

Hallo Nachbar

Das Kundenmagazin der gewobau Rüsselsheim

Ausgabe Winter 2010



Die gewobau wünscht allen Mieterinnen und Mietern
frohe Feiertage und einen guten Start in neue Jahr 2011.

Titelfoto: Heiner Gelhausen - Weihnachtsstimmung am 1. Advent

Aktuell

Modernisierung 2010/2011
gewobau Treuefeier

ab Seite 4

Schwerpunkt

Energetische Maßnahmen
Energieberatung

ab Seite 6

News & Infos

Sponsoring für Nachbarschaftstreff
Neuerungen 2011 im Überblick

ab Seite 8



Stark für Rüsselsheim

Ihre kommunalen Dienstleister

Neu: Jetzt mit Sonderteil

Die starken Seiten der kommunalen Dienstleister

ab Seite 14

Editorial



Torsten Regenstein

Stellv. Geschäftsführer
gewobau Rüsselsheim

Wenn Sie Ihren Hallo Nachbar digital erhalten möchten, teilen Sie uns dies gerne mit, wir senden Ihnen eine PDF-Version zu. E-Mail: info@gewobau-online.de

Liebe Mieterinnen und Mieter, sehr geehrte Leserinnen und Leser,

mit der Winterausgabe unseres Kundenmagazins halten Sie nun einen veränderten und erweiterten „Hallo Nachbar“ in Händen. Bei der Vorankündigung haben Sie sich vielleicht gefragt, was mit den starken Seiten der städtischen Dienstleister gemeint sein könnte.

Die städtischen Dienstleister sind die sechs städtischen Unternehmen, Gesellschaften und Eigenbetriebe der Stadt Rüsselsheim, zu denen auch die gewobau gehört. Diese städtischen Töchter, der Eigenbetrieb Städtische Betriebshöfe, die Stadtwerke Rüsselsheim, das Gesundheits- und Pflegezentrum Rüsselsheim GPR, der Eigenbetrieb Bildung und Kultur, die Stadtentwicklungsgesellschaft STEG und die gewobau wurden von der Stadt Rüsselsheim gegründet, um gezielt für die ihnen gestellten Aufgaben Wohnungsbau und Wohnungsverwaltung, Ver- und Entsorgung, Gesundheitsversorgung und Pflegeeinrichtungen, Bildung und Kultur mit Theater, Kulturwesen, Musikschule und Volkshochschule sowie Stadtentwicklung und Stadtmarketing zu wirken.

Welche Arbeit dort geleistet wird, und in welchem Umfang die städtischen Dienstleister für die gesamte Stadt im Einsatz sind, stellen wir Ihnen in Zusammenarbeit mit den Unternehmen ab dieser Ausgabe von Hallo Nachbar auf den neuen „Starken Seiten“ vor. In dieser Ausgabe informieren wir Sie über das Therapiezentrum PhysioFit im GPR und über das Selbstlernzentrum der Volkshochschule im City-U, die Stadtwerke präsentieren den neuen Winterfahrplan der Stadtbusse und zeigen, wie wertvoll unsere Wasserversorgung ist und wo Wasser eingesetzt wird. Die STEG stellt sich vor und die Städtischen Betriebshöfe präsentieren den neuen Afallplan 2011.

Wir möchten Ihnen, unseren Mieterinnen und Mietern, mit unserem neuen Angebot zusätzliche Informationen zum Leben in der Stadt geben und Ihnen damit die vielfältigen Möglichkeiten in Rüsselsheim gut und komfortabel zu leben zeigen.

Wir als gewobau bieten dazu in gewohnter Form unsere Berichte und Neuigkeiten rund ums Wohnen bei der gewobau. In dieser Ausgabe beschäftigen wir uns mit den Modernisierungen von Wohngebäuden, die im nächsten Jahr geplant sind, und zeigen im Schwerpunkt auf, was energetische Modernisierung Ihnen als Mieter bringt und was sie kostet. Dazu berichten wir über unser Angebot an Energieberatungen. Außerdem finden Sie Interessantes zu Änderungen in Wirtschaft, Recht und in finanziellen Dingen, die für nächstes Jahr anstehen. Dazu haben wir wieder, wie in früheren Jahren, die Verbraucherzentrale Hessen um ihren Beitrag gebeten, für den wir uns an dieser Stelle sehr herzlich bedanken.

Wir hoffen, dass wir Ihnen mit diesem „Mehr“ an Informationen in und zu unserer Stadt Rüsselsheim einen echten Mehrwert bieten können.

Ich wünsche Ihnen persönlich frohe Festtage und einen harmonischen Jahreswechsel. Ihnen allen ein gutes und gesundes Jahr 2011.

Ihr Torsten Regenstein

Stellvertretender Geschäftsführer

Die Themen in dieser Ausgabe:



Aktuell

Modernisierungsmaßnahmen 2010/2011 Seite 4
gewobau Treuefeier 2010 Seite 5



Schwerpunkt

Energetische Maßnahmen 2010 Seite 6
Die gewobau Energieberatung Seite 7



News & Infos

Stadtwerke unterstützen Nachbarschaftstreff Seite 8
Änderungen und Neuerungen für 2011 Seite 9



Veranstaltungen

Theaterprogramm 2011 und Seite 11
Selbstverteidigungskurs der gewobau



Reiseangebote

Programm Winter 2010/2011 Seite 12
von wohnen & leben e.V.



Serien

Kinderseite Seite 13



Stark für Rüsselsheim

Die starken Seiten der kommunalen Dienstleister ab Seite 14

Stark für Rüsselsheim
ihre kommunalen Dienstleister

IMPRESSUM:

Verantwortlich: Torsten Regensteim
Redaktion: Petra Löhr
Konzept und Design: www.pi-design.de
Druck: Chmielorz, Wiesbaden
Auflage: 7.000
Stand: Dezember 2010
Unser Dank geht an Korrektorin S. Vogler

Für die Beiträge der "Starken Seiten" trägt der jeweilige städtische Dienstleister die Verantwortung:
Eigenbetrieb Bildung und Kultur 123, Am Treff 1, Rüsselsheim
Eigenbetrieb Städtische Betriebshöfe, Johann-Sebastian-Bach Str. 52, Rüsselsheim
GPR Gesundheits- und Pflegezentrum Rüsselsheim gGmbH, August-Bebel-Str. 59, Rüsselsheim
Stadtwerke Rüsselsheim, Walter-Flex-Str. 74, Rüsselsheim
Stadtentwicklungsgesellschaft Rüsselsheim mbH und Co. KG, Bahnhofplatz 2, Rüsselsheim

Modernisierungsmaßnahmen 2010/2011

Maßnahmen 2010 weitgehend abgeschlossen

Die Großmodernisierungsmaßnahme in der Ostpreußenstr. 11 mit dem Bau eines Sicherheitstreppenhauses und der kompletten Außendämmung des Gebäudes ist zum Jahresende 2010 abgeschlossen. Hier wird ab Anfang nächsten Jahres die Neugestaltung der Außengeländes rund ums Haus mit Neuanlage von Geh- und Zuwegen, Parkplatzerneuerung, dem Bau eines Spielplatzes und der Bepflanzung der Grünflächen begonnen. Die gesamte Modernisierungsmaßnahme wurde mit insgesamt 2.155 Mio Euro Investitionsmitteln veranschlagt. Im Zusammenhang mit Energieeinsparung und Gebäudesanierung hat die gewobau in diesem Jahr auch die Wohngebäude Spitzwegstr. 1 und 3 vom Speicherboden, über die Fassade mit Balkonen bis zur Kellerdecke dämmen lassen. Außerdem werden neue Heizanlagen eingebaut. Auch hier sind die Maßnahmen weit-

gehend abgeschlossen und die Gerüste um die Wohngebäude bereits abgebaut. Außerdem wurden in diesem Jahr Sanierungsmaßnahmen an weiteren Wohngebäuden durchgeführt. Insgesamt wird die gewobau damit in diesem Jahr knapp 4 Mio Euro für Gebäudemodernisierungen ausgeben. In erster Linie ging es dabei um Energieeinsparungen. Zum anderen soll der Einsatz von Heiz- und Stromenergie für die Wohnungen und Wohngebäude angesichts steigender Energiepreise reduziert werden. Neben der Installation neuer Heizungen mit zentraler Warmwasserbereitung zählt deshalb die Wärmedämmung zu den wichtigsten Modernisierungsmaßnahmen der gewobau. Die gewobau setzt das so genannte Wärmedämmverbundsystem mit neuer Dämmung von Dach und Fassade, über Fenster und Balkone, also für die gesamte Gebäudehülle, ein.

Für das nächste Jahr 2011 sind die gewobau-Wohngebäude Hessenring 87-89, Hessenring 90-96, Lenbachstr. 31-37 sowie die Wohnhäuser Spitzwegstr. 5 und Böcklinstr. 1 mit insgesamt 176 Wohnungen zur Modernisierung vorgesehen.

Die Großmodernisierungsmaßnahmen 2011 im einzelnen:

Modernisierungsmaßnahme im Hessenring 87 - 89 (16 Wohnungen)

Dämmung im Wärmedämmverbundsystem (WDVS), Kellerbodendämmung, Erneuerung von Balkonen und Fenstern / Kosten geplant: ca. 920.000 Euro

Modernisierungsmaßnahme Hessenring 90 - 96 (32 Wohnungen)

Dämmung im Wärmedämmverbundsystem (WDVS), Kellerbodendämmung, Erneuerung von Balkonen und Fenstern / Kosten geplant: ca. 1,7 Mio. Euro

Modernisierungsmaßnahme Lenbachstr. 31 - 37 (32 Wohnungen)

komplette Dämmung, Balkonerneuerung, Dach, Fenster / Kosten geplant: 1.6 Mio Euro

Modernisierungsmaßnahme Spitzwegstr. 5 (48 Wohnungen)

Dämmung im WDVS, Speicherboden und Kellerdeckendämmung, Erneuerung der Heizung / Kosten geplant: 720.000 Mio. Euro

Modernisierungsmaßnahme Böcklinstr. 1 (insgesamt 48 Wohnungen)

Dämmung im WDVS, Speicherboden und Kellerdeckendämmung, Erneuerung der Heizung / Kosten geplant: 720.000 Mio. Euro

Für Großmodernisierungsmaßnahmen werden für das Jahr 2011 insgesamt Kosten in Höhe von **6.1 Mio. Euro** eingeplant. Die Arbeiten sind geplant und zur Vergabe vorbereitet. Die Baumaßnahmen beginnen zum Teil bereits im ersten Quartal 2011.



Von oben nach unten:

Eingerüstetes Wohngebäude in der Spitzwegstr. 3

Fertig modernisiertes Wohngebäude in der Spitzwegstr. 3

Modernisierungsmaßnahmen in der Ostpreußenstr. 11

Fotos: Karsten Grüneberg und Maic Neuhaus

gewobau Treuefeier 2010

Treue Mieter als Zeichen der Nachhaltigkeit

Langjährige Mieter zu haben ist nicht für alle Vermieter selbstverständlich. Die gewobau Rüsselsheim ehrte nun im 17. Jahr Mieterinnen und Mieter, die seit 40 Jahren ohne Unterbrechung beim Unternehmen wohnen, in einer eigenen Feierstunde. Damit gehört das kommunale Unternehmen zu den Wohnungsunternehmen im Verband, die eine hohe Zahl jahrzehntelanger Mieter zu ihren Kunden zählen können. Die Geschäftsführer Michael Hampel und Torsten Regenstein (stv.) konnten deshalb auch in diesem Jahr wieder mehr als 100 Gäste bei der Feierstunde begrüßen. „Ein Grund für die hohe Zahl der langjährigen Mieterverhältnisse war dabei auch die intensive Bautätigkeit der gewobau in den sechziger und siebziger Jahren“, führte Geschäftsführer Hampel in seiner Begrüßungsrede aus. Im Jahr 1970 wurden 225 Wohnungen im Bezirk Dicker Busch II und zwei Seniorenwohnanlagen, im Helmholtzweg 17 und in Königstädten im Reis, mit zusammen 44 Wohnungen fertig gestellt. Damit erhöhte sich die Gesamtwohnungszahl auf 4.268 Wohnungen und damit auf zwei Drittel des heutigen Wohnungsbestandes. Außerdem kamen 1970 neun Ladenlokale, 331 Garagen, die damaligen Büroräume der gewobau in der Feuerbachstr. 10, die Postnebenstelle in der Adolf-von-Menzel-Straße, die Ortsvermittlungsstelle der Post in der Schlesienstraße, eine Arztpraxis Am Borngraben 40 und das evangelische Pfarrbüro im Sebastian Kneipp Weg 3 hinzu. „Die Bautätigkeit der gewobau erstreckte sich damals auf verschiedene Lebens- und Alltagsbereiche in der Stadt“, so Geschäftsführer Hampel.

Hausmeister 45 Jahre im Einsatz

Im Rahmen der Feierstunde ehrten die Geschäftsführer fünf nebenamtliche Hausmeister/-innen, die 25, 30 und sogar 45 Jahre im Einsatz sind. „Auch dies ist für die gewobau ein Zeichen für Nachhaltigkeit“, betonte der stellvertretende Geschäftsführer Torsten Regenstein. Noch 41 nebenamtliche Hausmeister in den Bezirken Berliner Viertel, Eichengrund, Hasengrund und Haßloch-Nord sind bei der TDG, der Tochtergesellschaft der gewobau, unter Vertrag. In den anderen Wohngebieten sind „die Saubermacher“ für die Reinigung rund um die Häuser tätig.



Ehrung der langjährigen gewobau Hausmeister

Prämierung der Mietergärten

Mit der Prämierung von Mietergärten bietet die Feier zur Ehrung langjähriger Mieter seit dem letzten Jahr einen weiteren Programmpunkt mit neuen Akzenten zum Wohnen bei der gewobau. In diesem Jahr zeichnete die Geschäftsführung neun Preisträgerinnen und Preisträger in den Kategorie „Nutz-, Haus- und Ziergärten“ aus. Die über 400 Mietergärten, von der gewobau seit sechs Jahren an ihren modernisierten Wohnhäusern eingerichtet, erfreuen sich großer Beliebtheit bei den Mietern. Sie nutzen die Gärten gerne und intensiv und haben sie nach ihren Bedürfnissen bepflanzt und ausgestattet. Sie tragen außerdem dazu bei, dass die Wohngebäude ein gepflegtes Äußeres bieten.

Musikalische Begleitung

Die Feierstunde wurde mit Musikstücken von Schülerinnen und Schülern des Orchesters der Gerhart-Hauptmann-Schule Königstädten unter der Leitung von Herrn Schmitt und dem gemischten Chor der "Chorgemeinschaft S.C.H. 1842 Ginsheim" unter der Leitung von Frau Silvia Tollkien-Seibold gestaltet. Außerdem bereicherte Bernd Schatton mit Klarinette, Saxophon, Hammondorgel und seinen Melodien den Nachmittag.



Von oben nach unten:

Prämierung der Mietergärten mit Gartenexpertin Anne Reinig:

Kategorie Nutzgärten

1. Preis Frau Monika Schilling
2. Preis Johannes u. Imalia Gergenreider
3. Preis Jakob und Lina Schmidbauer

Kategorie Hausgärten

1. Preis Katja Zuck
2. Preis Rolf Kreutzer
3. Gerhard und Sabine Degen

Kategorie Ziergärten

1. Preis Franz und Gertrud Thurai
2. Preis Anton und Luzie Solga
3. Preis Darko und Melanie Dukic

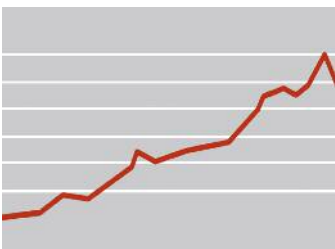
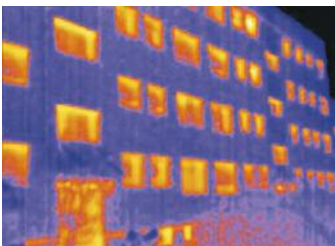
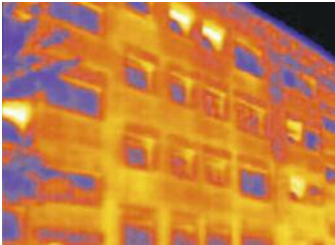
Schülerorchester der Gerhart-Hauptmann-Schule Königstädten

Fotos: Heiner Gelhausen

gewobau Schwerpunkt

Energieeinsparung - Wärmedämmung im Mietwohnungsbau - CO₂-Einsparung

Was bringt die energetische Modernisierung?



Die Dämmung von Gebäuden gilt als eine der wichtigsten Maßnahmen zur Energieeinsparung, besonders natürlich der Heizenergie. Die Wärmebildkamera zeigt anhand der Farben rot bis blau deutlich, in welchem Ausmaß die Wärme über die Außenwände, Dach und Fenster des nicht gedämmten Hauses entweicht.

Schwerpunkt Gebäudedämmung

Im Zuge der Modernisierungstätigkeit in den letzten Jahren hat die gewobau deshalb ihren Schwerpunkt auf die Gebäudedämmung gelegt. Für über 2.000 Wohnungen in mehr als 40 Gebäuden wurden Dämmmaßnahmen durchgeführt. Dabei wurden nicht nur die Außenwände der Gebäude miteinbezogen. Gerade auch Kellerdecke und Speicherboden in Angrenzungen zum beheizten Wohnraum erhielten Isolierungen. Außerdem wurden Dächer erneuert und Schall- und Wärmeschutzfenster eingebaut.

Gaspreise über 300 Prozent gestiegen

Über 80 Millionen Euro hat die gewobau in den letzten Jahren für diese energetischen Modernisierungen ihrer Wohnhäuser eingesetzt. Und die erreichten Einsparpotenziale bestätigen, wie sinnvoll der Aufwand war. Die gewobau hat sich dazu nicht nur aufgrund der gesetzlichen Vorgaben wie der Energieeinsparverordnung entschlossen. Besonders der rasante Anstieg der Energiepreise wie des Gaspreises um mehr als 300 Prozent in den letzten 13 Jahren und der entsprechende Anstieg bei den Nebenkosten für unsere Mieter gab Anlass für diese umfassende Modernisierungsstrategie.

Bis zu 40 Prozent Energieeinsparung

Die Energieausweise, die das Unternehmen für seine Häuser anfertigen ließ, machen zudem deutlich, wie hoch der bisherige Energiebedarf liegt und welche tatsächlichen Einsparungen durch entsprechende Dämmung und Modernisierung möglich sind. Mit Verbrauchswerten ab 200 Kilowattstunden und einem Skalabereich von orange bis rot liegen noch nicht modernisierte Gebäude im nicht effizienten Bereich, verschwenden also Energie. Mit entsprechender Dämmung und zum Beispiel moderner Heizung lassen sich über 130 Kilowattstunden pro Quadratmeter

und Jahr einsparen. Das modernisierte Haus kommt in den energetisch grünen Bereich. Damit konnten gerade bei den Heizkosten, wie die gewobau beim Jahresvergleich mit bereits gedämmten Gebäuden in der Robert-Bunsen-Straße nachwies, 40 Prozent eingespart werden. Entsprechend geringer fällt auch die der Ausstoß von Kohlendioxid aus. Mehr als 30 Kilogramm pro Quadratmeter Wohnfläche und Jahr können mit energetischer Modernisierung vermieden werden.

Maßnahmen rechnen sich auch für die Mieter

Im Zusammenhang mit Modernisierungen stellt sich für den Vermieter ebenso wie für den Mieter die Frage nach der Mieterhöhung. Wir als Vermieter und Eigentümer wägen sorgfältig ab, in welchem Umfang und zeitlichem Rahmen wir Modernisierungen, gerade auch teure Dämmmaßnahmen und neue Haustechnik, durchführen. Die Investitionen zur Erhaltung und Wertsteigerung des vorhandenen Wohnungs- und Hausbestandes sollen und müssen wirtschaftlich sein.

Mieterhöhungen werden gekappt

Es muss dazu aber auch abgewogen werden, ob die Maßnahmen, die sowohl zu einem höheren Komfort für den Mieter führen, vor allem aber auch im Hinblick auf die gesetzlichen Vorschriften zur Einsparung von Energie und Verringerung von CO₂-Emissionen führen, für die Mieter bezahlbar bleiben. In die Mieterhöhungsberechnung der gewobau werden die Gesamtkosten der Maßnahme im Sinne der Wirtschaftlichkeit berücksichtigt, vor allem aber die eigentlichen Modernisierungskosten für Dämmung, Fenster und Heizung. Daraus errechnet sich die voraussichtliche Mieterhöhung. Diese werden allerdings bei der gewobau fast nie im vollen Umfang auf die Mieter umgelegt, sondern oftmals (um 30-45 %) gekappt, um die Mieter nicht zu stark zu belasten.

Die Kosten entstehen trotzdem durch die Aufnahme von Baudarlehen (Zinsbelastung für die aufgenommen Kredite) und Abschreibungen und werden von der gewobau getragen. Die Kosteneinsparung beim Energieverbrauch kann der Mieter dagegen in vollem Umfang für sich nutzen.

Von oben nach unten:

Hoher Wärmeverlust an einer nicht gedämmten Fassade (gelb)

Der Wärmeverlust an der modernisierten Fassade ist weitgehend minimiert (blau)

Entwicklung der Gaspreise von 1995 bis heute (+ 300 Prozent)

Fast 700 Energieberatungen der gewobau in drei Jahren

90 Prozent der Mieter nehmen sie gerne an

Auf dem Bildschirm des Hygrometers leuchten zwei Zahlenwerte: 21,5 Grad und 51 % Vol. (Volumenprozent). „Hier stimmt die Raumluft“, sagt Schornsteinfegermeister Otto Busch. Das Gerät hat er bei seinen Beratungsterminen mit gewobau Mietern immer dabei. Otto Busch und Kollege Uwe Hess zeigen gewobau Mietern in modernisierten Häusern wie man richtig heizt und lüftet. „Unser Beratungsangebot findet breites Interesse“, betont der stellv. Geschäftsführer Torsten Regenstern. Über 90 Prozent der angefragten Mieter nehmen das Angebot an.



Otto Busch (links) und Kollege Uwe Hess in Aktion

Raumfeuchte oft bei über 80 Volumenprozent

„Viele Mieter können zunächst gar nicht glauben, dass soviel Feuchtigkeit in der Raumluft ist. Ideale Werte sind 45 -55 % Vol.“, sagt Uwe Hess. In manchen Wohnungen werden aber über 70 % Vol., manchmal sogar über 80 % Vol. angezeigt. Ausgiebiges Duschen, Kochen, Zimmerpflanzen, auch Aquarien und natürlich der Körper des Menschen selbst: Alles gibt Feuchtigkeit an die Raumluft ab. Und wenn dann nicht richtig gelüftet und zu wenig geheizt wird, schlägt sich die feuchte Luft an den kältesten Raumpunkten nieder. Fenster und Außenwände beschlagen und werden feucht. Da holen Busch und Kollege Hess dann gerne das digitale Oberflächen-thermometer hervor. Es sendet einen roten Laserpunkt aus, dort, wo die Temperatur vor der Wand gemessen wird. Und da gibt es bei den Mietern der gewobau immer wieder Aha-Erlebnisse. Nämlich wie ausgekühlt Wände sein können, die dann anfällig für Feuchtigkeit werden. Die warme Raumluft ist in der Lage Feuchtigkeit zu tragen und gibt beim Abkühlen Luftfeuchte ab.

Otto Busch und Uwe Hess, beide zertifizierte Energieberater, sind seit 3 Jahren für die gewobau im Einsatz, um Mieter der modernisierten Wohngebäude zu beraten. Rund 700 Energieberatungen haben seit 2008 bis heute durchgeführt. „Die Dämmung unserer Gebäude, verbunden mit dem Einbau bzw. Umbau neuer Heiztechnik, stellen neue Anforderungen an die Mieter unserer Wohnungen“, sagt der Leiter der Abteilung Technik-Bau, Prokurist Alfred Friedmann. „Vieles was früher richtig und nützlich beim Wohnen war, zum Beispiel das Auf- und Zudrehen von Ventilen an der Heizung je nach Bedarf, ist heute falsch und kann das Gegenteil bewirken“, weiß der Fachmann.

Umdenken beim Heizverhalten

Heutige Gasheizungen, mit modernen Brennwertkesseln betrieben, verlangen da ein eingespieltes, aufeinander abgestimmtes Heizverhalten. „Sie kommen mit deutlich geringerer Vorlauftemperatur bei gleicher Wärmewirkung aus, da sie die eingesetzte Energie effizienter nutzen“, so Friedmann. Der Heizkörper heute braucht für seine Wärmeleistung weit weniger heißes Wasser, dafür muss der Durchfluss am Heizkörper aber offen bleiben. Dies bedeutet, das Ventil mindestens auf den mittleren Wert 3 stellen. Außerdem hält die moderne Hausdämmung nun die Wärme in der Wohnung. Bei der modernen verdichteten Bauweise mit Dämmung, abgedichteten, fachgerecht eingebauten Schall- und Wärmeschutzfenstern ist ein Entweichen der Raumluft kaum noch möglich. Der Luftaustausch muss nun mechanisch erfolgen, dies bedeutet richtiges Lüften. Das richtige Rezept ist Stoß- und Querlüften zwei bis drei Mal am Tag für 5 Minuten.

Bei der Energieberatung ist für den Einen oder Anderen auch immer etwas Neues dabei. Etwa, dass man moderne Heizungen nachts im Schlafzimmer nicht zudrehen muss. „Das macht ihre Heizung durch die Nachtabsenkung für Sie automatisch“, erklären Busch und Hess dann den Mietern. Und sie geben auch, falls gewünscht, noch Stromspartipps zu Energiesparleuchten oder Geräten. Die Energieberatungen werden auch im neuen Jahr weitergeführt.



Von oben nach unten:

Die Wärmebildkamera zeigt die Wärmeverteilung

Wichtig für den Luftaustausch: Richtiges Stoß- und Querlüften

News & Info

Allgemeinraum wird zum Kinderclub Stadtwerke-Sponsoring für Nachbarschaftstreff



Foto: Mario Andreyra

Neu installierte Wandkonvektoren sorgen für behagliche Wärme in den Räumlichkeiten des Nachbarschaftstreffs

Der Besucher erfährt auf den ersten Blick, wo er sich befindet – im „Club der Kids“. Wer diesen Namen großformatig an die Wand gepinselt hat, wird auf der Fläche daneben deutlich. Abdrücke von Kinderhänden fügen sich dort zu einem bunten Mosaik zusammen. Zwischen 5 bis 15 Kinder kommen regelmäßig in einem ehemaligen Allgemeinraum im Berliner Viertel in Rüsselsheim zusammen. In diesem Haus der gewobau Rüsselsheim betreut Fatiha Hammoudi seit drei Jahren einen „Nachbarschaftstreff“, wie der „Club der Kids“ offiziell heißt. Damit die Mädchen und Jungen in der kalten Jahreszeit nicht frieren, werden sie künftig von einer Elektroheizung gewärmt. Die Stadtwerke Rüsselsheim haben die beiden Wandkonvektoren gesponsert. „Die Kinder sind super glücklich, dass es hier so schön warm und gemütlich ist“, sagt Fatiha Hammoudi. Im Frühjahr hatte die gewobau dort bereits Steckdosen und einen eigenen Stromzähler installieren lassen. „Eine Elektroheizung ist in aller Regel wirtschaftlich und ökologisch die schlechteste Lösung“, sagt Sven Halling, bei den Stadtwerken Leiter Energiedienste. Doch meistens ist eben nicht immer: „Für einen Raum in dieser Größe, der zudem nur stundenweise genutzt wird, wäre jede andere Art der Wärmeversorgung ökonomisch nicht vertretbar, weil dafür erst aufwändig die gesamte Infrastruktur in den Keller hätte verlegt werden müssen.“ Dass sich die Stadtwerke für den „Club der Kids“ engagieren, hängt mit dem Bündnis „Stark für Rüsselsheim“ zusammen. gewobau, Stadtwerke und vier weitere städtische Gesellschaften und Eigenbetriebe haben ver-

einbart, dass sie künftig verstärkt gemeinsam auf ihre Leistungen als kommunale Dienstleister hinweisen - und sie sich außerdem gegenseitig noch mehr unterstützen wollen. „Da gehört das Engagement beim Nachbarschaftstreff dazu, weil wir die Kompetenz haben, welche Heizung hier die beste Lösung darstellt“, macht Sven Halling deutlich. Engagiert ist auch Fatiha Hammoudi, die mit ihrer Familie eine Mietwohnung in der Georg-Treber-Str. 82 bewohnt und sich ehrenamtlich für den Kids-Club einsetzt. Vor drei Jahren kam sie auf die Idee, den leer stehenden Allgemeinraum des Hauses als betreuten Treffpunkt für Kinder zu nutzen. Sie hatte festgestellt, dass es den Mädchen und Jungen aus diesem Haus und aus der Nachbarschaft an einer solchen Räumlichkeit fehlte. Fatiha Hammoudi, die selbst einen acht Jahre alten Sohn hat, fragte bei der gewobau an – und rannte offene Türen ein. „Ihr Engagement unterstützen wir gerne“, sagt Alwyn Saptel vom Sozialen Management der gewobau, die die Möblierung ermöglichte. Seither wird in dem etwa 18 Quadratmeter großen Raum gemalt, gebastelt, gespielt und gefeiert, beispielsweise zu Halloween und Fasching. Dabei zeigte sich, dass es auf Dauer ohne Heizung in dem Kellerraum doch ungemütlich ist. „Von daher sind wir froh, dass die Stadtwerke hier rasch und unbürokratisch geholfen haben“, erklärt der stellv. gewobau-Geschäftsführer Torsten Regenstein. Er lobt auch das Engagement von Fatiha Hammoudi und anderen Mietern, die zum Wohlbefinden der Wohngemeinschaft beitragen. „Sie machen das Leben bunter und schöner.“

Von oben nach unten:

Im „Club der Kids“ wird gemalt, gebastelt, gespielt und gefeiert
Alwyn Saptel vom sozialen Management der gewobau mit Fatiha Hammoudi und den Kids vom Nachbarschaftstreff

Verbraucherzentrale Hessen

Wichtige Änderungen und Neuerungen für 2011



Kostenfallen 2011 - Behalten Sie jetzt den Durchblick

Allen Lesern dieser Zeitung wünscht die Verbraucherzentrale Hessen einen guten Start ins neue Jahr. Damit Sie wissen, was verbraucherrechtlich auf Sie zukommt, haben wir die wichtigsten Änderungen, die im Jahr 2011 eingeführt werden, hier zusammengestellt. Eine ausführliche Übersicht finden Sie im Internet unter www.verbraucher.de

Dienstleistungsfreiheit

Zum 1. Mai 2011 fallen die letzten Beschränkungen der Dienstleistungsfreiheit weg. Ost-Europäische Handwerker haben dann freien Zugang zum Markt der anderen EU-Länder. Osteuropäische Pflegekräfte brauchen dann keine Arbeitserlaubnis mehr in Deutschland.

Energiepreise

Die bundesweit einheitliche EEG-Umlage zur Förderung des Ökostroms steigt zum Januar 2011 um mehr als 70 Prozent auf 3,53 Cent netto je Kilowattstunde. Zeitgleich werden sich die von der Bundesnetzagentur festgelegten Strom-Netzentgelte erhöhen. Auch viele hessische Energieversorger wie zum Beispiel Mainova, EVO und Entega (Vertriebs Tochter der Darmstädter HEAG Süd Hessische Energie AG-HSE) kündigten bereits drastische Preiserhöhungen an, obgleich nach Schätzungen der Bundesnetzagentur der Anteil der Beschaffungskosten bei den Haushaltskunden 2011 durchschnittlich um ca. einen halben Cent pro Kilowattstunde sinken dürfte. Verbraucher sind mehr denn je gefordert, die Angebote am Strommarkt genau zu prüfen und gegebenenfalls zu einem günstigeren Anbieter zu wechseln.

Krankenversicherung - Gesundheitsreform

Zum 1. Januar 2011 steigen die Beiträge der gesetzlichen Krankenversicherungen von 14,9 auf 15,5% des Bruttoeinkommens. Kostensteigerungen sollen in Zukunft über Zusatzbeiträge aufgefangen werden. Für sozial Schwache erfolgt ein Sozialausgleich, der direkt zwischen Arbeitgeber und Rentenversicherungsträger durchgeführt wird: Ein Versicherter muss nicht mehr als 2% seines Einkommens zusätzlich zahlen. Maßgebliche Rechengröße ist hier der durchschnittliche Zusatzbeitrag aller Krankenkassen. Auch für die meisten Privatpatienten wird die Krankenversicherung ab Januar 2011 teurer. Hingegen wird der Wechsel in eine Private Krankenversicherung (PKV) zukünftig leichter, weil bereits ein einmaliges Überschreiten der Versicherungspflichtgrenze ausreicht, um in die PKV zu wechseln. Bislang musste das Einkommen drei Jahre in Folge die Versicherungspflichtgrenze überschreiten.

Pflegezeit

Im neuen Jahr sollen neue gesetzliche Regelungen zur Pflegezeit in Kraft treten. Dann haben Arbeitnehmer das Recht, sich zwei Jahre lang bei reduzierter Arbeit um Angehörige zu kümmern. Mit der so genannten Familienpflegezeit sollen vor allem Berufstätige unterstützt werden, die Verantwortung für ihre Angehörigen übernehmen möchten.

Telekommunikationsgesetz (TKG)

Die Bundesregierung will die Verbraucherrechte im Rahmen der Novellierung des Telekommunikationsgesetzes deutlich stärken. So sollen Verbraucher den Telefon-/Internet-Anbieter reibungslos wechseln können. Eine Umschaltung vom alten zum neuen Anbieter muss künftig binnen eines Tages erfolgen. Die durch Warteschleifen verursachten Kosten bei teuren Service-Hotlines und Mehrwertdienstern Rufnummern sollen künftig vom Anbieter getragen werden. Vorgesehen ist auch, dass alle Unternehmen künftig ein Vertragsmodell mit einer Höchstlaufzeit von maximal zwölf Monaten anbieten, Preistransparenz und Datenschutz gewährleisten und genaue Angaben zur Mindestqualität vertraglich vereinbarter Leistungen machen müssten, z.B. bei Downloadraten von Internet-Anschlüssen.

Verbraucherzentrale Hessen e. V.
Beratungsstelle Rüsselsheim
Marktstraße 29
65428 Rüsselsheim
Tel. 06142 - 63268
Fax 06142 - 127 64

Öffnungszeiten:

Montag 9-16 Uhr
Dienstag 9-16 Uhr
Mittwoch 12-18 Uhr
Donnerstag geschlossen
Freitag 9-13 Uhr

Service-Telefon: 01805 - 97 20 10

Montag bis Donnerstag 10-16 Uhr
Freitag 10-15 Uhr
(0,14 Euro pro Minute aus dem deutschen Festnetz; aus dem Mobilfunk maximal 0,42 Euro pro Minute)

Anfahrt:

Linie S8 Hanau-Wiesbaden, Ausstieg Station Rüsselsheim, geradeaus, erste Straße links. Mit Stadtbussen bis zum Marktplatz oder Bahnhof.

verbraucherzentrale Hessen

Veranstaltungshinweis der Verbraucherzentrale Hessen Beratungsstelle Rüsselsheim

03.03.-29.03.2011 Ausstellung
Allergien: Besser schützen - wirksam vorbeugen

Kooperation der Verbraucherzentrale Hessen e.V. Beratungsstelle Rüsselsheim und Stadtbücherei Rüsselsheim
Ort: Stadtbücherei Rüsselsheim

Mittwoch, 03.03.2011, 15 Uhr
Ausstellungseröffnung

Montag, 14.03.2011, 20 bis 21 Uhr:

Vortrag „Allergien sind Familiensache, aber...“

Vortrag für Eltern von Daniela Hubloher, Medizinerin in der Patientenberatung der Verbraucherzentrale Hessen

News & Info



Schließzeiten der gewobau-Geschäftsstelle zum Jahreswechsel

Die Geschäftsstelle in der Gutenbergstr. 4 und das Vermietungsbüro forum-wohnen-bildung-kultur sind am Freitag, den 24. Dezember 2010 und am Freitag, 31. Dezember 2010, geschlossen. Der Notdienst der gewobau ist während der Schließzeiten und an den Feiertagen unter **Tel. 06142 - 4970111** zu erreichen.

Weitere wichtige Rufnummern

Notruf: 112
Polizei: 110
Stadtwerke: 06142 - 500 510
bei Störungen im Strom- und Gasnetz, Gas- und Wasserversorgung



Ab sofort zu vermieten:
Tiefgaragenplätze in Bauschheim und in der Innenstadt Rüsselsheim
Monatliche Miete:
35,- bis 55,- Euro zzgl. Mwst.
Ansprechpartner: Herr Tolksdorf,
Tel. 06142 - 70 100 56

Elektronische Lohnsteuerkarte Einführung ab 2012

Erstmals finden Sie am Jahresende keine neue Lohnsteuerkarte mehr im Briefkasten. Ab dem Jahr 2012 wird die Karte nämlich durch ein elektronisches Verfahren ersetzt. Die derzeitige Lohnsteuerkarte 2010, die Sie bereits beim Arbeitsgeber hinterlegt haben, behält bis zur Einführung des elektronischen Verfahrens ihre Gültigkeit. Enthält die „alte“ Lohnsteuerkarte Eintragungen, wie z. B. Freibeträge, werden diese ohne weiteren Antrag auch für den Lohnsteuerabzug im Jahr 2011 zugrunde gelegt. Wird während des Jahres 2010 noch eine Lohnsteuerkarte benötigt, kann diese noch von der Stadt Rüsselsheim ausgestellt werden. Ab dem kommenden Jahr wechselt die Zuständigkeit für die Änderung der Lohnsteuerkarten, beispielsweise ein Steuerklassenwechsel, Eintragung von Kinderfreibeträgen und anderen Freibeträgen von den Meldebehörden zu den Finanzämtern. Die Finanzämter sind jetzt bereits zuständig, falls die Änderungen den Lohnsteuerabzug 2011 betreffen. Für Änderungen der Meldedaten, wie z. B. Heirat, Geburt, Kirchenein- oder -austritt ist weiterhin die Stadt Rüsselsheim Ansprechpartner. Wer im Jahr 2011 erstmalig eine Lohnsteuerkarte benötigt, für den stellt das zuständige Finanzamt eine Ersatzbescheinigung aus. Für Azubis, die ihre erste Ausbildung beginnen kann der Arbeitgeber Steuerklasse I unterstellen, wenn der Arbeitnehmer seine steuerliche Identifikationsnummer, sein Geburtsdatum sowie die Religionszugehörigkeit mitteilt und gleichzeitig schriftlich bestätigt, dass es sich um das erste Dienstverhältnis handelt. Ab dem Jahr 2012 müssen sämtliche antragsgebundenen Einträge und Freibeträge erneut beim zuständigen Finanzamt beantragt werden.

Tiefgaragen kein Abstellplatz für Unrat

Auch aus Gründen der Sicherheit weisen wir darauf hin, dass Tiefgaragen kein Abstellplatz für Unrat oder abgemeldete Fahrzeuge sind. Auch alte Fahrräder, Autoreifen oder Altöl-Verschmutzungen finden wir immer wieder vor. Die gewobau wird in nächster Zeit verstärkt auf die Ordnung in den Tiefgaragen achten und die Altfahrzeuge, Fahrräder sowie Autoreifen entfernen lassen. Die Kosten dafür werden den Verursachern in Rechnung gestellt. In diesem Zusammenhang sind auch Halter von Zweirädern, die zwischen den Stellplätzen stehen und abgemeldet sind, aufgefordert ihre Fahrzeuge zu entfernen. Wer über den Winter für abgemeldete Zweiräder Stellplätze benötigt, kann diese mieten: Tel. 06142-695 695

Neuer Personalausweis Erweiterte Funktionen

Es gibt ihn für alle Bürgerinnen und Bürger ab 16 Jahren. Der neue Personalausweis hat nun drei Funktionen: er dient als Ausweis für Polizei oder Grenzkontrollen wie bisher, kann nun auch als Identitätsnachweis im Internet (z.B. Behördengänge im Internet) genutzt und zur digitalen Signatur zur rechtsverbindlichen Unterschrift bei digitalen Verträgen eingesetzt werden. Die neuen Funktionen müssen extra gegen Entgelt frei geschaltet werden bzw. muss dafür ein Signaturzertifikat erworben werden. Außerdem wird für die neuen Funktionen ein Lesegerät sowie entsprechende Software benötigt. Wer seinen neuen Personalausweis nur als Ausweis benutzen will, lässt die neuen Funktionen deaktiviert. Infos rund um den neuen Personalausweis gibt es auch auf der Homepage der Stadt Rüsselsheim:

www.stadt-ruesselsheim.de, dort unter Ämter und Einrichtungen im Unterlink Bürgerservice und Stadtbüros.

Google Street View

Mieter können selbst Widerspruch einlegen

Die gewobau weist in Sachen Google Street View darauf hin, dass sie als juristische Person aufgrund der Rechtsprechung leider nicht Widerspruch gegen die Speicherung und Veröffentlichung von Abbildungen ihres gesamten Immobilienbesitzes beim Internetdienst Google einlegen kann. „Jeder Mieter unserer Wohnungen kann dies aber persönlich tun, um seine Rechte zu wahren“, so der stellvertretende Geschäftsführer Torsten Regenstein. Das Musterschreiben kann im Internet über die Homepage der Stadt Rüsselsheim **www.stadt-ruesselsheim.de** heruntergeladen werden, um Widerspruch gegen die Verfilmung und Abbildung ihrer Daten im Internet einlegen möchten.

Weitere Informationen gibt es auch auf der Website des Regierungspräsidiums Darmstadt unter **www.rp-darmstadt.hessen.de**.

Theaterkalender 2010/11

- 15.12. Hänsel und Gretel**
Oper, Großes Haus, 19 Uhr
- 17.12. Soulaiffair – The Spirit of Soul**
Jazz & Gospel Show, Großes Haus, 20 Uhr
- 18.12. UNESCO Weihnachtsgala**
Die Alpenländische Weihnacht
Konzert und Lesung, Großes Haus, 19 Uhr
- 19.12. Sandmännchen und seine Freunde**
Das Musical – Theater für Kinder, Großes Haus, 14 Uhr
- 21.12. Ballett Fantasio „Giselle“**
Großes Haus, 20 Uhr
- 25.12. Festliches Weihnachtskonzert**
Großes Haus, 17 Uhr
- 29.12. Sissi – Ihre wahre Geschichte**
Schauspiel, Großes Haus, 20 Uhr
- 30.12. Highlights der Oper**
Opern-Gala, Großes Haus, 20 Uhr
- 06.01. Neujahrskonzert 2011**
Von Budapest nach Wien, Großes Haus, 20 Uhr
- 14.01. Gerd Knebel: „Um was geht’s hier eigentlich?“**
Kabarett, Studiobühne, 20 Uhr
- 16.01. Polizeiorchester und Chor**
Konzert, Großes Haus, 18 Uhr
- 18.-20.01. Sinn**
Schauspiel, Studiobühne, 20 Uhr
- 21.01. Mike Krüger: „Is’ das Kunst, oder kann das weg?“**
Comedy, Großes Haus, 20 Uhr
- 22.01. Musical-Fieber**
Musical-Show, Großes Haus, 20 Uhr
- 23.01. Classic-Cafè: „Glanzlichter der Oper“**
Konzert, Foyer, 15 Uhr
- 24.01. Das Gewicht der Luft**
Theater für Kinder, Studiobühne, 9 und 11 Uhr
- 27.01. Der Gott des Gemetzels**
Schauspiel, Großes Haus, 20 Uhr
- 28. und 29.01. Carmen**
Oper, Großes Haus, 20 Uhr
- 30.01. Mozarts Zauberките**
Theater für Kinder, Großes Haus, 17 Uhr
- 31.01. Mozarts Zauberките**
Theater für Kinder, Großes Haus, 11 Uhr
- 01.02. Marlene Jaschke: „Auf in den Ring!“**
Comedy, Großes Haus, 20 Uhr
- 05.02. Volker Bengl: „Stimme der Heimat“**
Konzert, Großes Haus, 20 Uhr
- 06.02. Der Maulwurf Grabowski**
Theater für Kinder, Studiobühne, 15 Uhr
- 07.02. Der Maulwurf Grabowski**
Theater für Kinder, Studiobühne, 9 und 11 Uhr
- 11.02. An Evening of Sir Elton John’s Greatest Hits**
Musik Show, Großes Haus, 20 Uhr

- 13.02. Drei Freunde für Zadi**
Theater für Kinder, Studiobühne, 15 Uhr
- 14.02. Monsieur Ibrahim et les fleurs du Coran**
Schauspiel in französischer Sprache, Großes Haus, 11 Uhr
- 16.02. Don Giovanni à trois**
Musikkabarett, Großes Haus, 20 Uhr
- 18.02. Ein wahrer Held**
Komödie, Großes Haus, 11 und 20 Uhr
- 19.02. Ein wahrer Held**
Komödie, Großes Haus, 20 Uhr
- 20.02. Vom Jagdhorn zum Alphorn**
Klassik für Kids, Foyer, 11 Uhr
- 22.02. „Jesus von Texas“, Schauspiel mit Live-Musik**
Jugendtheater, Großes Haus, 18 Uhr
- 24.02. Amphitryon**
Schauspiel, Großes Haus, 20 Uhr
- 25.02. Jazzfabrik: „hr-Bigband feat. Yellowjackets“**
Konzert, Großes Haus, 20 Uhr
- 26.02. „The London West End Gala Musical-Show“**
Großes Haus, 20 Uhr
- 27.02. Classic-Cafè: „Musik alter Meister“**
Konzert, Foyer, 15 Uhr
- 08.03. Weibsbilder: „Unbemannt – wir sind übrig“**
Kabarett, Studiobühne, 20 Uhr
- 10.03. Josef Hader: „Hader muss weg“**
Kabarett, Großes Haus, 20 Uhr
- 11. und 12.03. Die Dreigroschenoper**
Schauspiel mit Musik, Großes Haus, 20 Uhr
- 13.03. „Pelemele“, Rockmusik für Kinder**
Kindertheater, Studiobühne, 15 Uhr
- 14.03. La casa de Bernarda Alba**
Schauspiel in spanischer Sprache, Großes Haus, 11 Uhr
- 15.03. Matze Knop: „Operation Testosteron“**
Comedy, Großes Haus, 20 Uhr
- 16.03. Pygmalion**
Schauspiel in englischer Sprache, Großes Haus, 19 Uhr
- 18.03. Die Zauberflöte**
Oper, Großes Haus, 20 Uhr

Kurse 2011

Selbstverteidigung für Senioren:
Angebot der gewobau und
des Selbstverteidigungsvereins Rüsselsheim

„Spazierstockverteidigung“
Samstag, 12. März 2011, 15.00-18.00 Uhr
In der Sporthalle der Parkschule Rüsselsheim
mit Trainer, David Dautremay, Kung-Fu-Meister
Kursgebühr: 5,- Euro
mitzubringen sind bequeme Kleidung
und Turnschuhe mit heller Sohle.

Anmeldung bis zum 15.02.11 unter
Tel. 06142-49701-07 (gewobau)

Theater



Vorverkaufsstellen:

Theater Rüsselsheim
Am Treff 1
65428 Rüsselsheim
Tel. 06142 - 83 26 30
Fax 06142 - 1 68 94
Öffnungszeiten:
Mo, Di, Do, Fr 10-13 Uhr
Do 16-18 Uhr

forum wohnen bildung kultur
Marktstraße 32/34
(Innenstadt / Nähe Bahnhof)
65428 Rüsselsheim
Öffnungszeiten:
Mo-Fr 10-18 Uhr / Sa 10-13 Uhr

Weitere Informationen unter
www.theater-ruesselsheim.de
sowie in den tagesaktuellen Medien



21.12. Ballett Fantasio „Giselle“
Großes Haus, 20 Uhr

Reiseprogramm Winter 2010/2011



Die Teilnahmebedingungen:

Von Mo-Fr von 9-12 Uhr können Sie sich unter der **Tel-Nr. 069-6069 1150** für Ihre Reise anmelden und erhalten dort alle Informationen und erhalten die Unterlagen zur Ihrer geplanten Reise und zum Zustieg mit Uhrzeit. Die Unterlagen erhalten Sie dann per Post.

Zustieg für alle Fahrten von wohnen & leben e.V.:

Maintal Dörnigheim, Bahnhof Frankfurt, Berliner Str. / Paulskirche oder Rüsselsheim, Bahnhof

Übrigens: Es gibt keine Stornogebühr bei Tagesfahrten von wohnen & leben e.V. bis 21 Tage vor Abreise. Die Mindestteilnehmerzahl beträgt bei allen Fahrten 35 Personen. Wir wünschen Ihnen zusammen mit wohnen & leben viel Spaß bei Ihrem Reiseprogramm.

Samstag, 18. Dezember 2010

Weihnachtsmarkt Deidesheim



Der Deidesheimer Advent wurde von der „Welt am Sonntag“ zu den fünf schönsten Weihnachtsmärkten Deutschlands, Österreichs und der Schweiz gezählt. Das liegt sicher an der historischen Kulisse der Stadt, aber auch am liebevoll gestalteten Markt, der von Weitem wie ein Lichtermeer aus 1000 und einer Nacht wirkt. Der Schwerpunkt der Stände liegt bei geschmackvollen kunsthandwerklichen Angeboten. Vielen Kunsthandwerkern kann man wieder bei ihren Tätigkeiten über die Schulter schauen, so z. B. den Glasbläsern, Goldschmieden, Lederschneidern, Holzschnitzern, Küfermeistern, Bäckern oder Keramikern. Eine „Weihnachtsscheuer“ wird in einer alten Scheune im Dienheimer Schloss für wärmende Speisen und Getränke geöffnet sein, und die Künstlerateliers der Schlossmanufaktur öffnen ihre Türen für Besucher. Zahlreiche Essens- und Getränkestände bieten wieder eine breite Palette an Spezialitäten. Zusätzlich kann an der weihnachtlichen Sonderführung „Advent, Advent“ von St. Martin bis Mariä Lichtmess teilgenommen werden. Wir laden Sie ein zu einer Reise in die weihnachtliche Vergangenheit mit vielen Erklärungen zu unseren Bräuchen in der Advents- und Weihnachtszeit.

Unsere Leistungen: Abfahrt im modernen klimatisierten Nichtraucherbus um 9.30 Uhr von Frankfurt über Rüsselsheim nach Neustadt. Aufenthalt und Freizeit bis 13.00 Uhr. Weiterfahrt nach Deidesheim zur Adventsführung von 13.30-15.00 Uhr. Besuch des Weihnachtsmarktes. Rückfahrt gegen 19 Uhr nach Frankfurt. Reisebegleitung durch wohnen&leben e.V.

Zustiegsmöglichkeiten:

Maintal-Dörnigheim, Bahnhof, 8.50 Uhr
Mainkur / Bushaltestelle, 9.00 Uhr
Frankfurt, Berliner Straße, 9.30 Uhr
Rüsselsheim, Haltestelle Waldfriedhof, 10 Uhr
Preis p. Person: 15,- Euro inkl. Adventsführung
Veranstalter: wohnen & leben e. V.

NEU - Montag, 17. Januar 2011, 16.30 Uhr
Kunstführung am Abend
Galileo-Hochhaus (Dresdner Bank)
Preis pro Person: 10,- Euro inkl. Führung

Samstag, 5. Februar 2011
Reiß-Engelhorn-Museen Mannheim
Staufer-Ausstellung
Zustieg in Rüsselsheim
Preis pro Person: 19,- Euro
zzgl. Eintritt und Führung 12,- Euro

NEU - Mittwoch, 16. Februar 2011, 16.00 Uhr
Frankfurt-Fechenheim: Kaffeerösterei Wacker
Preis pro Person: 8,- Euro
inkl. Kaffee und Kuchen
inkl. 250g frisch gerösteten Kaffee

NEU - Dienstag, 22. Februar 2011, 14.30 Uhr
Kaufhof Galeria / Hauptwache Frankfurt
Blick hinter die Kulissen
Preis pro Person: 3,- Euro inkl. Führung

NEU - Dienstag, 1. März 2011, 17.30 Uhr
Oper Frankfurt / Schauspiel Frankfurt
Preis pro Person: 7,- Euro

NEU - Mittwoch, 16. März 2011, 14.30 Uhr
Kriminalmuseum im Polizeipräsidium in Frankfurt
Preis pro Person: 3,- Euro inkl. Führung

NEU - Dienstag, 29. März 2011, 15.00 Uhr
Dialog-Museum in Frankfurt
Dialog im Dunkeln
Preis pro Person: 17,- Euro
Ermäßigt für Schüler ab 14 Jahren, Studenten, Rentner 12,- Euro
Kinder 10 bis 14 Jahre: 6,- Euro
Familienkarte max. 5 Personen: 36,- Euro
inkl. Führung

Mittwoch, 6. April 2011, 10.00 Uhr
Rundfahrt über den Frankfurter Flughafen
Maxi-Tour inkl. Besuch der Feuerwache
Preis pro Person: 3,- Euro

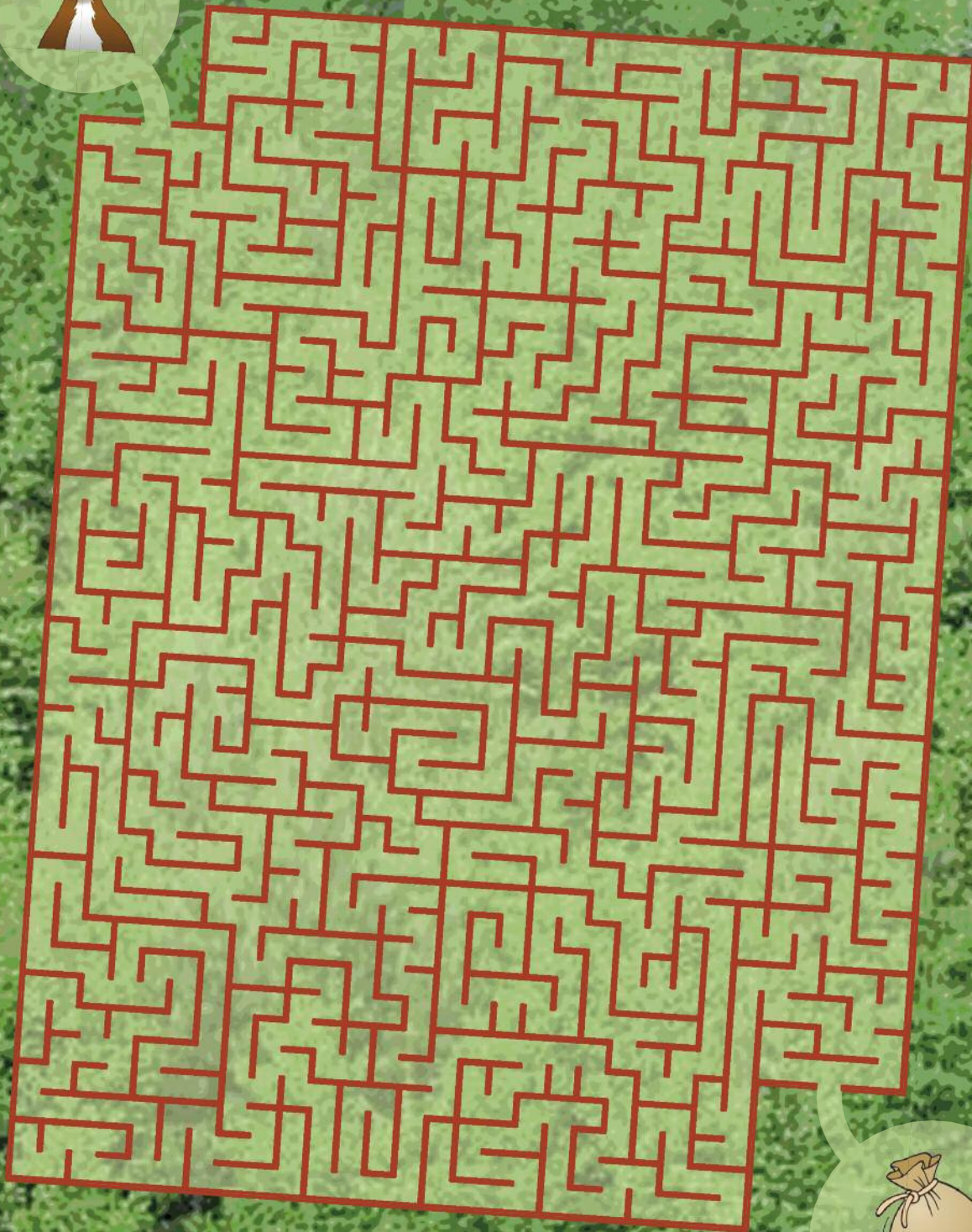
Samstag, 9. April 2011
Köln Schokoladenmuseum
Zustieg in Rüsselsheim
Preis pro Person: 22,- Euro
zzgl. Eintritt und Führung: 8,- Euro

NEU - Mittwoch, 27. April 2011, 18.00 Uhr
Main Tower Frankfurt
Live Sendung des hr „Service Trends“
Preis pro Person: 3,- Euro



Wie kommt das Rentier zum Weihnachtsmann?

Oje! Da hat der Weihnachtsmann alle Geschenke beisammen und sein bestes Rentier ist noch nicht da. Hilf dem Rentier den Weg durch den Wald zu finden, damit sich der Weihnachtsmann nicht verspätet!



Die Stadtwerke liefern, was das „Brauhaus“ braucht Wie aus Wasser Bier wird



Kleines Rüsselsheimer Brauhaus
An der Wied 1
65428 Rüsselsheim/Alt-Haßloch
Telefon 06142/562430
www.ruesselsheimerbrauhaus.de

Öffnungszeiten:
Täglich ab 12.00 Uhr
Sonn- und Feiertage ab 11.00 Uhr
Küche durchgehend bis 23.00 Uhr



Brautechniker Holger Sieberg kontrolliert den Brauvorgang und wird dabei von Braumeister Horst Gambert (Mitte) und Stadtwerke-Pressesprecher Jürgen Gelis beobachtet.

Für ein gutes Bier braucht man Malz, Hopfen, Hefe – und Wasser. Die Gaststätte „Kleines Rüsselsheimer Brauhaus“, die ihr eigenes Bier braut, verwendet dazu wie alle Haushalte in der Stadt das Wasser von den Stadtwerken Rüsselsheim. Wie daraus das „Haßlocher Hell“, das „Haßlocher Dunkel“ und das „Haßlocher Weizenbier“ wird, die Hauptsorten des Brauhauses, kann Horst Gambert erklären. Der Diplom-Braumeister betreibt seit 1992 die Gaststätte gemeinsam mit seinem Sohn Christian. Beim Besuch in dem Gasthaus – ursprünglich Ende des 17. Jahrhunderts als Wohnhaus einer Hofreite erbaut, ehe es 1992 abgerissen und originalgetreu wieder aufgebaut wurde – ist der Schankraum erfüllt von würzigem Maischeduft, denn der Geselle Holger Sieberg ist gerade dabei, Nachschub der schäumenden Köstlichkeit zu brauen.

Naturbelassen

Am Rande der Gaststätte stehen ein Maisch- und ein Läuterbottich, wo bei Temperaturen zwischen 40 und 78 Grad in einem komplizierten Prozess Bier entsteht. 750 Hektoliter werden pro Jahr produziert – vor allem zum Ausschank im Gasthaus und zum Mitnehmen. Horst Gambert weist darauf hin, dass seine Haßlocher Biere des Geschmacks wegen natur-

belassen bleiben, also weder gefiltert noch pasteurisiert werden. Wie Horst Gambert erklärt, ist nachweislich schon vor 4000 Jahren Bier getrunken worden. Nicht in Bayern, auch nicht in Haßloch, sondern im Zweistromland zwischen Euphrat und Tigris, dem heutigen Irak. Im babylonischen Gilgamesch-Epos (wahrscheinlich entstanden im 24. Jahrhundert vor Christus) stehe, dass man zu seinem Brot ein Bier trinken solle.

1a-Lebensmittel

„Das Lebensmittel Nummer eins bleibt indes das Wasser“, sagt Stadtwerke-Pressesprecher Jürgen Gelis. „Wasser ist in Deutschland das am besten kontrollierte Lebensmittel und kann daher selbstverständlich getrunken werden und ist auch für die Zubereitung von Babynahrung geeignet.“

Knapp drei Millionen Kubikmeter von dem Lebenselixier liefern die Stadtwerke im Jahr an Privathaushalte und Betriebe in Rüsselsheim. Die Stadtwerke möchten für den Wert und die Qualität des Wassers sensibilisieren, das rund um die Uhr frisch und in bester Qualität geliefert wird. „Vor daher bot es sich an, im Kleinen Brauhaus zu zeigen, was aus Wasser auch werden kann – nämlich Bier.“

Fahrplanwechsel am 12. Dezember

Eine neue Haltestelle am Ärztehaus



Die Stadtwerke Rüsselsheim investieren in ihren Fuhrpark: Damit die Fahrgäste komfortabel und bequem befördert werden können, wurden neue Busse angeschafft.

„Wir sind stets bemüht, den Komfort und Service für unsere Fahrgäste auszubauen“, sagt Reinhard Blüm, Leiter der Verkehrsbetriebe bei den Stadtwerken. Alte Busse werden nach und nach gegen neue Fahrzeuge ausgetauscht, die mit Klimaanlage ausgestattet sind.

Zu den Verbesserungen zählt, dass stadtauswärts eine neue Haltestelle am Burggrafenlacher Weg eingerichtet wurde. „Mit dieser Haltestelle kommen wir dem Wunsch vieler Menschen nach, die das Ärztehaus aufsuchen“, erklärt Blüm. Bisher mussten diese Fahrgäste 200 Meter entfernt die bisherige Haltestelle „Burggrafenlacher Weg“ benutzen. Diese Haltestelle bleibt zwar erhalten, weil eine Umsteige Verbindung zum Bahnhof besteht, heißt nun aber „Moselstraße“.

Die zusätzliche Haltestelle ist im neuen Fahrplan aufgeführt, der von Sonntag, 12. Dezember an, für ein Jahr gilt. Die Änderungen für Rüsselsheim halten sich in Grenzen. Bei der Linie 11 wurde die Gesamtfahrzeit um eine Minute erhöht und damit den Erfahrungen angepasst. Bei der Linie 6 startet die erste Fahrt ab Haltestelle Steinmarkt um 4.35 Uhr und somit fünf Minuten früher, um am Bahnhof den Anschluss an die S-Bahn sicher zu stellen.

Außerhalb von Rüsselsheim gibt es einige Veränderungen im Rhein-Main-Verkehrsverbund (RMV). Daher empfiehlt Blüm den Kauf des Fahrplanheftes 2011. Es enthält alle Fahrverbindungen für Rüsselsheim und den Kreis Groß-Gerau einschließlich S-Bahn-Verkehr. Auch Liniennetzpläne, Fahrkartenpreise, Ansprechpartner und Benutzungsbestimmungen sind aufgeführt. Das rund 550 Seiten starke Heft gibt es in den Kundenzentren und Vorverkaufsstellen der Stadtwerke für eine Schutzgebühr von 1,50 Euro zu kaufen.

Blauer See erst 2011

Noch ein Jahr dauern wird es, bis die Linien 41 und 42 auch durch das Neubaugebiet Blauer See fahren. „Früher ist diese Anbindung leider nicht möglich, weil zuvor noch die Straßen in dem Gebiet fertig gestellt werden müssen“, berichtet Blüm.

Der genaue Termin steht noch nicht fest, doch für 2011 ist ein Testlauf geplant: Probeweise sollen Fahrräder in den Bussen mitgenommen werden dürfen - außerhalb der Hauptverkehrszeiten, sofern genügend Platz ist. Reinhard Blüm: „Auch hier sind wir bemüht, allen Interessen gerecht zu werden.“

Jürgen Gelis, Pressesprecher



Von oben nach unten:

**Kundenzentrum im Bahnhof
RMV-Mobilitätszentrale**
Bahnhofsplatz 2
65428 Rüsselsheim
Tel. 06142 - 500-0
Öffnungszeiten
Montag - Freitag 7.00 - 18.00 Uhr

Kundenzentrum Walter-Flex-Straße
Walter-Flex-Straße 74
65428 Rüsselsheim
Tel. 06142 - 500-0
Öffnungszeiten
Montag - Mittwoch 7.00 - 16.00 Uhr
Donnerstag 7.00 - 18.00 Uhr
Freitag 7.00 - 14.30 Uhr

Internet:
www.stadtwerke-ruesselsheim.de



Stadtentwicklungsgesellschaft Rüsselsheim

Stadtmarketing und Immobilienservice aus einer Hand



oben links
Michael Frammelsberger

oben rechts
Christina Spindler

unten links
Regina Weidmann

unten rechts
Patrik Philippi

Ihr Kontakt zur STEG und rüsselsheim marketing:

Stadtentwicklungsgesellschaft
Rüsselsheim mbH & Co. KG
Bahnhofplatz 2
65428 Rüsselsheim
Tel. 06142 – 832050
Fax 06142 – 832116
www.steg-ruesselsheim.de
www.ruesselsheim-marketing.de

Wer ist die STEG?

Während man die anderen städtischen Gesellschaften, die sich auf den „Starken Seiten“ präsentieren, im Allgemeinen kennt – eventuell sogar dort Kunde ist – ist das Betätigungsfeld der Stadtentwicklungsgesellschaft Rüsselsheim den Bürgerinnen und Bürgern meist weniger geläufig. Das liegt daran, dass die STEG hauptsächlich im Bereich „Wirtschaftsstandort Rüsselsheim“ tätig ist, denn eine ihrer Hauptaufgaben ist die Ansiedlung von Gewerbebetrieben in der Stadt. Das geschieht einerseits durch den Verkauf städtischer Gewerbegrundstücke, hauptsächlich im Blauer See Business Park, andererseits aber auch durch die Unterstützung der Eigentümer gewerblicher Immobilien bei Vermietung und Vermarktung ihrer Flächen und Gebäude.

Eine weitere Aufgabe der STEG ist die Entwicklung der Innenstadt durch die Unterstützung von Eigentümern bei der Vermietung ihrer Läden mit dem Ziel, den Leerstand von Geschäften zu verhindern und zu reduzieren. Auf ihrer Immobilienbörse informiert die STEG regelmäßig über das aktuelle Angebot an Gewerbe- und Handelsflächen.

Ansprechpartner für Unternehmen und Vermieter ist der Geschäftsführer Michael Frammelsberger. Im Rahmen einer Arbeitsgemeinschaft mit der städtischen Wirtschaftsförderung bietet die STEG darüber hinaus verschiedene Dienstleistungen für Unternehmen an, z. B. „Lotse durch die Verwaltung“. Ansprechpartnerin für den „Wirtschaftsservice Rüsselsheim“ ist Christina Spindler.

Stadtmarketing in Rüsselsheim

Seit dem 1. Januar 2010 ist die STEG mit dem Geschäftsbereich „rüsselsheim marketing“ auch für das Stadtmarketing zuständig. Regina Weidmann, Leiterin von „rüsselsheim marketing“, kümmert sich um einen wirkungsvollen werblichen Auftritt der Stadt und setzt die zahlreichen Vorteile des Standortes Rüsselsheim auch überregional ins rechte Licht. Ziel ist das Image der Stadt zu verbessern und langfristig neue Besucher, Einwohner und Unternehmen zu gewinnen.



Zentral gelegen am Bahnhofplatz
in Rüsselsheim: Die Räumlichkeiten der STEG

Kunden in die Stadt zu holen ist die Aufgabe von Citymanager Patrik Philippi, der zuvor in gleicher Funktion beim Treffpunkt Innenstadt e. V. tätig war und deshalb das bisherige Veranstaltungsprogramm in der Innenstadt gemeinsam mit dem Freundeskreis Löwenplatz e. V. weiter entwickeln konnte.

Mehr zu den Aktivitäten von „rüsselsheim marketing“ können die Leser von „Hallo Nachbar“ in den nächsten Ausgaben erfahren. Die Planungen für das nächste Jahr laufen zur Zeit, und alle interessierten Leser werden wir an dieser Stelle über den aktuellen Stand und neue Entwicklungen informieren.

Regina Weidmann, Leiterin Stadtmarketing

Selbstlernzentrum der vhs Rüsselsheim: Individuelles Lernen mit Computern



Im März 2009 eröffnete die vhs Rüsselsheim ihr Selbstlernzentrum im City-U, dem Geschäfts- und Wohnkomplex der gewobau in der Walter-Flex-Str. 60 in Rüsselsheim. Es bietet neben den konventionellen Kursangeboten eine innovative Art von Wissensvermittlung in unterschiedlichen Lernbereichen. In angenehmer Lernatmosphäre stehen insgesamt 20 moderne Arbeitsplätze zur Verfügung. Die Kenntnisvermittlung über Selbstlernprogramme erfolgt visuell und akustisch über ein Headset. Das Angebot umfasst Sprachlernprogramme (Level A1 bis C1 für Deutsch als Fremdsprache, Englisch und Spanisch), die Vorbereitung auf den Einbürgerungstest, sowie EDV Wissen für MS Office Versionen (gem. europ. anerkannten Standards), Buchhaltungsprogramme, den 10-Finger-Schreibtrainer, die Führerschein-vorbereitung für alle Klassen, eine Existenzgründungssoftware, ein Lerntrainingsprogramm und Programme für Schüler der Klassen 5-7 für Deutsch, Englisch und Mathematik.

Der Vorteil dieser Lernmethode liegt in der Flexibilität. Die individuellen Anforderungen an Lernzeiten, Lerngeschwindigkeit und Lernwünsche können im Selbstlernzentrum umgesetzt werden. In einer kostenlosen Lernberatung wird dem Lerner entsprechend

Lerntyp, Motivation und Vorkenntnisse das Lernprogramm von einem Fachdozenten vorgestellt und Zeit zum Selbsttesten gegeben. Besteht Interesse wird eine 10er Karte erworben und ein individueller Zugangscode zum Speichern der Lernstände vergeben. Die Lernstände dienen dem Lerner zur Selbstkontrolle. Übungswiederholungen sind unbegrenzt möglich, ein Lernbegleiter der vhs steht immer zur Beantwortung von Fragen zur Verfügung.

Genutzt wird das Selbstlernzentrum von allen Altersgruppen. Die Lernmotivation ist unterschiedlich: Während Schichtarbeiter gerne die Angebote zum Erweitern der Sprach – oder EDV-Kenntnisse nutzen, um damit die zeitlichen Anforderungen von Arbeit, Familie und Lernen zu vereinbaren, wünschen Schüler und Schülerinnen gerne Sprachangebote, die genau auf ihre Vorkenntnisse zugeschnitten sind.

Neben den Selbstlernangeboten bietet der SLZ-Club Veranstaltungen zu aktuellen Themen im Bereich „Neue Medien“ an (www.vhs-ruesselsheim.de). Die Bluebar im SLZ (www.bluebarclub.de) ist ein innovatives Angebot für Querdenker, Kreative, Multitalente, die Spaß haben Ideen zu diversen Fragen zu entwickeln.

Elisabeth Roosen, Leiterin Selbstlernzentrum



Öffnungszeiten Selbstlernzentrum vhs Rüsselsheim:

Montag von 9.00-15.00 Uhr
 Dienstag von 9.00-19.00 Uhr
 Donnerstag von 13.00-21.00 Uhr
 Freitags von 9.00-15.00 Uhr
 Samstag von 10.00-14.00 Uhr
 Mittwoch nach Vereinbarung

Kosten:
 Die erste Lernberatung ist kostenlos. Danach melden Sie sich an und können täglich je 2 Stunden lernen. (Reservierung notwendig)

Erwachsene:
 10 Termine à 2 Std. 40,- Euro

Jugendliche:
 10 Termine à 2 Std. 20,- Euro

Einmalige Einschreibgebühr:
 15,-Euro inkl. Headset

Tel. 06142 - 2099380

E-Mail:
selbstlernzentrum@kultur123ruesselsheim.de



Abfallberatung vor Ort Neues Beratungsmobil



Richtige Mülltrennung spart Geld: Die Abfallberater der Städtischen Betriebshöfe informieren mit eigenem Beratungsmobil vor Ort.

Tel. 06142-832800

Standorte, die vom Beratungsmobil regelmäßig angefahren werden:

Ahornallee
Am Borngraben
Am Maindamm
Am Weinhaß
Bensheimer Straße
Birkenstraße
Böllenseeplatz
Brandenburger Straße
Brunnenstraße
Burgundenring
Chattenring
Dreieichweg
Eichengrund
Evreuxring
Fürther Straße
Hans-Sachs-Straße
Heppenheimer Straße
Hessenring
Höngenstraße
Igelweg
Im Hasengrund
Im Reis
Jakob-Sittmann-Straße
Karlsbader Straße
Kohlseestraße
Konrad-Adenauer-Ring
Ludwig-Einsiedel-Straße
Lengfeldstraße
Liebigstraße
Masurenweg
Neckarstraße
Paul-Ehrlich-Straße
Platanenstraße
Pommernstraße
Robert-Bunsen-Straße
Sachsenweg
Schwarzwaldstraße
Sebastian-Kneipp-Weg
Spessarting
Tannenstraße
Thüringer Straße
Virchowstraße
Walter-Flex-Straße
Wilhelm-Sturmfels-Straße

Zu nass, zu kalt, es regnet oder Schneefall? Die Abfallberater der städtischen Betriebshöfe reden nicht vom Wetter und beraten trotzdem vor Ort. Mit dem neuen Beratungsmobil, das mit Sitzgruppe, Schränken und Werkzeug ausgerüstet ist, bieten die Betriebshöfe nun einen Allwetterservice für Bürger zur richtigen Abfalltrennung. Seit 2006 sind die Berater an den Müllstandorten (s. Liste links) in den Wohnbezirken unterwegs. Sie beraten die Bürger zur richtigen Getrenntsammlung, weisen auf Fehlbefüllungen hin, etwa wenn Restmüll irrtümlich in die gelbe Tonne, die nur für Verpackungen gedacht ist, eingeworfen wird. Außerdem sortieren sie bei ihren regelmäßigen Kontrollgängen Fehleinwürfe wieder in die richtige Tonne. Die Abfallberater unterstützen die Bürger dabei Mülltrennung richtig zu machen. „Viele machen sich nicht klar, dass sie durch nachlässige Trennung oder Falscheinwürfe Kosten für sich und die Hausgemeinschaften verursachen,“ so Jens Will, Leiter der städtischen Betriebshöfe. Eine gelbe Tonne etwa, in der sich nur noch Restmülltüten befinden, wird nicht mehr umsortiert, sondern als Sonderleerung für 90,- Euro extra abgefahren. Die Kosten muss dann die Hausgemeinschaft zusätzlich zu den Müllgebühren zahlen. Keiner spart also, der seinen Abfall einfach neben die Müllschleuse stellt oder in andere Tonnen einwirft. Wer Fragen zur Müllentsorgung hat, kann die Abfallberater der Städtischen Betriebshöfe ansprechen. Sie sind Mo-Fr von 7-16 Uhr an den Müllplätzen in ihren Einsatzgebieten unterwegs, kontrollieren vor Ort die Tonnen, geben Tipps und halten Informationsmaterial bereit. „Vier Abfallberater setzen wir dafür ein“, so Jens Will. Ihr Ziel: Gemeinsam mit den Bürgern den Abfall richtig zu trennen und damit für alle Beteiligten letztlich Kosten zu sparen und ordentliche Müllstandorte an den Liegenschaften zu haben. Die Abfallberater bieten außerdem im Rahmen der vertraglichen Vereinbarungen für die gewobau-Häuser den Hol- und Bringservice, also das Bereitstellen der Tonnen am Straßenrand für die Abfuhr und danach das Zurückstellen der Tonnen an den Müllplatz. Die Müllplätze mit Müllschleusen der gewobau an den Mehrfamilienhäusern werden zudem regelmäßig gereinigt. Auch dies ist im Vertrag mit der gewobau fest gelegt.

Abfuhrtermine auf einen Blick Abfallkalender 2011



Bis jetzt gab es 11 verschiedene Versionen des nützlichen Abfallkalenders für das Stadtgebiet Rüsselsheim, passend zu den verschiedenen Abfuhrbezirken. Zehn Bezirke gibt es immer noch, aber sie sind ab dem Jahr 2011 übersichtlich und handlich zugleich in einem Kalender zu finden. Der Abfallkalender 2011 enthält alle Daten und Termine für alle Wohngebiete in der Stadt. Vierseitig, im handlichen Querformat aufgeklappt, findet der Nutzer seine Straße mit einer Nummer versehen und kann auf dem Kalendarium zu jedem Datum des neuen Jahres sehen, wann die Abfuhrtermine seines Bezirks anstehen. Die Abfuhr von Restmüll und Biotonne ist mit grauem Tonnensymbol, Papier- und Biotonne mit grünem und die Gelbe Tonne entsprechend gelb gekennzeichnet. Dahinter die Nummern der jeweiligen Ortsteile und Straßen. Außerdem sind die Termine des Schadstoffmobils (mit entsprechendem Symbol) und der Sonderabfallsammlung angegeben. Und auch die Weihnachtsbaumabholung haben die Städtischen Betriebshöfe nicht vergessen. Niedliche grüne Tannenbäume zeigen in der zweiten Januarwoche wann die Abholung für jeden Bezirk stattfindet. Der Kalender bietet zudem wie gewohnt, alle wichtigen Rufnummern sowie eine Übersicht zu allen wichtigen Informationen rund um die Abfuhr von Schadstoffen, Sperrmüll, Grünabfällen und Elektrogeräten.

Der neue Abfallkalender wird ab Mitte Dezember in alle Haushalte verteilt, ab Januar 2011 ist er mit allen Details auch auf der Homepage der Städtischen Betriebshöfe unter www.betriebshoefe-ruesselsheim.de zu finden.

Tanja Kilp & Michael Finger

Medizinische Trainingstherapie mit Rückenzentrum im GPR Klinikum GPR Therapiezentrum PhysioFit für Jedermann



„Bewegung tut gut“, lautet das Motto des GPR Therapiezentrums PhysioFit. Diesem Motto folgt auch die Ausrichtung des gesamten Leistungsangebotes, das Vorbeugung (Prävention), Erkennung (Diagnostik) und Behandlung (Rehabilitation) beinhaltet. Umfassende therapeutische Möglichkeiten verbunden mit einer angenehmen Wohlfühl-atmosphäre und vorbildlicher Leistung zeichnen das GPR Therapiezentrum PhysioFit aus. Sowohl für Patienten mit Überweisung vom Hausarzt als auch für Privatzahler werden ambulante physiotherapeutische Leistungen, wie z.B. Krankengymnastik, Lymphdrainagen und Massagen angeboten. Das therapeutische Team besteht aus hochqualifizierten Physiotherapeuten/-therapeutinnen, Masseurinnen/Masseuren und medizinischen Bademeistern/Bademeisterinnen. Zur Einrichtung gehört eine modern ausgestattete medizinische Trainingstherapie. Regelmäßige Trainingseinheiten an den computergestützten tergumed® Geräten können helfen, eine gute körperliche Kondition wieder herzustellen und zu erhalten. Vor dem Start der medizinischen Trainingstherapie erfolgt eine fachärztliche Beurteilung des Gesundheitszustandes, so dass anschließend gezielt an den 14 medizinischen Rehabilitationsgeräten, die für das spezielle Rücken-, Ausdauer- und Krafttraining ausgelegt sind, trainiert werden kann. Zudem ist ein Therapiebecken vorhanden, in dem unter anderem 32 laufende Babyschwimmkurse sowie Schwangerenschwimmen angeboten werden.

Physiotherapie zuhause

Ein sehr erfolgreiches Projekt ist die „Physiotherapie zuhause“, mit einem weitreichenden

Hausbesuchsnetz, z.B. für Patienten mit eingeschränkter Mobilität. Seit der Einführung im Januar 2009 hat das GPR Therapiezentrum PhysioFit 180 Patienten in ihrem Zuhause besucht und dabei mehr als 3.800 physiotherapeutische Behandlungen durchgeführt. Die Patienten können so in der eigenen Wohnung das komplette physiotherapeutische Behandlungsprogramm ohne Einschränkungen in Anspruch nehmen. Alle Voraussetzungen für eine qualitativ hochwertige Therapie werden vom Therapiezentrum erfüllt.

Biomechanisches Vibrationstraining

Das GPR Therapiezentrum PhysioFit bietet ab sofort biomechanisches Vibrationstraining im Bereich des medizinischen Trainings, der Prävention und der Rehabilitation an. Das biomechanische Vibrationstraining wurde in zahlreichen wissenschaftlichen Studien als äußerst effektiv beschrieben. Es handelt sich hierbei um die Übertragung mechanischer Vibrationen auf den menschlichen Körper. Dadurch werden reflexartige Muskelkontraktionen erzeugt, die wesentlich intensiver sind, als bei herkömmlichen normalen Übungen zur Stärkung der Muskulatur. Die Trainingseinheiten sind wesentlich kürzer als bei einem herkömmlichen Muskeltraining. Es werden nur max. 20 Min. für ein gesamtes Trainingsprogramm benötigt, das 2-3 mal pro Woche stattfindet. Die Einsatzmöglichkeiten sind vielfältig: Ein reines Aufbautraining zur Verbesserung der Muskelkraft und Kraftausdauer ist ebenso möglich wie ein Training zur Gewichtsreduktion oder die Behandlung von Cellulite. Im Bereich der Rehabilitation kann das Gerät zur Osteoporosetherapie und -prophylaxe ebenso eingesetzt werden, wie im Seniorensport.

Joachim Haas, GPR Unternehmenskommunikation



Das GPR Therapiezentrum PhysioFit bietet:

- Physiotherapie
- Physikalische Therapie
- Medizinische Trainingstherapie
- Rückenzentrum
- Bewegungsbad
- Biomechanisches Vibrationstraining
- Baby- und Schwangerenschwimmen
- Unterstützung zuhause

Montags bis donnerstags stehen wir Ihnen von 8 bis 20 Uhr und freitags von 8 bis 18 Uhr für Behandlungen, wie z. B. Krankengymnastik, Medizinische Trainingstherapie, Massagen und Lymphdrainagen zur Verfügung. Vereinbaren Sie einen Termin und kommen Sie uns in den Räumen des GPR Klinikums besuchen!

GPR Therapiezentrum PhysioFit

August-Bebel-Straße 59
65428 Rüsselsheim
Tel. 06142 88-1419
E-Mail: PhysioFit@GP-Ruesselsheim.de

Extrathema

Kooperation von gewobau, Stadtwerken und städtischen Betriebshöfen

Aktion Sauberes Rüsselsheim mit Goetheschülern



Von oben nach unten:

Die Drittklässler der Goetheschule in Rüsselsheim sammelten über 250 Kg Müll

Die Mitarbeiter der Städtischen Betriebshöfe sorgten für einen reibungslosen Ablauf der Aktion

Beim zweiten Aktionstag Sauberes Rüsselsheim, an dem sich fünfzig Drittklässler der Goetheschule unterstützt von einigen Müttern beteiligten, kam so manch Skurriles ans Tageslicht: ein Mixer, Dartpfeile, ein Fahrradkorb und selbst eine Hose wurden neben allerlei Unrat bei der Putzaktion im Berliner Viertel gefunden. Die Initiative zu dem Aktionstag ging von der gewobau aus, um wieder einen Beitrag zur Verschönerung des Umfeldes zu leisten. Bei der Goetheschule stieß die Idee auf offene Ohren. Die Grundschule ist vom Hessischen Umweltministerium in den Jahren 2008 und 2010 als Umweltschule ausgezeichnet worden durch beispielhafte Projekte wie den „Sauberen Schulweg“. Das Thema Ökologie ist Bestandteil des Unterrichts der dritten Klassen.

Unterstützt wurde der Aktionstag von den Städtischen Betriebshöfen und den Stadtwerken Rüsselsheim. Die Betriebshöfe sorgten für die Logistik. Sie fuhren mit einem Müllauto 17 Haltepunkte an, an denen die Kinder ihre vollen Säcke deponieren konnten. Die Stadtwerke als Energiedienstleister sorgten für gegrillte Würstchen, die es im Anschluss an die zweieinhalbstündige Sammelaktion für alle Teilnehmer gab.

„Die Kinder waren mit Eifer bei der Sache“, freute sich Schulleiterin Elisabeth Bahns. Maßgeblich zum Gelingen der Aktion trug dabei aus ihrer Beobachtung bei, dass die Kinder mit Warnwesten, Arbeitsschuhen und Greifzangen professionell ausgestattet wurden und sie sich entsprechend in ihrer Aufgabe wertgeschätzt fühlten. Viele Kinder freuten sich über die Abwechslung vom Schulalltag und nutzten gerne die Gelegen-

heit, sich bei schönem Wetter körperlich zu betätigen. „Die Kinder wollten gar nicht mehr aufhören“, berichtet Bahns. gewobau-Geschäftsführer Michael Hampel lobte die Kinder für ihren vorbildlichen Einsatz. „Wir hoffen, dass alle, die gedankenlos Abfall wegwerfen, durch eure Arbeit aufmerksamer werden und künftig nichts mehr einfach auf die Straße oder in die Grünanlagen werfen.“ Auch Carsten Dannwolf, Leiter Vertrieb und Marketing bei den Stadtwerken, ist vom pädagogischen Nutzen des Aktionstags überzeugt: „Wer selbst einmal Müll aufgelesen hat, weiß, mit wie viel Arbeit das verbunden ist, und wird sich daher künftig selbst anders verhalten.“ Insgesamt kamen bei der Aktion 46 Säcke mit einem Gesamtgewicht von knapp 250 Kg zusammen. Als Dankeschön erhielten die Jungen und Mädchen zudem eine mit Süßigkeiten gefüllte Brotdose. Zudem nutzten viele von ihnen die Gelegenheit, mit einem Steiger der Stadtwerke in die Lüfte zu entschweben. Diese Kran-Plattform wird normalerweise für Arbeiten an der Straßenbeleuchtung eingesetzt. Diesmal konnten die Goetheschüler die Möglichkeit nutzen, einmal ihr Wohngebiet aus der Vogelperspektive zu betrachten.

Alles in allem war der Aktionstag aus Sicht aller Beteiligten ein voller Erfolg. Schulleiterin Bahns sagte: „Für die Kinder war das wie ein Fest.“ Der Name „Sauberes Rüsselsheim“ lässt es schon erkennen. Die Aktion soll auch in anderen Stadtteilen fortgesetzt werden. Der Aktionstag ist ein Beispiel erfolgreicher Kooperation von städtischen Eigenbetrieben und Gesellschaften im Sinne der Rüsselsheimer Bevölkerung.

Vorschau

Die nächste Ausgabe **Frühling 2011** erscheint ab dem **28. März 2011** u. a. mit folgenden Themen:

Das gewobau-Mobil kommt
Wie neue Aussenanlagen entstehen