelesen und profitieren von seiner Weisheit.





Die ARD Audiothek

Nichts mehr zu lesen?

Dann hören Sie doch einfach Literatur-Klassiker, Bestseller, unterhaltsame Erzählungen und spannende Abenteuer.

Alles auf der Website der www.ardaudiothek



Country: Taylor Swift – Fearless

Neu eingespielt - das Hit-Album »Fearless« von 2008. 2008 gewann Fearless den Grammy als Album des Jahres. Es begann Taylor Swifts Aufstieg zu einem mega erfolgreichen Popstar. 26 mal purer Country-Sound verwandelt in perfekte Popmusik.

Jazz: Pasquale Grasso - Solo Ballads

Ausgezeichnete Jazz-Phrasierung, Bebop-Rhythmen und flinke Bund-Überlegungen spielt Grassos in eloquenter klassischer Technik. So auch auf seinem jüngsten Album »Solo Ballads«.

Klassik: Martin Stadtfeld - Piano Songbook

Von Barock bis Romantik – 20 Stücke für Klavier, aufgebaut auf Melodien u.a. von Händel, Bach, Mozart, Vivaldi, Dvořák oder Beethoven.

Rock: Evanescence – The Bitter Truth

Nach 10 Jahre ist jetzt das neue Album »The Bitter Truth« erschienen. Eindrücke aus zehn Lebenserfahrungsjahren gebündelt in zwölf Rock Songs.

Schlager: Giovanni Zarella - CIAO!

Viele Fans haben darauf gewartet – das neue Album von Giovanni Zarrella »Ciao!« ist erschienen.

15 neue deutsche Hits gesungen auf italienisch!

Pop: Vanessa Mai – Mai Tai

Hier kommt Urlaubsfeeling auf, erzeugt durch einen echten Schlagerhit-Cocktail.

Das neue Album von Vanessa Mai »Mai Tai« macht gute Laune!



Es gibt sie von Apple, Samsung, Huawei und anderen Herstellern.

Die Smart Watch

Das besondere an ihnen ist, dass sie nicht nur die Uhrzeit anzeigen können sondern weitere Funktionen anbieten wie z.B. für die Bereiche Fitness, Gesundheit und Notruffunktion.

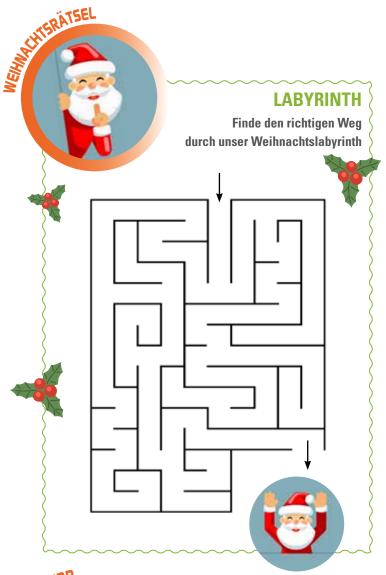
Hier einige davon:

- Aufzeichnung und Auswertung von sportlichen Aktivitäten wie Laufen, Schwimmen, Fahrradfahren
- Sturzerkennung mit automatischer Notruffunktion
- EKG Messung
- Herzfrequenzmessung
- Blutsauerstoffmessung
- Schlaftracking

Wer mehr erfahren möchte, findet auf der Website von Vergleich Org. viele nützliche Informationen dazu. https://www.vergleich.org/smartwatch/



Die Seite für



ZAHLEN VERBINDEN

Wer oder was verbirgt sich hinter diesem Bild? Verbinde die Punkte in der richtigen Reihenfolge und finde es heraus.





Kinderbuch von Zoe Tucker

GRETA UND DIE GROSSEN

Ein Mädchen namens Greta lebt inmitten eines wunderschönen Waldes. Doch die Großen bringen ihr Zuhause in Gefahr: Sie fällen Bäume, um Häuser zu bauen. Aus den Häusern werden Dörfer und aus den Dörfern werden Städte. Sie arbeiten Tag und Nacht – bis kaum noch etwas vom Wald übrig ist. Greta möchte ihr geliebtes Zuhause retten und den Tieren im Wald unbedingt helfen! Aber wie? Zum Glück hat sie eine Idee ...



Inspiriert von Greta Thunbergs Streik für das Klima

Dieses Bilderbuch erzählt symbolisch die Geschichte der schwedischen Umweltaktivistin Greta Thunberg nach. So wird schon den Allerkleinsten auf kindnahe Weise die Wichtigkeit von Klima- und Artenschutz nähergebracht. Am Ende des Buchs wird verdeutlicht, dass der Kampf gegen die Großen in der Realität noch nicht vorbei ist. Praktische Tipps zeigen, was jedes Kind für den Umweltschutz tun kann – denn niemand ist zu klein, um einen Unterschied zu machen!

Klimaschutz für die Kleinsten: Dieses Buch bietet die perfekte Gelegenheit, um bereits mit Kindern im Kindergartenalter über den Umweltschutz und die Klimakrise zu sprechen



die Keinen Leses





- 3 Kekse (Butterkekse)
- 1 Dominostein
- 1 EL Zitronensaft

Zum Verzieren:

Smarties, Gummibären, Perlen, etc.





Mit dem Zitronensaft und dem Puderzucker einen Zuckerguss anrühren. Der Guss darf auf keinen Fall zu flüssig sein.

Die Dekoration (z.B. in kleinen Schälchen) bereitstellen.

Dann nimmt man einen Butterkeks und gibt etwas Zuckerguss in die Mitte, auf den Zuckergussklecks wird der Dominostein gesetzt. Der Guss darf ruhig an der Seite etwas rauslaufen, das sieht später besonders schön aus.

Dann wird je nach Geschmack des "Künstlers" ein Butterkeks geteilt oder er wird ganz gelassen. Den Butterkeks mit dem Dominostein links und rechts etwas mit dem Zuckerguss bestreichen, die beiden Teile werden dann schräg angeordnet und bilden das Dach (oder es werden 2 komplette Kekse verwendet). An der Stelle, an der sie sich oben treffen, wieder viel Guss schütten, sodass über das Dach Guss läuft (das sieht später aus wie Schnee). Jetzt muss das Haus nur noch mit den Smarties, Gummibärchen usw. dekoriert werden. Alles gut trocknen lassen und fertig.

In Klarsichtfolie eingepackt ist es immer ein schönes Mitbringsel das schnell gemacht ist. Ich habe mit meiner Schwester zusammen für 23 Hexenhäuschen ca. 35 Minuten mit Aufräumen gebraucht.

Viel Spaß!

Arbeitszeit: ca. 15 Minuten **Gesamtzeit:** ca. 15 Minuten Schwierigkeitsgrad: simpel









Zutaten:

Für den Teig: 500 g Butter 650 g Mehl

250 g Puderzucker

1 Pck. Vanillezucker

1 Zitrone(n). Saft davon 3 EL Backkakao

Mehl für die Arbeitsfläche

Für die Dekoration: 50 g Puderzucker etwas Wasser einige Zuckeraugen





Bis auf den Backkakao die Zutaten für den Teig in eine Schüssel geben und kneten. Den Teig halbieren und eine Hälfte nun mit dem Kakao einfärben. Die beiden Teige 2-3 Stunden kühl stellen.

Die Teige auf einer mit Mehl bestäubten Arbeitsfläche ausrollen. Mit einem Blumen-Ausstechförmchen weiße und braune Kekse ausstechen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Diese ergeben die Grundform der Schafe.

Beim dunklen Schaf Gesicht und Beine aus dem hellen Teig herstellen und beim hellen Schaf Gesicht und Beine aus dem braunen Teig herstellen. Dazu mit dem Ausstechförmchen weitere Blumen ausstechen. Jeweils eine Blüte der ausgestochenen Formen etwas platt drücken und als Gesicht in die Mitte der Grundformen legen. Eine weitere Blüte halbieren und als Ohren an das Gesicht legen. Je nach Größe der Grundform die Ohren ggf. zuschneiden, damit sie nicht überstehen. Aus dem restlichen Teig noch kleine Kugeln in der Hand formen und als Füße unten an die Grundform legen.

Die Plätzchen im heißen Backofen bei 200 °C Ober-/Unterhitze ca. 15 Minuten backen, bis sie die gewünschte Farbe haben.

Wenn die Plätzchen abgekühlt sind, die Zuckeraugen mit etwas Zuckerkleber festkleben. Dazu einfach etwas Puderzucker mit Wasser anrühren.

Arbeitszeit: ca. 1 Stunde Ruhezeit: ca. 3 Stunden Koch-/Backzeit: ca. 15 Minuten





GESUND DURCH DEN **WINTER** — HIER EINIGE HILFREICHE **TIPPS**

Im Winter verändert sich vieles: nicht nur sinken die Temperaturen und die Zahl der Kleidungsschichten steigt.

Auch bewegen wir uns weniger, sitzen oft gemütlich zu Hause und lassen es uns und unserer Seele bei allerlei Leckereien gut gehen.

Doch meist kommt im Frühjahr das böse Erwachen: die Waage zeigt einige Kilos mehr als vor dem Winter und der Frust ist groß. · BEWEGUNG · GESUNDE ERNÄHRUNG · AUSSREICHEND TRINKEN

Um dem vorzubeugen haben wir einige Tipps zusammengestellt.

- 1. Auch im Winter sollte man auf ausreichende Bewegung achten. Kurze Strecken zu Fuß statt mit dem Auto zurücklegen, kleine Spaziergänge in der näheren Umgebung machen, vielleicht eine Strecke zügig zurücklegen, statt zu schlendern.
- Statt täglich die selbstgebackenen Plätzchen zu vernaschen, immer mal wieder einen Tag einlegen, an dem Obst (z.B. Orangen und Äpfel) und Nüsse die Alternativen sind.
- Intervallfasten: gerade morgens und abends, wenn der Körper im Stoffwechsel träge ist, kann man mit dem Essen warten oder früher aufhören.
 Dies an 2 oder 3 Tagen in der Woche kann schon gewichtsregulierend sein.

Und um die Abwehrkräfte zu stärken empfiehlt es sich, die Schleimhäute immer feucht zu halten. Daher ist eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr wichtig. Dies geschieht am besten mit Tees wie Ingwertee, Tee mit Süßholz oder Kräutern wie Salbei und Thymian.

In Drogeriemärkten gibt es mittlerweile so viele verschiedene Teesorten, da ist für jeden etwas dabei!





GÜNSTIGE UND **KREATIVE**ALTERNATIVEN ZUM GESCHENKPAPIER

Geschenkpapier ist zwar schön und günstig, aber weder umweltfreundlich noch besonders originell.

Auch die Tatsache, dass Papier in der nächsten Zeit knapp werden könnte, spricht dafür nach Alternativen zu suchen!

Geschenkpapier-Alternativen sind oft so praktisch, dass auch aus der Verpackung noch ein Extra-Präsent wird.

Vieles findet man kostenlos im Haushalt. Und man kann sie auf einfache Weise selbst basteln oder herstellen.

Der Vorteil: Anstatt Geschenkpapier zu kaufen, das wieder neuen Abfall produziert, verwertet man Haushaltsmaterial, das man sowieso nicht mehr braucht.

Hier einige Beispiele, womit man Geschenke verpacken oder dekorieren kann:

- eine einfache Papierrolle, die von Kindern bemalt oder mit Stempeln verziert wird (sehr gut eignet sich z.B. hierfür auch der einfache Kartoffeldruck)
- Stoffreste
- ein altes (farbiges) Hemd
- ein f<mark>arbiges</mark>/gemustertes Handtuch oder Geschirrhandtuch
- eine hübsche Decke
- bunte Prospekte, die zum Lieblingshobby des Beschenkten passen
- Packpapier, Tapetenreste
- Seiten aus einem alten Atlas
- ein altes Kinoposter
- eine einfache Papiertüte, schlicht oder bemalt/dekoriert
- eine Horoskop Seite aus einer Zeitschrift (passend zum Sternzeichen des Beschenkten)
- Geschenkkartons oder Geschenktüten (sind wiederverwendbar, können aber auch selbst gestaltet und verziert werden)
- ein alter Comic oder Seiten aus einem alten Buch
- eine alte Zeitschrift
- eine selbstgemachte Foto-Collage
- selbstgestrickte
 Socken
- Kinderzeichnungen

Vielleicht haben sie noch eine andere Idee... rechtzeitig loslegen, der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt!!!





Ausflug-Tipp **Wandertag**

Lieblingstouren links und rechts des Rheins von Guido Wagner und Michael Hedrich

Der Kölner Stadt-Anzeiger und die Kölnische Rundschau haben mehrere Wanderführer unter dem Titel "Wandertag" herausgegeben.

Dort finden sich Touren für den Urlaub vor der Haustür, Lieblingstouren rechts und links des Rheins oder vom Bergischen Land bis ins Siebengebirge.

Die Autoren Guido Wagner und Michael Hedrich haben Touren für die ganze Familie, für jede Jahreszeit, zum Entspannen und voller Entdeckungen zusammengestellt.

Zu bekommen sind die Wanderführer im ksta-shop oder telefonisch unter 0221/56799303 jeweils zum Preis von 15 Euro.

Umwelt — Tipps für den Alltag vom Umwelt Bundesamt

Nutzen Sie Ihr Smartphone oder Tablet möglichst lange.

- Kaufen Sie ein Smartphone oder Tablet, dessen Akku Sie selbst austauschen können.
- Kaufen Sie Geräte mit geringer elektromagnetischer Strahlung (SAR-Wert kleiner 0,6 W/kg).
- Verlängern Sie die Lebensdauer von Akkus durch "richtige" Behandlung.
- Entsorgen Sie Ihre Altgeräte sachgerecht bei der kommunalen Sammelstelle oder über einen zur Rücknahme verpflichteten Händler.

www.umweltbundesamt.de/umwelttipps-fuer-den-alltag



Ernährung – Wintergemüse

Der Grünkohl: Er strotzt vor Vitamin A, B und C und ist deshalb das vitaminreichstes Gemüse überhaupt.

Ebenfalls reich an Vitaminen und Mineralstoffen ist Kohlgemüse. Es enthält viele Nährstoffe und ist gleichzeitig kalorienarm. Andere Wintergemüse-Sorten wie Rote Bete, Porree und Pastinaken sind ebenfalls sehr gesund.

Unser Bedarf an Vitaminen und Mineralstoffen in der dunklen Jahreszeit ist groß. Grünkohl, Rotkohl oder Wirsing, haben alle reichlich davon.

Blumenkohl, Schwarzwurzeln und Feldsalat sind für den Körper regelrechte Nährstoff-Bomben.









NEUES AUS DEM KINDERCLUB

Nachdem wir im Frühjahr den Kinderclub nach der corona-bedingten Schließung endlich wieder öffnen konnten, mussten wir uns – leider – von der Kollegin Christa Schué verabschieden, die durch ihren Umzug in die Eifel nicht mehr bei uns arbeiten wird.

Nicht nur wir Kolleginnen, auch die Kinder und ihre Eltern waren darüber sehr traurig. Aber alle wünschen ihrnatürlich ganz viel Freude in derneuen "Heimat" und hoffen darauf, dass sie uns so oft wie möglich besuchen kommt

In der Zwischenzeit haben wir zwei neue junge Kolleginnen eingestellt, die das Team mit viel Tatkraft unterstützen.



Auch wir haben in der Arbeit mit den Kindern die Auswirkungen des Lock-downs bemerkt: sowohl die Kinder aber auch die Eltern hatten zu Beginn große Schwierigkeiten sich zu trennen.

Beide Seiten hatten in den vergangenen Monaten viel Zeit miteinander verbracht. Es gab keine Spielplatzbesuche, kein Treffen mit anderen Kindern, keine Spielgruppenbesuche.

Die Eingewöhnungsphasen der neuen Kinderclub-Kinder dauerten nach dem Lock-down wesentlich länger als vor Corona.

Doch allmählich kommt wieder Normalität in unseren Ablauf, und wir freuen uns, für Januar 2022 noch freie Plätze anbieten zu können.

Interessierte Eltern melden sich bitte bei Frau Rieger.



Kölner Str. 100 · 51379 Leverkusen

Telefon: 02171 404030

www.bauverein-opladen.de

Information und Anmeldung: Mo. bis Do. von 9.00 – 13.00 Uhr



5 TIPPS FÜRS PLÄTZCHENBACKEN MIT KINDERN

- 1. Wähle ein einfaches Rezept aus, bei dem es nicht aufs Gramm ankommt, zum Beispiel Cookies oder Löffelkekse.
- 2. Mürbeteig zum Ausstechen bereitest du für kleinere Kinder lieber vor, denn die Zutaten sollten rasch verknetet und dabei nicht zu warm werden.
- 3. Beim Ausstechen und Verzieren darf sich dann jeder austoben.
- 4. Hilf den Kleinen so viel wie nötig, aber so wenig wie möglich. Und freu dich über stolze Gesichter.
- 5. Damit du während der Back-Session entspannt bleiben kannst, lässt du die Kinder am besten am Esstisch werkeln, den du mit einem großen Wachstischtuch auslegst.
- 6. Schürzen oder Geschirrtücher schützen die Kleidung.
- 7. Achte vor allem darauf, dass kleine Kinder sicher am Tisch sitzen oder noch besser stehen können, zum Beispiel auf einem kleinen, rutschfesten Tritt.
- 8. Messer, Mixer und Co. bewahrst du lieber außer Reichweite auf und bleibst je nach Alter und Erfahrung der Kinder bei der Benutzung dabei.

JETZT HEISST ES NUR NOCH:
LOSLEGEN UND SCHMECKEN LASSEN!





YOGA

INTERVIEW MIT SUSANNE LEMKE

YOGATRAINERIN IN DER GBO-BEGEGNUNGSSTÄTTE IM BRUNO-WIEFEL-HAUS



Yoga ist inzwischen zum Volkssport geworden. Auch in der Begegnungsstätte wird Yoga fleißig und mit viel Freude ausgeübt. Im Interview mit der Yogatrainerin Susanne Lemke erfahren wir einiges über Yoga und warum es für fast jedermann*frau zu empfehlen ist.

Susanne, wie bist du selbst zum Yoga gekommen?
Schon mit Zwanzig hatte ich davon gehört und gedacht: das probiere ich einfach mal aus. Ich fand Yoga ganz nett. Erst Jahre später kam das Interesse verstärkt zurück. Dann habe ich mich entschlossen eine Ausbildung zur Yogalehrerin zu machen; ich wollte mehr über Yoga erfahren.

Was macht Yoga so wertvoll?

Vieles! Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen, die Entspannung nach den Asanas (so nennt man die Körperstellungen im Yoga), in der Balance zu bleiben, seine innere Mitte zu finden, Achtsamkeit sowie daraus resultierende gute Ernährung – die wiederum positiven Einfluss auf unseren Geist und Körper hat.

Hast du damals deine Ernährung umgestellt?

Bedingt, ich wollte mir nicht alles absprechen oder auf alles verzichten, aber ich gehe achtsamer und bewusster vor, wenn ich Lebensmittel einkaufe und koche.

Ist Yoga etwas für alle Altersgruppen?

Das Alter spielt keine Rolle, da das Interesse in allen Altersgruppen stark vorhanden ist. Es sind jedoch weitaus mehr Frauen, die zum Yoga kommen – obwohl es früher eine richtige Männerdomäne war. In Indien waren es fast ausschließlich Männer, die Yoga praktiziert haben, im Osten sind es überwiegend die Frauen. Vielleicht liegt es daran, dass Männer denken man legt sich nur auf die Yogamatte und lässt sich berieseln?

Aber dass es tatsächlich mit viel Kraft verbunden ist sowie bewusster Atmung und Dehnung wird beim Yoga ziemlich häufig unterschätzt. Im Yoga werden kleine Muskeln beansprucht von denen man gar nicht mehr wusste, dass es diese Muskeln noch gibt. Wie ist denn das Feedback deiner Yoga Seniorinnen, die mit dir in der Begegnungsstätte Yoga praktizieren?

Meine Schülerinnen haben schon Grundkenntnisse, sie wissen schon viel über die Arm- und Beinstellungen. Ihr Vertrauen hilft natürlich auch. Ich sage ihnen immer: spüre nach wie es dir mit der Übung geht.

Als Rückmeldung bekomme ich viel Freude, weil Yoga gemeinsam noch mehr Spaß macht. Grundsätzlich sollte man bei medizinischen Einschränkungen vorher mit dem Arzt/Ärztin seines Vertrauens sprechen. Dann kann man sich gut auf Yoga einlassen

Hat Yoga auf dein Berufsleben einen Einfluss?

Ja tatsächlich, ich bin häufig unterwegs, habe mit vielen Menschen zu tun, bin oft weg vom Wohnort.

Da ist Yoga mein Anker, den habe ich immer bei mir und kann mich darauf besinnen. Yoga gibt mir mehr Gelassenheit, ich kann immer den Schritt zur Seite gehen und Ioslassen.

Hast du für dich im Yoga noch Ziele?

Mich reizen noch einige Fort- bzw. Weiterbildungen: z.B. Hormonyoga, unerwünschte Kinderwünsche, Beschwerden der Wechseljahre, Schlafstörungen können damit behoben werden. Ganz gezieltes Arbeiten ist hier möglich.

Noch eine abschließende Frage: warum ist Yoga gerade für Männer so gut?

Muss ich überlegen...weil Männer häufig nicht so das ausgeprägte Körpergefühl haben wie Frauen.

Frauen sind mehr im Gefühl, mehr im Körpergefühl. Mir ist das aufgefallen, schlechte Haltung, entsprechend flache Atmung. Das Atemvolumen wird überhaupt nicht so genutzt wie es könnte. Das kann zu Krankheitsbildern führen. Grundsätzlich gilt, ob Frauen, Kinder, Männer, egal welches Geschlecht und Alter: Yoga ist was ganz Tolles.

Yoga setzt viel frei, man geht auf eine Reise in seinen Körper, in seinen Geist und in seine Seele.





Am Mittwoch, dem 3. November durften wir das 50. Philosophische Café feiern.

Das Philosophische Café feierte Jubiläum

Begonnen hat das Café im September 2015 mit dem Thema:

"Wichtig – wertvoll – lebenswert:

Monat in Zusamn

In den folgenden Jahren wurde über viele Themen gesprochen, wie z.B. über Vertrauen, Freundschaft, Optimismus, Konsum und viele mehr.

Was macht unser Leben (eigentlich) lebenswert?"

Die 50. Veranstaltung befasste sich mit dem Thema "Altern". Wie immer wurde auch hierüber ausgiebig gesprochen und diskutiert, sodass am Ende alle mit neuen Gedanken und Impulsen nach Hause gingen.

Zusammen mit dem Referenten Herrn Kloock-Eimermacher, der die Runde seit der ersten Stunde leitet, erhoben die 20 anwesenden TeilnehmerInnen das Glas.

Das Philosophische Café findet an jedem ersten Mittwoch im Monat in Zusammenarbeit mit dem Katholischen Bildungsforum Leverkusen statt. Es ist kostenfrei.

Die Anmeldung erfolgt über die Telefonnummer: 02171/404030 bei Frau Rieger.



Danke und Tschüss

... sagen wir der Kollegin Christa Schué, die viele Jahre lang dazu beigetragen hat, dass die Besucherinnen und Besucher der Begegnungsstätte sich rundum wohl gefühlt haben.

Zum Abschied gab es von der Handarbeitsgruppe einen Baum für den neuen Garten in der Eifel.

Auf Wiedersehen liebe Christa, wir werden Dich sehr vermissen!





NEUES AUS DER BEGEGNUNGSSTÄTTE

Die Begegnungsstätte bietet regelmäßig Kontakte, gemeinsame Unternehmungen, Informationen und Bewegung für Seniorinnen und Senioren und ist montags bis freitags geöffnet. Das Veranstaltungsprogramm erhalten Sie in der Geschäftsstelle des Bauvereins, direkt in der Begegnungsstätte, über das Internet www.bauverein-opladen.de oder unter den Rufnummern 02171/404030 oder 02171/29888. Das Büro des Hauses befindet sich im 1. Stock, Nebeneingang/Kinderclub.

Seit 24. November gelten für alle BesucherInnen die 2-G-Rgeln.

Im neuen Jahr planen wir aber wieder Ausflüge und Veranstaltungen. Näheres dazu ab Januar 2022 in unserem Programm.





IM MOMENT FINDEN FOLGENDE REGELMÄSSIGE ANGEBOTE STATT:

MONTAG:	Literaturkreis Tanz-Kreis Table-Talk (Freundeskreis Bracknell/Lev)	10:00 – 11:30 Uhr 10:00 – 11:30 Uhr 14:15 – 15:45 Uhr 17:30 – 18:30 Uhr	jeden 2. Montag im Monat jeden 2. Montag im Monat
DIENSTAG:	Unterhaltungs- und Spielenachmittag Skat und andere Kartenspiele Handarbeitsgruppe "Wollmäuse" BSW-Schachgruppe	13:30 — 17:30 Uhr 14:00 — 17:00 Uhr 19:00 — 22:30 Uhr	
MITTWOCH:	Digital abgehängt? – nicht mit uns Digital abgehängt? – nicht mit uns	10:00 — 11:30 Uhr 14:00 — 15:30 Uhr	Fortgeschrittene Anfänger und Einsteiger
DONNERSTAG:	Kulturbeutel-Gesprächskreis Gymnastik mit Musik Gedächtnistraining	09:30 — 11:00 Uhr 15:00 — 16:00 Uhr 15:00 — 16:30 Uhr	jeden 2. Donnerstag im Monat
FREITAG:	Yoga für Späteinsteiger Selbsthilfegruppe Leuchtturm bei Alkoholproblemen	14:00 — 15:30 Uhr 18:00 — 19:30 Uhr	(um Anmeldung wird gebeten)
SAMSTAG:	Fahrradgruppe	10:00 Uhr, alle 14 Tage	Treffpunkt vor der Begegnungsstätte



INFO-SEITE

GESUNDHEIT DURCH BEWEGUNG: UNSERE TANZGRUPPEN

Seit vielen Jahren gibt es in der GBO-Begegnungsstätte zwei Tanzgruppen:

jeden Montag trifft sich eine Gruppe am Vormittag, die andere am Nachmittag, um unter Anleitung der Tanzlehrerin Helga Reiff mit viel Spaß neue und alte Tänze zu lernen.

Dabei geht es nicht nur um die Bewegung, sondern auch darum, das Gedächtnis durch das Erlernen der Tanzschritte zu fordern. Und bei allem steht der Spaß und die Geselligkeit an erster Stelle.

Ein Einstieg ist jederzeit möglich.

Bei Interesse melden Sie sich bitte bei der Leiterin der Begegnungsstätte Frau Rieger: Tel. 02171/404030



SOMMERFRÜHSTÜCK MIT GEDICHTEN

Im Sommer trafen wir uns nach der langen Schließungszeit endlich wieder einmal zum Frühstück im Bruno-Wiefel-Haus.

Unter dem Motto: Ein Frühstück mit Gedichten und Geschichten rund um das Thema "Sommer" trugen die Besucherinnen ihre Lieblingslektüren vor.

Es gab Geschichten zum Schmunzeln, Gedichte, die zum Nachdenken anregten und manch eine Anekdote wurde zum Besten gegeben.

Wie immer war es ein gelungener Vormittag und der Wunsch nach Wiederholung wurde von allen Besucherinnen geäußert.





ÖFFNUNGSZEITEN UND ANSPRECHPARTNER/INNEN



Gemeinnütziger Bauverein Opladen eG (GBO)

Postfach 30 01 55 · 51330 Leverkusen Telefon: 02171 7280-0 · Fax 02171 7280-50

E-Mail: info@bauverein-opladen.de · Internet: www.bauverein-opladen.de

Öffnungszeiten Geschäftsstelle:

Düsseldorfer Straße 8a · 51379 Leverkusen-Opladen

Montag bis Freitag 9:00-12:00 Uhr Montag, Dienstag und Donnerstag 13:30-16:00 Uhr

Sie können uns gerne zu den genannten Öffnungszeiten in der Geschäftsstelle besuchen oder vereinbaren einen Termin mit uns.

Ihre Ansprechpartnerinnen und Ansprechpartner

Zentrale, Wohnungsangelegenheiten	. Marina Schattulat, Jessica Hahn	. 02171 – 7280 – 0
Sekretariat Vorstand	. Nicole Preß	
Wohnungsverwaltung	. Birgitt Wiechert	– 22
Wohnungsverwaltung / Fremdverwaltung	. Adem Nadolski	– 16
Fremdverwaltung	. Kirsten Schorsch	– 32
Mietenbuchhaltung, Betriebskostenabrechnung	. Regina Jagusch	– 19
Betriebskostenabrechnung	. Cindy Castillo	40
Mitglieder- und Mietangelegenheiten	. Christa Pauli	– 13
Finanzbuchhaltung	. Martina Zirwes	18
Finanzbuchhaltung	. Christine Eisner	
Buchhaltung	. Susanne Karge	
Technische Verwaltung	. Falk Henning Horstmann	– 24
Technische Verwaltung	. André Schüchter	– 15
Hausmeister	. Volker Baumgarth, Holger Heider	
	. Rainer Stüttgen, Bedri Sürücü	
Kinderclub, Begegnungsstätte	. Christine Rieger	404030

INFORMATION

Notdienst an Sonn- und Feiertagen

Bei Notfällen außerhalb der Geschäftszeiten (geschlossene Geschäftsstelle) und an Sonn- und Feiertagen wählen sie bitte 02171 72800. Ihr Anruf wird an einen zentralen Notrufdienst weitergeleitet.

Weitere Exemplare

Die Zeitschrift wird an alle MieterInnen der GBO eG verteilt. Sollte darüber hinaus noch Interesse an einer Ausgabe bestehen, haben Sie die Möglichkeit, in unserer Geschäftsstelle ein Exemplar zu erhalten.

Zahlen, Daten, Fakten

Anzahl der Mitglieder: 5.133 Wohnungseinheiten: 1.990 Stand: November 2021

IMPRESSUM

Herausgeber und verantwortlich für den Inhalt:

Gemeinnütziger Bauverein Opladen eG Düsseldorfer Straße 8a · 51379 Leverkusen

Vorstand:

Alexander Dederichs · Meral Tosun

Redaktion:

Christine Rieger, Joachim Weber

Satz und Layout:

NOE media solutions · Leverkusen

Druck:

Druckerei Moosdruck · Leverkusen