



gewobau
Rüsselsheim

Hallo Nachbar

Das Kundenmagazin der gewobau Rüsselsheim

Hessentag Rüsselsheim 2017
Ein Fest für alle!
gewobau Rüsselsheim - wohnen neu erleben!

Aktuell

Die Glasfaser kommt:
Volles TV-Programm für Mieter
Seite 4

Schwerpunkt

Wie funktioniert Solarthermie
an gewobau-Wohngebäuden
Seite 6

Reiseprogramm

Reisen im Herbst
mit wohnen & leben e.V.
Seite 12

Stark für Rüsselsheim

Ihre kommunalen Dienstleister

Ab Seite 14

Die starken Seiten der kommunalen Dienstleister

Editorial

**Liebe Mieterinnen und Mieter,
liebe Leserinnen und Leser,**



Torsten Regenstein
Geschäftsführer

rüsselsheim 2017
hessentagsstadt

Wenn Sie Ihren Hallo Nachbar digital erhalten möchten, registrieren Sie sich bitte direkt auf unserer Internetseite www.gewobau-online.de unter „Newsletter“.

als der Aufsichtsratsvorsitzende, Herr Oberbürgermeister Patrick Burghardt und ich vor einigen Tagen die Jahresbilanz der gewobau des Jahres 2014 öffentlich vorstellten, ist mir wieder einmal bewusst geworden, in welchem Umfang wir in den letzten 13 Jahren unsere Wohnungsbestände modernisiert haben. Weit über 250 mio Euro haben wir in die Wärmedämmung, die Erneuerung von Dach und Fenstern, in Sanitär- und Elektroanlagen, in neue Vorstellbalkone und in das Wohnumfeld gesteckt. Rund die Hälfte aller Wohnungen sind damit nun wärme gedämmt und energetisch auf den neuesten Stand gebracht. Und wir werden weiterhin in die zukünftige Erhaltung und Modernisierung unserer Wohnanlagen investieren. Im laufenden Jahr 2015 umfassen unsere Investitionen in den Wohnungsbestand mehr als 20 mio Euro, was einem Aufwand von 43,26 Euro pro qm entspricht. Hinzu kommen auch in maßvollem Umfang die Neubauvorhaben mit dem Horlache Park und am Böllenseeplatz 5-6, die beide im nächsten Jahr fertig werden und wo wir moderne attraktive Wohnungen in gewachsenen Wohnvierteln für Familien und Paare bereit stellen werden. In den nächsten Jahren kommen dann die schon lange gewünschte Seniorenwohnanlage in Bauschheim und neue Wohnungen in der Frankfurter Str./Taunusstraße nahe der Innenstadt hinzu sowie weitere Familienwohnungen im Dicken Busch I. Wir investieren als Bestand haltendes Unternehmen in unsere Liegenschaften, auch in das Wohnumfeld, und damit auch in die Zukunft der Stadt.

Zu unseren aktuellen Anforderungen gehören auch der Bau von Flüchtlingsunterkünften, die als Wohngebäude eine Lebensdauer von 50 Jahren haben sollen und deshalb so gebaut sind, dass sie den baurechtlichen und energetischen Vorgaben entsprechen und ein menschenwürdiges Wohnen ermöglichen. Dabei sind die ca. 12 Quadratmeter großen Zimmer für je zwei Personen ausgelegt. Metallspindschränke und je zwei Betten, Tisch und Stühle als einfache Einrichtung stellt die Kommune, ebenso wie die Erstausrüstung mit Wäsche und Handtüchern. Es gibt Gemeinschaftsräume fürs Kochen und Waschen und Essen. Kleider- und Essensspenden stammen von Freiwilligen. Es ist kein Luxus, wie manch einer denkt, sondern eine Grundmöblierung, um eine für Menschen angemessene Wohnstatt zu haben.

Die für den Bau der Unterkünfte notwendigen Investitionen tätigen wir zusätzlich zu den Aufwendungen für die Modernisierung und den Neubau von Wohnungen. Die Kosten dafür werden von der Kommune bzw. dem Landkreis und Bund als Mieteinnahme erstattet. Weder wird die gewobau ihre Bemühungen für die Modernisierung von Wohnraum einschränken, noch ihren Mietern Wohnungen kündigen, um dort Flüchtlinge einzumieten.

Ich bitte Sie als unsere Mieterinnen und Mieter herzlich, solchen Gerüchten ebenso vehement zu widersprechen, wie dies Herr Oberbürgermeister Burghardt und ich tun. Zu diesen Befürchtungen gibt es keinerlei Anlass, die Kommune und wir als Vermieter planen nichts in dieser Richtung und auch das deutsche Mietrecht lässt dies nicht zu.

Lassen Sie uns vielmehr in großzügiger und humaner Haltung die flüchtenden Menschen, oftmals sind es Familien oder sogar allein reisende junge Menschen, in unserer Mitte begrüßen und ihnen in unserer modernen, pluralistischen und toleranten Gesellschaft einen neuen Halt geben.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen einen angenehmen Herbst

Ihr Torsten Regenstein

Geschäftsführer

Die Themen in dieser Ausgabe:



Aktuell

Glasfaser: Volles TV-Programm für gewobau-Mieter Seite 4
Bundesliga-Volleyballer wohnen bei der gewobau Seite 5



Schwerpunkt

Wie funktioniert Solarthermie? Seite 6
gewobau gewinnt Energiesparwettbewerb Seite 7



News & Infos

Mieterengagement: Ehrenamt wird belohnt Seite 8
Neue Serie: Wohnviertel aktuell Seite 9



Intern

Dienstjubiläen, neu bei der gewobau Seite 10



Veranstaltungen

Theaterkalender:
Das Programm Herbst 2015 Seite 11



Reisen

Auszug aus dem Programm Herbst / Winter
2015 / 16 mit wohnen & leben e.V. Seite 12



Stark für Rüsselsheim

Die starken Seiten der kommunalen Dienstleister ab Seite 14



IMPRESSUM:

Verantwortlich: Torsten Regenstein
 Redaktion: Petra Löh, Beate Feindel

Konzeption und Design: www.pi-design.de
 Druck: Chmielorz, Wiesbaden
 Auflage: 7.000
 Stand: Oktober 2015

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

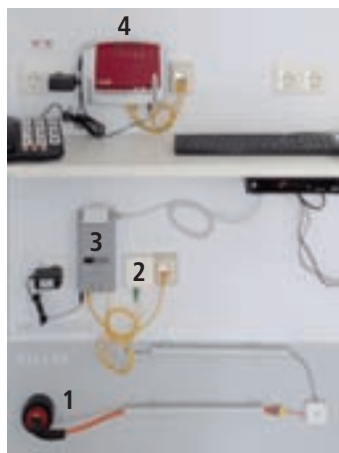
gewobau Aktuell

Wie kommt die Glasfaser in die Wohnung?

Die Glasfaser bietet völlig neue Möglichkeiten. Hier werden Datenpakete als Lichtimpulse in Lichtgeschwindigkeit übertragen. Dazu arbeiten gewobau und Stadtwerke Rüsselsheim seit Anfang letzten Jahres eng zusammen. Rund 4.000 Wohnungen der gewobau sind bereits an das SW-Glasfasernetz angeschlossen.

Glasfaser kommt ins Haus (Fibre to the home FTTH)

Vom Knotenpunkt aus kommt das Glasfaserkabel wie alle anderen Versorgungsleitungen entlang der Straße bis in den Hausanschlussraum. Dieser liegt zumeist im Keller. Dann wird die jeweilige Wohnung mit diesem Glasfaserhauptanschluss verbunden.



- 1) Glasfasereingang im Keller
- 2) Glasfaserdose in der Wohnung
- 3) Wandlermodul (opt.- elektron.)
- 4) Router für Telefon und PC

Rückfragen beantwortet Ihnen gerne Herr Andreas Diwisch unter Tel. 06142-695804

Die Glasfaser macht's möglich:

Volles Fernsehprogramm für gewobau Mieter

Seit dem Jahr 2014 können Mieterinnen und Mieter mit dem weiteren Fortschreiten des Glasfasernetzes ihr Fernsehprogramm über die Glasfaser SWR GmbH, eine Tochter der Stadtwerke Rüsselsheim, empfangen. Damit können 85 digitale und 30 analoge Fernsehprogramme auch hochauflösend in HD, empfangen werden. Da sind alle gängigen Programme wie ARD, ZDF, SAT1, RTL, Kabel 1 und Pro7 dabei. Außerdem bietet Ihr Anschluss auch 30 Radioprogramme.

Seit Anfang 2015 sind auch weitere 1.000 Wohnungen des Unternehmens im Dicken Busch I an das Glasfasernetz der Stadtwerke Rüsselsheim angeschlossen. Die Mieter bekommen Fernsehen damit von den Stadtwerken in die Wohnung geliefert. Das ist in einem Rahmenvertrag mit der gewobau entsprechend geregelt. Lediglich wenn die Mieter zusätzliche TV-Angebote, etwa Fernsehsender aus dem Ausland oder weitere HD-Sender empfangen möchten, bestellen sie dies direkt bei den Stadtwerken. Das gilt auch, wenn sie das turboschnelle Internet nutzen wollen, das nur über die Glasfaseranbindung möglich ist.

Neu:

Volles Programm mit Glasfaser-Internet

Mieter aus arabischen und afrikanischen Ländern, aber z. B. auch aus Griechenland, hatten bislang eine geringere Auswahl an Sendern und Programmen. Hier hat die gewobau mit den Stadtwerken nun eine gemeinsame Lösung für die Mieter gefunden. Die Stadtwerke Rüsselsheim versorgen ab dem 01.01.2016 nicht nur alle Wohnungen der gewobau mit Fernsehprogrammen, sondern können in den meisten Wohnanlagen

jetzt schon sehr schnelle, stabile Internetverbindungen über das Glasfasernetz anbieten. Dank Glasfaser-Internet können interessierte Mieter nun über so genannte Set-Top-Boxen über 500 ausländische Programme empfangen. Sie benötigen dafür keinen Computer. Die Set-Top-Box wird einfach wie ein Receiver zwischen den Internetanschluss in der Wohnung (Randspalte: Wie kommt das Glasfaser in meine Wohnung?) und den Fernseher installiert.

Was Sie brauchen:

- einen Internetanschluss, z.B. Glasfaser-Telefon und Internet ab 34,90 Euro/Monat
- eine Set-Top-Box für 200,- bis 350,- Euro (je nach Modell)

Exklusiv für Mieter der gewobau: Bei Abschluss eines Vertrages für Telefon/Internet erhalten Sie als Zuschuss zu Ihrer Anschaffung einer Set-Top-Box von den Stadtwerken einen MediaMarkt-Gutschein von 150,- bis 200,- Euro. Die Stadtwerke bieten auch einen günstigen Einrichtungs- und Installationservice an, bis zur Inbetriebnahme. Wie in unserer letzten Ausgabe schon berichtet, kann man auf die für die Fassade unschönen Sat-Antennen somit getrost verzichten und seinen Balkon wieder in vollen Zügen genießen.

Gerne können Sie sich in unserer Geschäftsstelle über das Angebot informieren. Dort haben wir für Sie eine Präsentation aufgebaut, um Ihnen die mögliche Programmvierfalt vorführen zu können. Ansprechpartner bei den Stadtwerken ist Herr Ralf Appelkamp. Diesen erreichen Sie unter Tel. 06142/836115 oder 0152/08882013.

Double Telefon 25	Double Telefon 50	Double Telefon 100
Glasfaser-Telefon 34,90 € 150,- € Zuschuss	Glasfaser-Telefon 39,90 € 200,- € Zuschuss	Glasfaser-Telefon 44,90 € 200,- € Zuschuss
Glasfaser-Internet 25 Mbit/s 5 Mbit/s	Glasfaser-Internet 50 Mbit/s 10 Mbit/s	Glasfaser-Internet 100 Mbit/s 20 Mbit/s

Jetzt informieren und vergleichen unter:
www.glasfaser-ruesselsheim.de



Neubauprojekt der gewobau

Wohnanlage Böllenseeplatz 5 - 6 wächst in die Höhe



Oberbürgermeister Patrick Burghardt und Geschäftsführer Torsten Regenstein am Rohbau der Wohnanlage Böllenseeplatz 5-6

Während das erste neue Wohngebäude am Böllenseeplatz 10-12 bereits vollständig vermietet ist und alle neuen Mieterinnen und Mieter bereits eingezogen sind, wächst das zweite neue Gebäude am Platz mit der Adresse Am Böllenseeplatz 5-6 sichtbar in die Höhe.

Die Rohbauarbeiten sind bereits abgeschlossen. „Bereits jetzt kann man die Gesamtkubatur der neuen Wohnanlage sehen und wie es sich mit seiner klaren architektonischen Form in die Platzgestaltung harmonisch einfügt“, erklärt gewobau Geschäftsführer Torsten Regenstein. In diesen Wochen erfolgt der Ausbau mit der Installation der Heizungsanlage und der Heizungsleitungen sowie der Heizkörper. Außerdem werden die Sanitärarbeiten für die Bäder und Küchen, die Elektroleitungen sowie die Elektroverteilung eingebaut. Trockenbau und die Fassadenarbeiten mit dem Einbau von Fenstern und Haustüren sowie der Anbringung der Wärmedämmung stehen ebenfalls auf dem Programm. Die Arbeiten sind im Zeitplan. Mit der Fertigstellung rechnet die gewobau Mitte Juni 2016. Ersteinzug soll dann im Juli 2016 sein.

Bundesliga-Volleyballer sind Mieter bei der gewobau

Mit Brot und Salz begrüßte Geschäftsführer Torsten Regenstein acht Bundesligaspieler der United Volleys/TG Rüsselsheim als neue Mieter der gewobau. Zwar wird die Bundesliga-Volleyball-Mannschaft aus Rüsselheim unter dem Namen United Volleys Rhein-Main aufgrund der laufenden Sanierungsarbeiten in der Fraport-Arena in Höchst austragen. Aber die Mehrzahl der Spieler hat ihr neues Zuhause in Rüsselsheim gefunden und unterstreicht damit die Zugehörigkeit zur TG Rüsselsheim und zur Sportstadt Rüsselsheim. „Damit konnten wir für unsere Spieler nicht nur schnell attraktive und hochwertige Wohnungen mieten, wir können darüber hinaus unsere Verbundenheit mit der Stadt Rüsselsheim deutlich zeigen“, betont Team-Manager Henning Wegter. Die neuen Spieler Lukas Bauer und Christian Dünnes nahmen das Präsent persönlich entgegen, während sich die beiden anderen Bewohner vom Böllenseeplatz, Jan Zimmermann (Deutschland) und Jan Klobucar (Slowenien) mit ihren Nationalteams auf die bevorstehende Europameisterschaft in Bulgarien und Italien vorbereiten (9. bis 18. Okt). Mit Moritz Reichert, Florian Ringseis, Jannis Hopt und Georg Escher sind weitere vier Bundesligavolleyballer in der Moritz-von-Schwind-Str. in Haßloch-Nord untergebracht.



Foto: Mark Schüller

Begrüßung der Bundesliga-Volleyballer in ihren neuen Wohnungen am Böllenseeplatz 10-12

Sie ließen es sich aber nicht nehmen ebenfalls zur Begrüßungsfeier am Böllenseeplatz zu kommen. "Unsere Erwartungen sind übertroffen worden", lobte Bauer den hohen Wohnkomfort der neuen Wohnungen. Die Mietkosten für die Zwei- bis Drei-Zimmer-Wohnungen werden dabei vom Verein übernommen. Dass gleich acht Spieler so kurzfristig Wohnungen in der Opelstadt gefunden haben, sei ein glücklicher Zufall gewesen, betonte Geschäftsführer Torsten Regenstein. Als der Verein Mitte Juli auf die gewobau zugekommen sei, standen gerade noch drei Wohnungen am Böllenseeplatz 10-12 zur Verfügung, und auch die Wohnungen in der Moritz-von-Schwind-Str. wurden gerade erst fertiggestellt. Jetzt suche man auch für Trainer Warm und Co-Trainer Kahlenbach eine Wohnung in der Opelstadt.

Wohnen an der Fuchstanne schmückt sich

Zum Abschluss der Modernisierungsmaßnahme Bensheimer Straße, Heppenheimer Straße und Fürther Straße, wo die gewobau in den letzten 4 Jahren vier Wohnanlagen modernisierte und völlig neu gestaltete, wird der Markenname „Wohnen an der Fuchstanne“ nochmals deutlich in den Mittelpunkt gerückt. Auf Anregung des Ortskenners Wolfgang Einsiedel wurde der frühere Flurname Fuchstanne in das Signet der Gesamtanlage aufgenommen. Dies wird nun als Erkennungszeichen auf einer Giebelseite der Hauswand in der Heppenheimer Str. 34 aufgebracht und auf einem Namensschild näher erklärt.



Geschäftsführer Torsten Regenstein wird die fertig gestellte Wohnanlage mit dem neuen Zeichen im Beisein von Mietern, Aufsichtsrat, Ortsvorsteherin sowie Wolfgang Einsiedel der Öffentlichkeit übergeben.

Für die Namensgebung stand der historische Flurname „Fuchslöcher-tanne“ Pate. Das Areal mit Tannen und einer Reihe von Fuchsbauten lag östlich des alten Ortskerns. Im Lauf der Zeit hat sich bei der Bevölkerung die verkürzte Bezeichnung „Fuchstanne“ durchgesetzt. Fuchs und Tanne finden sich heute als Symbole im Markenzeichen wieder.



gewobau Schwerpunkt

Energetische Technologien an gewobau Wohngebäuden

Was ist eigentlich Solarthermie?

Die gewobau unterhält derzeit 19 Solarthermie-Anlagen, die insgesamt 404 Wohnungen mit Warmwasser, zum Teil auch mit Heizwärme versorgen. Die erste Solarthermie-Anlage wurde im Jahr 2004 als Pilotprojekt auf dem Dach des neuen Wohngebäudes Neckarstr. 2 - 4 für insgesamt 18 Wohnungen und vier Gewerbeeinheiten in Betrieb genommen. Seit 2007 realisiert die gewobau pro Jahr mindestens eine Solarthermie-Anlage auf den Dächern von modernisierten Wohngebäuden und Neubauten, in den letzten Jahren mit zunehmenden Modernisierungs- und Neubaumaßnahmen sogar 3 - 4 Anlagen pro Jahr. Die Größe der Anlagen hängt dabei nicht nur von der Fläche des Daches und seiner Ausrichtung zur Himmelsrichtung (Süd, Süd-West) ab, sondern auch von der Anzahl der daran beteiligten Wohnungen und ob diese nur mit Warmwasser oder auch mit Heizenergie versorgt werden. Im Jahr 2014 erbrachten die 19 Solarthermie-Anlagen der gewobau über 150.000 Kilowattstunden Energieleistung und sparten damit knapp 45 Tonnen Co₂ ein.



Wie funktioniert die Solarthermie?

Das Grundprinzip lautet: Die Sonneneinstrahlung wird bei der Solarthermie-Anlage in Wärme umgewandelt. Die Sonnenkollektoren, eine Kollektorscheibe hat eine Fläche von 60 x 60 cm, „erntet“ die einwirkende Sonnenwär-

me. Die meisten kennen dies vom Garten, wenn das Wasser in einer Gießkanne oder im Kanister durch die Sonne aufgewärmt wird. Für Großanlagen bedeutet dies, dass eine Trägerflüssigkeit mit der Sonnenenergie aufgewärmt wird und diese Wärme dann an so genannte Wärmeüberträger abgibt.

Bei der gewobau wird das Grundprinzip auf zwei verschiedenen Arten genutzt

In der Hauptsache dient die Solarthermie zur Erwärmung von Trinkwasser, also von Warmwasser für den Hausgebrauch in der Wohnung (z. B. zum Duschen). Wo sonst der Warmwasserbereiter oder die Gastherme das Wasser erwärmt, funktioniert dies nun über die Solarthermie-Anlage. Zum Einsatz kommen bei der gewobau übrigens Flachkollektoren aus selektiv beschichteten Platten auf dem Dach. Die dort eingefangene Wärmeenergie wird über Rohrleitungen mit einer Pumpe zum Pufferspeicher transportiert und dort bevorratet. Von dort wird sie über den Wärmeüberträger an das im Warmwasserspeicher vorhandene Wasser geleitet. Dieses warme Wasser kann dann vom Mieter/Wohnungsnutzer bei Bedarf angefordert werden.

Die große Gesamtkollektorenfläche auf dem Dach und die des dazugehörigen Warmwasserspeichers ist auf die Anzahl von Wohnungen und Personen im Haushalt ausgerichtet. Dabei wird die Sonnenwärme für den Warmwasserbedarf eingesetzt, so dass ein Nutzungsgrad von bis zu 100 Prozent während der Sommermonate erreicht werden kann. Die Solarthermie bietet den Vorteil, dass warmes Wasser gut gespeichert werden kann. Es ist also kein großer Nachteil, wenn das Angebot an Sonnenwärme nachts nicht vorhanden ist.

Größere Kollektoren werden für die kombinierte Trinkwasser/Warmwasser- und Heizungsnutzung benötigt. Hier kommt als Verknüpfung zum Wärmeüberträger noch der Kombispeicher mit der jeweiligen Nutzung für den Warmwasser- und Heizkreis zur Anwendung. Bei der Heizfunktion ist eine solare Unterstützung überwiegend auf die Herbstzeit und das Frühjahr beschränkt, da die meiste Heizwärme dann benötigt wird, wenn Sonnenwärme gerade nicht zur Verfügung steht.

Solarthermie-Anlage Bensheimer Str. 93 mit 14m² Fläche. Versorgung aller 20 Wohnungen des Gebäudes, zudem auch Versorgung der Hauseingänge Fürther Str. 20 und 22 mit Heizwärme. Kostenaufwand: 26.481,72 Euro

Solarthermie-Anlage Hessenring 5-9 mit 80m² Fläche. Versorgung aller Wohnungen einschließlich der Wohnanlagen Brandenburger Str. 2-4 mit Heizwärme und Warmwasser. (insgesamt 42) Kostenaufwand: 78.829,65 Euro

Energiesparwettbewerb des Kreises Groß-Gerau Platz 1 für die gewobau Rüsselsheim

LED-Leuchten in Treppenhäusern und Kellern können bis zu 80 Prozent Strom einsparen. Rund 2.500 LED-Lampen hat die gewobau in ihre Wohngebäude seit dem Jahr 2010 installiert und dafür über 300.000 Euro aufgewendet. Für diesen Beitrag zum Klimaschutz wurde das Rüsselsheimer Wohnungsunternehmen nun mit dem 1. Platz beim Energiesparwettbewerb des Landkreises Groß-Gerau ausgezeichnet.

Alfred Friedmann, Prokurist der gewobau und Unternehmenssprecherin Petra Löhr, die den Preis im Rahmen des Energiesymposiums im

Landratsamt entgegennahmen, freuten sich sehr über die Anerkennung der energetischen Leistungen ihres Unternehmens. „LED-Leuchten sind ein Baustein im Gesamtprogramm zur Energieeinsparung der gewobau Rüsselsheim“, erklärte Prokurist Friedmann. Wesentlich seien dazu die Wärmedämmung der Häuser, energiesparende Heiztechnologie wie Holzpellets und Blockheizkraftwerke und eben auch stromsparende LED-Leuchten im Haus und in den Außenbereichen. "Die Leuchten sind zudem heller und bieten unseren Mietern am Abend und nachts größere Sicherheit", ergänzt Pressesprecherin Petra Löhr.



Prokurist Alfred Friedmann und Unternehmenssprecherin Petra Löhr freuen sich über den 1. Platz

Resonanz auch im Jahr 2015 ungebrochen gewobau Energieberatung steht hoch im Kurs

Die Energieberatungen, die die gewobau ihren Mieterinnen und Mietern in Zusammenarbeit mit den zertifizierten Bezirksschornsteinfegern kostenfrei anbietet, werden auch im laufenden Jahr 2015 gerne angenommen. „Richtig heizen und lüften bleibt ein wichtiges Thema beim Wohnen“, berichtet Otto Busch, seit Jahren zuständiger Berater für die Mieter aus den aktuellen Stand der von ihm durchgeführten Energieberatungen.



gewobau-Energieberater Otto Busch

Im laufenden Jahr wird er über 90 Mieterhaushalte der gewobau, vorwiegend aus modernisierten Wohnungen zum richtigen Einsatz der modernisierten Heizungsanlagen und zum Raumklima beraten. „Es ist für die Mieter schon ein Unterschied, ob die Wohnräume bisher mit Gaseinzelöfen oder mit einer Zentralheizung geheizt werden“, erzählt der

Fachmann. An die richtige Einstellung der Heizkörper und wie die Wärme von dort aus wirke, müsse man sich gewöhnen, so Otto Busch. In allen Fällen klappt es aber schnell mit der Umstellung, denn der Aufwand um die Wohnräume zu beheizen sei ja deutlich geringer. Zusätzlich hat Energieberater Busch in diesem Jahr auch Mieter, deren Wohnungen mit neuer Heiztechnologie wie Geothermieanlagen beheizt werden beraten. Die mit Erdwärme gestützte Heizung weist Besonderheiten auf, die mit richtiger Nutzung aber sehr effektiv arbeitet. Die Mieter nehmen die Tipps zum richtigen Heizen und Lüften gerne auf und wenden sie gleich richtig an. Der immer noch wichtigste Hinweis zwei bis drei Mal am Tag für 5 Minuten Stoß- und Querzulüften bei weit geöffneten Fenstern ist schon sehr viel für ein gutes Raumklima getan, so er Berater. Das ist auch gewobau-Geschäftsführer Torsten Regenstone sehr wichtig, denn so sagt er, „Vor allem durch die Volldämmung der Wohngebäude und die abgedichteten Schall- und Wärmeschutzfenster muss der Luftaustausch mechanisch erfolgen, dies bedeutet konsequent ein richtiges Lüften.“ Die Mieterberatungen werden mit Protokollen dokumentiert.

Seit 2008 wurden nun bereits rund 1500 Energieberatungen durchgeführt. 2014 waren 26 Hauseingänge mit 181 Mietparteien dabei.



Mehr zum Thema finden auf unserer Website: Der Podcast „Richtig heizen und lüften“ zeigt, wie's geht.
87 4 202 12

News & Info

Preisauslobung für Mieterengagement gewobau belohnt Mieter für Ehrenamt



Sie sind Mieter der gewobau und ehrenamtlich engagiert? Dann laden wir Sie ein, Ihr Projekt oder Ihre Aktivitäten der Preis-Jury der gewobau vorzustellen. Es werden Preise bis zu 250,- Euro dafür ausgelobt.

Die gewobau initiiert, unterstützt und fördert Projekte rund ums Wohnen und für gute Nachbarschaft und ein attraktives Wohnumfeld. Darüber hinaus fördert die gewobau seit Jahren viele soziale Projekte, die für die Stadtgesellschaft von großer Bedeutung sind.

Das freiwillige Engagement als selbst gewählte, unentgeltliche, gemeinnützige Tätigkeit, die außerhalb von Familie, Wirtschaft und öffentlicher Verwaltung geleistet wird, ist ein wichtiger Grundpfeiler unserer Gesellschaft. Das Ehrenamt, dem viele tausende Bürgerinnen und Bürger nachgehen, bildet eine Basis für eine zivilgesellschaftliche Infrastruktur in Deutschland. Insgesamt gehen hierzulande über 23 mio Menschen einer Freiwilligentätigkeit nach – im Durchschnitt seit mehr als zehn Jahren. Viele Bürgerinnen und Bürger engagieren sich, um „etwas Gutes zu tun“, um Menschen kennenzulernen beziehungsweise Kontakte zu knüpfen, um Erfahrungen zu sammeln, um sich sozial zu engagieren, um etwas in unserer Gesellschaft zu bewegen oder einfach, weil ihnen die ehrenamtliche Arbeit Freude macht. Daher ist die Motivation sich ehrenamtlich zu engagieren ganz unterschiedlich. Menschen mit einem Ehrenamt betreuen z. B. Kinder, kranke, behinderte und alte Menschen. Es gibt freiwillige Dienste bei Jugendorganisationen, im Natur- und Umweltschutz sowie im Tierschutz. Man kann z. B. auch als Ehrenamtlicher tätig werden im Rahmen der von der UN ins Leben gerufenen Agenda 21-Projekte, in Sport- und Kulturvereinen.

Treten Sie mit uns in Kontakt und lassen Sie sich das Bewerbungsformular für die Darstellung Ihres Ehrenamts bzw. Ihres bürgerschaftlichen Engagements aushändigen. Sie erhalten es bei uns an der Zentrale bzw. beim Sozialen Management, Herrn Saptel, Marktstr. 40, 65428 Rüsselsheim oder per E-Mail:

**soziales.management@
gewobau-online.de**

Die Bewerbungsfrist läuft bis zum 30. Nov. 2015. Teilnehmen lohnt sich: Die Gewinner werden mit Preisgeldern von insgesamt 500,- Euro belohnt:

1. Preis 250,- Euro
2. Preis 150,- Euro
3. Preis 100,- Euro



Taschengeldjobs für Jugendliche in Haßloch-Nord

Bereits seit über 10 Jahren gibt es das Projekt „Taschengeldjobs“ für Jugendliche bei der gewobau. Nach dem Motto „Reinigungsarbeiten unter Anleitung zur Aufbesserung des Taschengeldes – statt Frust und Langeweile“ bieten wir jungen Leuten die Möglichkeit, in Haßloch-Nord mit einem richtigen Arbeitsvertrag und entsprechender Arbeitskleidung, an Nachmittagen die Außenanlagen an gewobau-Wohngebäuden sauber zu halten. In der Regel sind es rund zwei Stunden an zwei Tagen in der Woche. Im Arbeitsvertrag sind Einsatzort und Zeit fest geregelt. Die Jugendlichen erhalten 3,- Euro pro Stunde und bei besonders guten Leistungen eine Zusatzprämie zwischen 0,50 und 2,50 Euro. Mitmachen können Jugendliche ab 15 Jahren. Wer Interesse hat, kann sich beim Sozialen Management der gewobau informieren und bewerben.

Telefon: 06142 – 4970107 oder per Mail: **Soziales.Management@gewobau-online.de**



**Ihr Servicepilot
für Dienstleistungen
rund ums Wohnen**

Dienstleistungen - ehrlich, praktisch und günstig

Egal, ob Sie Hilfe bei Reparaturen oder der Renovierung Ihrer Wohnung suchen, einen zuverlässigen Schlüsseldienst benötigen, eine Umzugsfirma oder helfende Hände im Garten und vieles mehr.

Als Mieter profitieren Sie zusätzlich von vereinbarten Sonderkonditionen. Die auf der Webseite aufgeführten Unternehmen/Dienstleister sind uns bekannt und haben sich bewährt. In jeder Kategorie finden Sie die entsprechenden Firmeneinträge mit den notwendigen Daten für Ihre Kontaktaufnahme.

**Schauen Sie doch einfach
einmal bei www.wohdi.de vorbei!**



Neue Serie: Wohnviertel aktuell
Böllenseesiedlung: Hilfen im Alltag für ältere Mieter
In dieser neuen Serie erfahren Sie interessante Neuigkeiten aus den einzelnen Wohnvierteln:

Die gewobau und die Nassauische Heimstätte/Wohnstadt bieten im Rahmen des Projektes „Gemeinsam im Quartier Böllenseesiedlung“ erstmals Dienstleistungen für ihre dortigen Mieter an. Ob Glühbirnen in die Lampen einzudrehen sind, Getränke transportiert oder der Sperrmüll organisiert werden muss: Viele Aufgaben des Alltags fallen mit zunehmendem Alter immer schwerer. Ab Sept. 2015 bieten beide Unternehmen nun in der Böllenseesiedlung Dienstleistungen für ihre Mieter über das Wohn-Service-Team (WST), eine Marke der Nassauischen Heimstätte, an. Organisiert wird der

Service von Dienste im Quartier (DiQ) aus Offenbach. Die Mitarbeiter des Teams helfen den Mietern beider Wohnungsunternehmen in der Böllenseesiedlung in vielen Lebenslagen. Kostenlos, speziell für ältere oder behinderte Mieter, sind z.B. Begleitgänge zum Arzt und Botengänge zu Ämtern. Auch die Packhilfe beim Umzug innerhalb des Viertels und der Auf- und Abbau von Kleinmöbeln sind gratis, sofern sich die Arbeit in weniger als 30 Min. erledigen lässt. Kostenpflichtig sind u.a. Putzdienste, Wäsche waschen, Bügeln, handwerkliche Hilfe und Kleintransporte. Diese praktischen Haushaltshilfen werden mit 4,50 Euro /30 Min. günstig angeboten. Die Mitarbeiter kümmern sich zu dem darum, dass die Anlagen gepflegt sind.



Zuständig in der Siedlung ist Patrick Schneider (rechts), der die Mitarbeiter, die Kunden und das Gebiet betreut. Muhamed Cehic sorgt für Ordnung und Sauberkeit im Quartier.

Vorsicht Trickbetrüger!

Im Rhein-Main-Gebiet waren in der letzten Zeit viele Trickbetrüger unterwegs und haben versucht telefonisch an Informationen zu kommen oder sich an der Haustür Zutritt zu verschaffen. Bei Trickbetrug und Trickdiebstählen sind insbesondere ältere Menschen besonders gefährdet. Die Straftat und das, was danach kommt, trifft Betroffene gleich mehrfach. Sie leben oft allein und müssen mit ihrer Enttäuschung und ihrer Verzweiflung selbst fertig werden.

Beachten Sie grundsätzlich:

- Wenn es an Ihrer Tür klingelt, sollten Sie diese nicht einfach öffnen! Denn leider kommt nicht jeder Besucher in ehrlicher Absicht. Mit Trickdieben und Betrügern müssen Sie jederzeit rechnen.
- Schauen Sie sich Besucher vor dem Öffnen der Tür an. Nutzen Sie hierzu Ihren Türspion oder werfen Sie einen Blick aus dem Fenster. Falls Sie keinen Sichtkontakt zum Besucher haben (z. B. in Mehrfamilienhäusern) fragen Sie über die Gegensprechanlage nach, wer zu Ihnen will.
- Lassen Sie keine Fremden in die Wohnung, bevor Sie sich nicht genau vergewissert haben, mit wem Sie es zu tun haben. Lassen Sie den Besucher sich ausweisen, auch Handwerker, die Sie nicht erwarten oder beauftragt haben. Alle gewobau-Mitarbeiter besitzen einen gewobau-Dienstausweis, den Sie sich zeigen lassen können. Ein gesundes Misstrauen gegenüber Fremden hat mit Unhöflichkeit nichts zu tun!

Eine Möglichkeit, gerade ältere Mitbürgerinnen und Mitbürger vor Straftaten zu schützen, ist eine aktive Nachbarschaftshilfe. Seien Sie wachsam und unterstützen Sie insbesondere Ihre älteren Nachbarn und Kinder. Die gewobau greift das Thema auf und lädt Sie recht herzlich zu einem Vortrag in den Adlerpalast, Frankfurter Str. 6, 65428 Rüsselsheim am 04.11.2015 um 18 Uhr ein. (siehe Randspalte)

Gewinnspiel: Kennen Sie Ihre Mieternummer?

Ihre Mieternummer ist Ihre persönliche Identifizierung und hilft uns Ihnen schnell weiterhelfen zu können, wenn Sie mit uns in Kontakt treten, z. B. bei Telefonaten, Reparaturmeldungen oder Notdiensten. Kennen Sie Ihre Mieternummer? Sie finden sie in jeder Korrespondenz, die Sie zu Ihrem Mietverhältnis erhalten: angefangen beim Mietvertrag über die Nebenkostenabrechnung, sämtlichen Infoschreiben, Ankündigung von Modernisierungsarbeiten bis hin zur Kündigungsbestätigung. Bitte beachten Sie: Jedes Mietverhältnis hat eine eigene Mietvertragsnummer. Haben Sie z. B. bei uns eine Wohnung und eine Garage angemietet, werden diese unter zwei verschiedenen Mietvertragsnummern geführt. In dieser Ausgabe des Hallo Nachbar haben wir eine Mieternummer versteckt. Lesen Sie aufmerksam, vielleicht ist es Ihre!

Wenn Sie Ihre Nummer erkannt haben, melden Sie sich bitte vollen Namen und Anschrift per E-Mail unter presse@gewobau-online.de oder senden uns einen Brief mit dem Stichwort „Hallo Nachbar 3/15 Suchspiel“ an: gewobau, Marktstr. 40, 65428 Rüsselsheim am Main und gewinnen einen Preis in Höhe von 50,- Euro.

Vortrag: „Betrugsdelikte und dubiose Geschäfte“

Adlerpalast, Frankfurter Str. 6
65428 Rüsselsheim
am 04.11.2015 um 18 Uhr

Nutzen Sie die Gelegenheit und informieren Sie sich umfassend. Die Veranstaltung ist kostenlos. Neben umfangreichen Infos durch die Referentin Frau Schroth vom Polizeipräsidium Südhessen besteht darüber hinaus auch die Möglichkeit Ihre Fragen zu folgenden Themen zu beantworten:

- Tricks an der Haustür
- Enkeltrick, Telefontrick
- Haustürgeschäfte
- Auf gute Nachbarschaft
- Unterwegs auf Nummer sicher

Anmeldung bitte bis zum 30. Okt. 2015 unter Tel. 06142-4970107 (Soziales Management)

gewobau Intern

Dienstjubiläum



von Oben:
Sabrina Scherer
Alexandra Schippler
Gabriele Oberschelp
Gerlinde Freinsheimer

Frau **Sabrina Scherer** begann am 01.09.2005 ihre Ausbildung zur Kauffrau in der Grundstücks- und Wohnungswirtschaft bei der gewobau. Im Anschluss an die Ausbildung wurde sie in die Abteilung Wohnungswirtschaft übernommen, wo sie zunächst den Kundenempfang unterstützte und dann als Assistentin des Abteilungsleiters arbeitete. Seit ihrer Rückkehr aus der Elternzeit ist sie als Sachbearbeiterin in der Stabstelle Dienstleitungen tätig. Zudem machte sie eine Weiterbildung zur geprüften Immobilienfachwirtin (IHK) und Immobilien-Ökonomin (GdW).

Frau **Alexandra Schippler** begann ebenfalls am 01.09.2005 ihre Ausbildung zur Kauffrau in der Grundstücks- und Wohnungswirtschaft bei der gewobau. Nach bestandener Abschlußprüfung wurde auch sie direkt übernommen. Sie war zunächst in der Abteilung Wohnungswirtschaft als Springerin eingesetzt und im Anschluss im forum wohnen als Vermietungsberaterin tätig. 2012 wurde sie Kundenbetreuerin für den Bezirk Haßloch Nord. Nach ihrer Elternzeit unterstützte sie die Abteilung Betriebswirtschaft im Bereich des Rechnungs-

eingangs und Abteilung Wohnungswirtschaft als Kundenbetreuerin im Team 1.

Frau **Gabriele Oberschelp** feierte am 01.10.2015 ihr 15-jähriges Dienstjubiläum bei der gewobau. Sie begann ihre Tätigkeit in der Reparaturannahme. Kurz darauf wechselte sie 2001 als Sachbearbeiterin in die technische Abteilung. Heute ist Frau Oberschelp in der Technischen Abteilung Service tätig und hier u.a. für die Endabrechnungen von Einzelmodernisierungen und wertverbessernden Modernisierungsmaßnahmen zuständig. Seit 2001 ist sie Mitglied im Betriebsrat der gewobau und derzeit Betriebsratsvorsitzende.

Frau **Gerlinde Freinsheimer** feierte am 01. Okt. 2015 ihr Jubiläum 25 Jahre öffentlicher Dienst. Bei der gewobau ist sie seit ihrer Einstellung zum 17.06.2002 in der Abteilung Betriebswirtschaft tätig. Zunächst war sie als Sachbearbeiterin für die Mietenbuchhaltung/ Betriebskostenabrechnung zuständig, seit 2008 hat sie die Drittverwaltung für die Hans-Reichardt-Stiftung, tdg, Regionalpark und Stiftung Alte Synagoge übernommen.

Neueinstellungen



von Oben:
Christian Kugler
Melanie Weber

Zum 01.07.2015 hat Frau **Carola Kaplan** ihre Tätigkeit bei der gewobau begonnen. Die Diplom-Ingenieurin ist als Bauleiterin/Projektleiterin Hochbau für die Technische Abteilung Bau tätig. Frau Kaplan verfügt über eine langjährige Berufserfahrung als Architektin und hat eine Weiterbildung zur Fachplanerin für Brandschutz, zur Sicherheitskoordinatorin und zur Energieberaterin erfolgreich abgeschlossen.

Ebenfalls zum 01.07.2015 wurde **Christian Kugler** in der Abt. Wohnungswirtschaft als Vermietungsberater im forum Wohnen eingestellt. Er hat Berufsausbildung zum IT-Systemelektroniker und war seit 2006 als freier Mitarbeiter im Bereich Immobilienvermittlung tätig.

Nachdem Frau **Melanie Weber** 2 Jahre für andere Unternehmen tätig war, verstärkt sie seit 17.07.2015 das Team des forum wohnen. Sie hatte ihre Ausbildung zur Immobilienkauffrau bei der gewobau gemacht und im Januar 2013 beendet. Danach war sie als Springerin tätig.

Herr **Roger Conter** begann seine Tätigkeit bei der gewobau zum 15.07.2015 in der Abteilung Wohnungswirtschaft, Bereich Soziales Management, insbesondere für soziale Projekte und Beschwerdemanagement. Er hat eine Ausbildung zum Elektroanlageninstallateur und zum Groß- und Einzelhandelskaufmann absolviert. 1998 folgte sein Studienabschluss als Dipl.-Sozialpädagoge FH.

Am 17.08.2015 haben **Angelina Karb** und **Marvin Untergasser** den ersten Schritt in ihr Berufsleben gemacht und ihre Ausbildung zum/ zur Immobilienkaufmann/-frau bei der gewobau begonnen.



Veranstaltungen

Theater Rüsselsheim

Programm Herbst / Winter 2015

Dienstag 13.10.2015, 20:00 Uhr

Die Insel

Junges Theater, Hinterbühne

Mittwoch 14.10.2015, 20:00 Uhr

Michl Müller „Ausfahrt freihalten“

Comedy, Großes Haus

Donnerstag 15.10.2015, 20:00 Uhr

Django Asül „Boxenstopp“

Comedy, Hinterbühne

Samstag 17.10.2015, 16:00 Uhr

International Royal Battle

Breakdance Wettbewerb, Großes Haus

Dienstag 20.10.2015, 20:30 Uhr

Carla Bley „Trios“

Jazz-Fabrik, Hinterbühne

Sonntag 25.10.2015, 20:30 Uhr

Charles Lloyd Wild Man Dance Project

Jazz-Fabrik, Hinterbühne

Sonntag 01.11.2015, 15:00 Uhr

Das Frankfurter Schlagwerk

Classic-Café, Foyer

Sonntag 01.11.2015, 20:00 Uhr

Fanus - Konfrontation

Schauspiel, Großes Haus

Mittwoch 04.11.2015, 20:00 Uhr

Laing

Konzert, Großes Haus

Donnerstag 05.11.2015, 20:00 Uhr

Delta Q – Vokalband

Konzert, Großes Haus



Freitag 06.11.2015, 11:00 Uhr

Frankenstein – The Monster and the Myth

Fremdsprachentheater, Großes Haus

Sonntag 08.11.2015, 20:00 Uhr

Familie Flöz „Haydi!“

Maskentheater, Großes Haus

Dienstag 10.11.2015, 20:00 Uhr

Die Big Band der Bundeswehr

Benefizkonzert, Großes Haus

Mittwoch 11.11.2015, 20:00 Uhr

Bruno Jonas „So Samma Mia“

Kabarett, Großes Haus

Donnerstag 12.11.2015, 20:30 Uhr

Marc Ribot

Jazz-Fabrik, Hinterbühne

Samstag 14.11.2015, 19:00 Uhr

Hilfe nach Noten

Konzert, Großes Haus

Sonntag 15.11.2015, 20:00 Uhr

Cirque Susuma

Show, Großes Haus

Freitag 20.11.2015, 20:00 Uhr

Wintermärchen

Schauspiel, Großes Haus



Sonntag 22.11.2015, 15:00 Uhr

Ritter Rost und das Haustier

Kindertheater, Großes Haus

Freitag 27.11.2015, 19:00 Uhr

Frankfurter Hörschule

Jazz-Fabrik, Foyer

Sonntag 29.11.2015, 20:00 Uhr

Fröhliche Weihnachten

Konzert, Großes Haus

Montag 30.11.2015, 11:00 Uhr

A Christmas Carol

Fremdsprachentheater, Großes Haus

Mittwoch 02.12.2015, 20:00 Uhr

Lebenslinien 9

Konzert, Hinterbühne

Dienstag 08.12.2015, 20:00

My Wonderful Christmas

Konzert, Großes Haus

Donnerstag 10.12.2015, 20:00 Uhr

Maybebop

Konzert, Großes Haus

Freitag 11.12.2015, 20:00 Uhr

Mahalia

Musical, Großes Haus

Samstag 12.12.2015, 20:00 Uhr

Michael Hatzius „Echstasy“

Comedy, Großes Haus

Sonntag 13.12.2015, 18:00 Uhr

Festliche Opern-Gala -

Thüringer Philharmonie Gotha

Oper, Großes Haus



Das Theater Rüsselsheim bietet wieder ein hochwertiges Programm. Ob Sie sich internationale Shows, Musicals, Konzerte oder Kabarets und Komödien anschauen möchten, es ist für jeden etwas dabei! Wir zeigen in dieser Ausgabe wieder eine Auswahl an Veranstaltungen.

Vorverkaufsstellen:

Service-Center Rüsselsheim

Am Treff 1

65428 Rüsselsheim

Tel. 06142 - 83 26 30

Fax 06142 - 1 68 94

Öffnungszeiten:

Montag-Freitag 10-13 Uhr

Donnerstag 13-18 Uhr

Dazu kommt ebenfalls ein telefonischer Informations- und Buchungsservice unter der Rufnummer 06142 - 832 630, der montags bis donnerstags von 10-17 Uhr und freitags von 10-13 Uhr zur Verfügung steht.

Weitere Informationen unter www.kultur123ruesselsheim.de sowie in den tagesaktuellen Medien

Donnerstag 15.10.2015, 20 Uhr

Django Asül „Boxenstopp“



Reisen von wohnen & leben e.V.



Die gewobau bietet zusammen mit dem Verein wohnen & leben Reisen für Mieterinnen und Mieter an. Sie können Tagesausflüge zu interessanten Städten und Regionen in der näheren und weiteren Umgebung buchen, Kunstausstellungen und Unternehmen besuchen. Das Programm des ganzen Jahres bietet auch Mehrtagesreisen. Hallo Nachbar zeigt eine Auswahl an Reisen und Ausflügen. Wir wünschen Ihnen viel Vergnügen beim Reiseprogramm.

Teilnahmebedingungen:

Von Mo-Fr von 9-12 Uhr können Sie sich unter Tel. 069-60691150 für Ihre Reise anmelden und erhalten dort alle Informationen zur Ihrer geplanten Reise und zum Zustieg mit Uhrzeit. Die Unterlagen erhalten Sie dann per Post.

Zustieg für alle Fahrten:

- Maintal Dörnigheim, Bahnhof
- Ffm, Berliner Str./ Paulskirche oder
- Rüsselsheim, Bushaltestelle Ecke HaBlocher Str./ Waldfriedhof

Übrigens:

Es gibt keine Stornogebühr bei Tagesfahrten von wohnen & leben e.V. bis 28 Tage vor Abreise. Die Mindestteilnehmerzahl beträgt bei allen Fahrten 35 Personen. Nicht-Mieter der gewobau und Nassauischen Heimstätte zahlen bei Busfahrten eine geringe Aufzahlung von 3,- Euro.

Besuchen Sie uns auch auf unserer neuen Website unter www.wohnenundlebenev.de

Das komplette Reiseprogramm 2015 gibt es auch auf www.gewobau-online.de/Aktuell/Veranstaltungen

Exklusiv für gewobau-Kunden**Auszug aus dem Reiseprogramm 2015/16**

Mittwoch, 25. November 2015

Bonn: Deutsches Museum und Fabrikverkauf Haribo Bonn / Bad Godesberg

Besuchen Sie eine Stadt, die auf germanische und römische Siedlungen zurück geht und mit einer 2000-jährigen Geschichte zu einer der ältesten Städte Deutschland zählt. Entweder können Sie Bonn auf eigene Faust erkunden oder Sie begleiten uns bei einer Führung ins weltberühmte Deutsche Museum Bonn. Dort werden rund 100 zeitgenössische Meisterwerke aus Naturwissenschaft und Technik gezeigt. Die Objekte, darunter auch viele nobelpreisgekrönte Forschungsergebnisse, stellen exemplarisch wesentliche Zweige der naturwissenschaftlich-technischen Entwicklung der letzten fast sieben Jahrzehnte vor.



Am Nachmittag fahren wir gemeinsam zum HARIBO-Fabrikverkauf in Bonn-Bad Godesberg. Hier finden Sie die gesamte Produktpalette von HARIBO, MAOAM und HARIBO Chamallows. Es gibt Klassiker, Neuheiten, Fan-Artikel oder auch manchmal aktionsweise HARIBO-Sorten aus anderen europäischen Ländern. Ein Candy-Bar zum selber mischen rundet das vielfältige Angebot ab.

Unsere Leistungen:

Abfahrt von Frankfurt (über Rüsselsheim) nach Bonn
Preis pro Person 24,- Euro
zzgl. Führung Deutsches Museum Bonn 6,- Euro

Mittwoch, 27. Januar 2016

Wuppertal Ausstellung „Weltkunst: Von Buddha bis Picasso - Die Sammlung Eduard von der Heydt“

Der Bankier Eduard Freiherr von der Heydt (1882-1964) zählt zu den bedeutendsten Sammlerpersönlichkeiten des 20. Jahrhunderts. Neben herausragenden Meisterwerken der europäischen Kunst von den alten Niederländern, über die Impressionisten und Expressionisten bis hin zu Picasso faszinierten ihn die Zeugnisse außereuropäischer Kunst und Kultur aus Asien, Afrika, Amerika und Ozeanien. Geleitet vom Gedanken einer Weltkunst, einer universalen Betrachtungsweise der Kunst, präsentierte er Bilder von van Gogh, Munch, Picasso und Gauguin zusammen mit Buddhaköpfen aus China und Kambodscha, mittelalterliche und expressionistische Skulpturen neben Kultfiguren aus Papua-Neuguinea und dem Kongo.

**Unsere Leistungen:**

Busfahrt von Frankfurt (Maintal / Mainkur) nach Wuppertal
Preis pro Person 25,- Euro
Zzgl. Eintritt und Führung 19,- Euro

حصريا لزبانن جيويابو**برنامج الأسفار خريف / شتاء 2015**

تعرض جيويابو سويا مع جمعية "فونن أونند ليين" (wohnen & leben) أسفارا للمؤجرين والمستأجرين. يمكنكم حجز رحلات يومية إلى مدن وجهات ممتعة في المناطق القريبة والبعيدة وزيارة معارض الفنون أو المؤسسات. ويعرض كذلك برنامج السنة أسفارا لعدة أيام. "هلو ناخبار" (Halo Nachbar) يوضح باقة من الأسفار والرحلات. نتمنى لكم الكثير من المتعة ببرنامج الأسفار.

gewobau, 'Oturmak ve yaşamak' derneği ile birlikte kiracılara tatil imkanı sağlıyor. Bu imkanla kiracılar yakın çevrede yada uzakta bulunan ilginç kent ve çevrelere seyahat edebilirler. Sanat gösterilerini veya işyerlerini görme fırsatını yakalaabilirler. 'Merhaba komşu' programı ile bir günden fazla süren seyahatlere de katılmak mümkün. Bu imkandan nasıl yararlanılabileceği bu sayfanın köşesinde yer alıyor. Tatil programında sizlere bol eğlence.



Bastel- und Backideen zur Herbstzeit



Igelbrötchen backen

Zutaten:

400 g Mehl, 200 g Speisequark, 100 g Zucker,
8 Esslöffel Sonnenblumenöl, 6 Esslöffel Milch, 1 Päckchen Vanillezucker,
1 Päckchen Backpulver, 1 Eigelb, 2 Prisen Salz

Zum Verzieren:

Haselnüsse für die Nasen, Rosinen für die Augen, Mandelstifte, Kürbiskerne, Pinienkerne o. ä.
für die Stacheln. Außerdem brauchst Du noch ein Backpapier.

Alle Zutaten in eine Schüssel geben, mit dem Handmixer zu einem festen Teig verrühren und Du erhältst einen süßen Quark-Ölteig. Aus diesem formst Du etwa tennisballgroße glatte Kugeln und eine Spitze für die Igelschnauze. Dann bekommt der Igel seine Nase, Augen und Stacheln. Anschließend kommen alle auf das Backblech mit dem Backpapier. Lasse etwas Platz zwischen den einzelnen Igel, denn sie werden während des Backens größer. Der Backofen sollte nun bereits auf 200 Grad oder 175 Grad Umluft vorgeheizt sein. Die Igel brauchen ca. 20 Minuten Backzeit. Lasse sie dann auskühlen und probiere sie. Viel Spaß dabei.

Bastelidee

Sammele ein paar schöne herbstliche Blätter. Male Dir einen Igelkopf, schneide ihn aus und bemale ihn. Die getrockneten Blätter werden fächerförmig aufeinander geklebt und vorne drauf wird der Kopf geklebt. Wenn Du magst, kannst Du auch alles auf dickes Tonpapier kleben.



Energiegewinnung auf dem Dach Das Windrad kehrt zurück

Seit 2012 ist ein Windrad auf dem Unternehmensgebäude der Stadtwerke in der Walter-Flex-Str. 74 installiert, das Strom durch Windkraft erzeugt. Nach Wartungsarbeiten ist es nun an seinen angestammten Platz zurückgekehrt.

Das rund 150 Kilogramm schwere Windrad ist ein Testprojekt zur Gewinnung alternativer Energien. „An der Küste oder auf Bergen, wo mehr Wind weht, macht eine Anlage dieser Art mehr Sinn, erklärt Matthias Schweitzer, Bereichsleiter Technik der Stadtwerke. „Doch wir möchten in der Praxis testen, inwieweit Windenergie auch in windschwachen Regionen als Stromlieferant in Betracht kommt.“

Das Windrad auf einem Dach der Stadtwerke ist speziell für Schwachwindregionen kon-

struiert, berichtet Sven Halling, Abteilungsleiter Netzservice und Energiedienstleistung. Drei Rotoren laufen in einem aerodynamischen Ring, der die durchströmende Luft wie eine Flugzeugtragfläche beschleunigt. Strom wird bereits ab einer Windgeschwindigkeit von rund neun Stundenkilometern erzeugt. Pro Jahr produziert das Windrad fast 2000 Kilowattstunden (kWh). Zum Vergleich: Ein Vier-Personen-Haushalt benötigt jährlich rund 4000 kWh an Strom.

„Die Stadtwerke sind nicht nur klassischer Energieversorger, sondern ein Innovationsbetrieb“, betont Stadtrat Nils Kraft, zugleich Aufsichtsratsvorsitzender der Stadtwerke. Er verweist auf die Glasfaserversorgung und die hierzu gehörigen Dienste ebenso wie die Förderung alternativer Energien, z.B. durch Blockheizkraftwerke, wie sie bereits in verschiedenen Rüsselsheimer Schulen betrieben werden.

Zu Zeiten als Photovoltaikanlagen noch rentabel waren, installierten die Stadtwerke auf verschiedenen Dächern solche Anlagen. Eine von mehreren Bürgersolaranlagen, bei der 56 Bürger Darlehensgeber sind, befindet sich auf dem Dach des zentralen Omnibus Bahnhofs (ZOB). Neben der Rückzahlung des Darlehens ist vertraglich auch eine Beteiligung an den Einnahmen bei der Mehrproduktion von Strom festgelegt. Der Überschuss aus dem Verkauf der Energie wird anteilig alle fünf Jahre an die Darlehensgeber verteilt. Bei einer ursprünglichen Darlehenssumme von 1000 Euro wird eine anteilige Sondervergütung im Beispiel der Anlage auf dem Dach der ZOB von 61,92 Euro ausgeschüttet.

„Der Bundesgesetzgeber bereitet uns Probleme durch veränderte Zielvereinbarungen und Gesetzgebungen, die die Photovoltaik unwirtschaftlich machen“, erklärt Nils Kraft. Bei der letzten der insgesamt vier Bürgersolaranlagen zeigte sich bereits die Verschlechterung in der Vergütung auf Grund der gesetzlichen Änderungen, so dass keine Sonderausschüttung erfolgen konnte. „In Zukunft sind für uns weitere Bürgersolaranlagen bei den derzeitigen Regelungen nicht mehr darstellbar“, bedauert Matthias Schweitzer.



Kundenzentrum im Bahnhof
RMV-Mobilitätszentrale (Bild)
Bahnhofsplatz 2
65428 Rüsselsheim
Tel. 06142 - 500-0

Öffnungszeiten
Mo, Mi, Do, Fr 7.00-16.30 Uhr
Di 7.00-18.00 Uhr

**Kundenzentrum
Walter-Flex-Straße**
Walter-Flex-Straße 74
65428 Rüsselsheim
Tel. 06142 - 500-0

Öffnungszeiten
Mo bis Mi 7.00-16.00 Uhr
Do 7.00-18.00 Uhr
Fr 7.00-14.30 Uhr

Internet:
www.stadtwerke-ruesselsheim.de



Hoch geht's: Matthias Schweitzer, Nils Kraft und Sven Halling (von links) verfolgen die Rückbringung des Windrads auf das Dach des Stadtwerkegebäudes.



Telefon und Internet gibt es ab **29,90 Euro** monatlich. Informationen erhalten Sie in den Kundenzentren der Stadtwerke, unter der Glasfaser-Hotline 500-474 oder auf www.glasfaser-ruesselsheim.de

Senioren üben das Ein- und Aussteigen Mit dem Rollator sicher Busfahren



Reinhard Blüm, Leiter des Verkehrsbetriebs der Stadtwerke, demonstriert, wie man rückwärts mit dem Rollator in den Bus einsteigt.

„Wir wollen älteren Menschen, die Angst nehmen, den Bus zu benutzen“, sagt Reinhard Blüm, Leiter des Verkehrsbetriebs der Stadtwerke Rüsselsheim. Deshalb haben die Stadtwerke in Zusammenarbeit mit der GPR-Seniorenresidenz „Haus am Ostpark“ ein praxisbezogenes Rollator-Training angeboten.

Reinhard Blüm demonstrierte zunächst, wie es passieren kann, dass jemand beim Aussteigen aus dem Bus mit dem Rollator vorn überfällt, wenn sich die Räder zwischen Bus und Gehweg verkannten. Er empfiehlt daher, gerade unsicheren Personen, rückwärts auszusteigen und den Rollator hinter sich her zu ziehen. Wer sich schwer tut, seinen Rollator beim Einstieg in den Bus mit der Hand anzuheben, für den kann es auch hier die bessere Lösung sein, rückwärts einzusteigen. Dabei kann er Haltegriffe benutzen, die sich an den Bustüren befinden. Die Senioren übten direkt vor ihrer Haustür an der Haltestelle „Seniorenresidenz Haus am Ostpark“. Dabei bekamen sie auch erklärt, wie sie sich im Bus verhalten sollen: die Feststellbremse des Rollators bedienen und sich am besten auf einem der Sitzplätze bequem machen. „Ganz falsch wäre es, sich am nicht gesicherten Rollator festzuhalten.“

An den meisten Haltestellen in Rüsselsheim kann der Ein- und Ausstieg ebenerdig erfolgen. Ist das nicht möglich, kann der Busfahrer eine Rampe ausklappen, über die der Ein- und Ausstieg problemlos möglich ist, wie Fahrbetriebsleiter Matthias Jensen demonstrierte. Doch eines sollte auch selbstverständlich sein, betonte Reinhard Blüm: „Wenn Sie Unterstützung benötigen, bitten Sie andere Fahrgäste, Ihnen zu helfen.“ Blüm verwies auch auf den Knopf am und im Bus, mit dem dem Fahrer signalisiert werden kann, dass hier jemand unterwegs ist, der möglicherweise länger braucht. „Das gilt auch für Rollstuhlfahrer oder Personen mit Kinderwagen.“

Beim Praxistest zeigte sich, dass es für Senioren schwierig ist, eine Fahrkarte beim Fahrer zu erwerben. Denn nachdem sie mit dem Rollator im hinteren Bereich ins Fahrzeug einsteigen, müssen sie danach im Bus nach vorne laufen. Hier versicherten sich Eilert Kuhlmann, Leiter der GPR-Seniorenresidenz, und Fahrbetriebsleiter Mathias Jensen, dass sie eine Lösung finden, wie Karten künftig auch im „Haus am Ostpark“ erworben werden, können, damit die Senioren schon vor Fahrtantritt mit dem Busticket ausgestattet sind.



MainÖkoStrom:

Wir bieten Strom an, der zu 100 Prozent aus erneuerbaren Energien stammt. Dabei erfüllen die Stadtwerke Rüsselsheim die Empfehlungen der Verbraucherschützer. Verträge sind jederzeit kündbar, es gibt keine Vorkasse, keine Mindestlaufzeit, dafür Preissicherheit und Service vor Ort.

Telefon-Hotline:
06142 500-222



Die Stadtwerke halten auch 2015 ihre Strom- und Gaspreise stabil

(ausgenommen von diesem Preisversprechen sind lediglich Steuern und gesetzliche Abgaben)



Empfehlen Sie uns!

Wer einen Neukunden für die Stadtwerke wirbt, kann sich dafür 25 Euro sichern. Einfach den Stadtwerken die Kontaktdaten des potenziellen neuen Kunden mitteilen und fertig. Kommt es mit dem Geworbenen zu einem Vertragsabschluss, wird die Prämie überwiesen. Teilnahmebogen gibt es in den Kundenzentren der Stadtwerke oder online über:

www.stadtwerke-ruesselsheim.de/freunde



Stark für Rüsselsheim

Ihre kommunalen Dienstleister

KULTUR
123
STADT RÜSSELSEIM

Die starken Seiten der kommunalen Dienstleister - Die starken Seiten der kommunalen

Junges Theaterfestival (vol. 4) vom 17. bis 19. November 2015 „Stadt Land Heimat“



Theaterhaus Ensemble Ffm

Junges Theaterfestival vol. 4
Dienstag, 17. November bis
Donnerstag, 19. November 2015
Theater Rüsselsheim

Veranstalter:
Kultur123 Stadt Rüsselsheim
Kultur& Theater

In diesem Jahr findet das Junge Theaterfestival vol. 4 in der Zeit vom 17. bis 19. November 2015 im Theater Rüsselsheim und in der Rüsselsheimer Innenstadt statt. Das Festival richtet sich an junge Menschen im Alter von 12 bis 19 Jahren und setzt sich mit jungen Themenkomplexen auseinander. Was bewegt sie heute wirklich, die jungen Menschen? Herkunft, Wurzeln, Identität, Familie, Beziehungen? Um Welche Fragen dreht es sich im Leben? Wer sind sie und was wollen sie sein? Nach den Themen „Glück“ und „Revolution“, planen die Festivalmacherinnen, die Teilnehmer und Teilnehmerinnen auf die Suche nach „ihrer Stadt – Rüsselsheim“ zu schicken. Das Festival findet vorwiegend im öffentlichen Raum statt. Geplant sind neben zwei Gastspielen vier Workshops, in denen sich Jugendliche mit Theaterpädagogen, Choreographen und Regisseuren arbeiten werden. Die Ergebnisse werden zum Abschluss öffentlich präsentiert. Die Leitung haben in diesem Jahr die Schauspielerin und Regisseurin Jule Kracht

und die Theaterwissenschaftlerin und Theaterpädagogin Milena Wolf übernommen. Ihre Devise lautet: „Raus aus dem Theater, rein in den Bus, auf den Bahnhof, ins Klassenzimmer oder auf den Schulhof, in die Stadt! Mit den diesjährigen Workshops wollen wir uns gemeinsam mit den Jugendlichen etwas trauben! Das Publikum kommt nicht zu uns, wir kommen zu ihnen. Wir entscheiden selbst, wer unser Publikum sein soll!“

Als professionelle Ensembles sind eingeladen: **Das Theaterhaus Ensemble Frankfurt** mit „Nennen wir ihn Anna“, Alle gegen Einen - Theaterstück nach dem Jugendbuch von Peter Pohl sowie das **spinaTheater - junges ensemble solingen** mit „Fremd.Körper. In dem Theaterprojekt „Fremd.Körper“ beschäftigen sich die jungen Darsteller/-innen des „spinaTheater“ in einer gewohnt intensiven, performativen Art mit den Fragen zu Vorurteilen und Fremdwahrnehmung – und stoßen dabei nicht zuletzt auch auf sich selbst.

illust_ratio Workshop 4

Die Reihe illust_ratio von Kultur123 und dem Kunstverein Rüsselsheim haben Rüsselsheim zu einem vielbeachteten Zentrum der Illustrationskunst entwickelt. Beim vierten Workshop kommen zwölf junge Illustrator/innen in diese Stadt und entwickeln künstlerische Projekte. In einer Woche intensiver Beschäftigung spüren sie die Eigenheiten und Besonderheiten Rüsselsheims auf und setzen ihre Erfahrungen in Bilder um. Die Ergebnisse werden anschließend in einer Ausstellung präsentiert.

Workshop: 5.10. - 10.10.2015 / **Vernissage:** 10.10.2015, 19 Uhr, mit Preisverleihung des 4. Rüsselsheimer Illustratorenpreises für Nachwuchskünstler/innen und des Sonderpreises der Stadt Evreux. **Ausstellung:** 11. Oktober - 13. November 2015, Di bis Fr: 9-13 Uhr und 14-17 Uhr / Sa und So: 10-17 Uhr

Stadt- und Industriemuseum Rüsselsheim (Festung)
Hauptmann-Scheuermann-Weg 4, 65428 Rüsselsheim



Quelle: Robert Deutsch



illust_ratio



Fokus Stadt bei Kultur123 Stadt Rüsselsheim

Kultur123 Stadt Rüsselsheim befasst sich mit seinen Teilbetrieben Kultur & Theater, Volkshochschule, Musikschule und Stadtbücherei in diesem Jahr näher mit dem Thema Stadt und setzt hier einen Fokus. Ein besonderes Highlight ist folgendes Mitmachangebot bei dem Sie auch etwas gewinnen können.

Fotoblog – Lieblingsorte in Rüsselsheim

Es gibt viele Plätze und Orte in Rüsselsheim, die das Stadtbild prägen oder vielleicht auch eine historische Bedeutung haben. Und dann gibt es die Plätze und Orte, die nirgends Erwähnung finden, aber für den einen oder die andere wichtig sind. Diese Bilder und Geschichten dazu werden gesucht. Sie eröffnen uns einen sehr persönlichen Blick auf Rüsselsheim und nehmen uns mit auf eine Reise mit den Menschen, die hier leben und/oder arbeiten. Schickt Eure Bilder und Geschichten dazu ab sofort an: Nicole Gannon-Mach, n.gannon-mach@kultur123ruesselsheim.de und Christopher Ludwig, c.ludwig@kultur123ruesselsheim.de. Eure Beiträge werden dann auf der entsprechenden facebook-Seite veröffentlicht. Für Euren Text könnt ihr einfach folgenden Satz ergänzen: „Ich bin gern hier, weil.....“ Aktuelles dazu unter www.kultur123ruesselsheim.de/fotoblog Wir freuen uns über jeden Beitrag!

Viele Besucher und traditioneller Flohmarkt Tag der offenen Tür bei den Betriebshöfen



Großes Interesse am Stand der kommunalen Partner „Stark für Rüsselsheim“

Trotz des unbeständigen Wetters kamen wieder viele Besucher auf das Gelände der Städtischen Betriebshöfe zum Tag der offenen Tür. Das Highlight war wieder einmal der traditionelle Flohmarkt: Schon vor der offiziellen Eröffnung um 10 Uhr bildeten sich lange Warteschlangen. Jahr für Jahr kommt eine ganze Werkshalle voller brauchbarer Flohmarktartikel zusammen. Auch in diesem Jahr war es für die Betriebshöfe eine Freude, den Erlös des Flohmarktes einem sozialen Zweck zu spenden. Spendenempfänger ist die „Schul-Tafel“ in Rüsselsheim, die das Geld für die Versorgung von bedürftigen Kindern mit Schulmaterial nutzen.

Auch für die jüngsten Besucher wurde mit Attraktionen wie den beliebten Rundfahrten mit Kehrmaschinen und Müllfahrzeugen, einer Hüpfburg, Kinderschminken und Maskenbasteln jede Menge geboten.

Eindrucksvoll präsentierten sich Rüsselsheimer Vereine und kommunale Partner: So konnten sich die Besucher über die städtischen Gesellschaften und Eigenbetriebe am Stand „Stark für Rüsselsheim“ über das Leistungsangebot informieren. Die Vereine TG Rüsselsheim und SKG Bauschheim sowie die Bausch-

heimer Narrenzunft unterstützten die Betriebshöfe mit Spezialitäten vom Grill, Getränken und einer Kuchentheke. Die Ortsverkehrswacht demonstrierte mit einem Schleudersitz-Simulator eindrucksvoll, was alles passieren kann, wenn man im Auto nicht angeschnallt ist. Für begeisterte Gesichter sorgte der technik- und naturbegeisterte Hobbykünstler Matthias Dornbach. Mit einer Kettensäge schnitzte er aus einem Holzstamm ein Kunstwerk, eine hölzerne Mülltonne mit herausschauenden Blumen. Auch der Musiknachwuchs nutzte die Gelegenheit, sein Können zu zeigen: Die Band „Nameless 4“ und „MTS Band“, alle Schüler der Max-Planck-Schule in Rüsselsheim, spielten bekannte Rockmusik. Zuschauer und mitgereiste Fans ließen es sich nicht nehmen, mitzusingen und zu tanzen. Auch hier stand der gute Zweck im Fokus. Die Nachwuchskünstler spendeten ihre Gage an das Kinderhospiz „Bärenherz“ in Wiesbaden.

Der Tag der offenen Tür war wieder eine rundum gelungene Veranstaltung, nicht nur für Schnäppchenjäger, sondern als Fest für die ganze Familie. Wir freuen uns schon auf das nächste Mal, aber dann wieder mit strahlendem Sonnenschein.



Die Hüpfburg:

Immer wieder aufs Neue eine Attraktion für die Kinder. Hier haben sie Spaß und können ihrem Bewegungsdrang freien Lauf lassen.



Kunst aus einem Stück:

Hobbykünstler Matthias Dornbach aus Bischhofsheim zeigt, was man mit einer Kettensäge alles aus einem Baumstamm machen kann.



Stark für Rüsselsheim

Ihre kommunalen Dienstleister

Sport als wichtiges Medikament in der Tumorthherapie Die Krebsportgruppe im GPR Klinikum

Krebsportgruppe des GPR Übungsleiterinnen

Patricia Gilbert

Tel. 0176 95550376

E-Mail: pat.gilbert@gmx.de



- Fachübungsleiterin Fitness und Gesundheit
- Beckenbodentrainerin
- Trainerin Sturzprophylaxe und Nordic Walking

Petra Breser

Tel. 06142 88-1085



- Fachübungsleiterin für Prävention Rücken
- Step- und Yogatrainerin
- Trainerin für Rund-um-Workout

Kursangebot

montags, 18.30-19.30 Uhr
GPR Klinikum Rüsselsheim
August-Bebel-Straße 59
65428 Rüsselsheim
Kursort: VitalTreff
(ehemalige Kapelle)

Kursanmeldung

GPR Therapiezentrum PhysioFit
August-Bebel-Straße 59
65428 Rüsselsheim
Telefon: 06142 88-1419

Bewegung und Sport bei Krebs hielt man lange Zeit für risikoreich. Wissenschaftliche Studien zeigen aber, dass Sport bei Krebs die körperlichen Nebenwirkungen der Krebstherapie reduziert. Ein Zuviel der Ruhe führt dagegen zu Folgeerkrankungen – zum Beispiel schwächt sie den gesamten Bewegungsapparat und das Herz-Kreislauf-System.



Die Krebsportgruppe des GPR Klinikums bietet Patientinnen und Patienten jeden Alters, mit und ohne sportliche Vorerfahrungen – die Haushalt oder Beruf selbständig bewältigen – die Möglichkeit, im Rahmen dieser Sportgruppe die eigene Leistungsfähigkeit zu stärken. Die Gruppe trainiert einmal wöchentlich. Sie wird von einer durch den Landessportbund Hessen speziell ausgebildeten Trainerin geleitet. Eine Unbedenklichkeitserklärung des behandelnden Arztes ist zu Beginn des Kurses vorzulegen (ausgefüllter Sportpass). Für die Durchführung ist das GPR Klinikum Rüsselsheim mit seinem GPR Therapiezentrum PhysioFit verantwortlich.

Durch eine bessere körperliche Fitness lassen sich berufliche und häusliche Arbeiten leichter bewältigen. Das Vertrauen in den eigenen Körper steigt. Die gewonnene Fitness stärkt Abwehrkräfte und wirkt sich positiv auf das allgemeine Wohlbefinden aus. Alle Patienten, unabhängig davon, wo sie behandelt werden, sind herzlich eingeladen, dieses Angebot wahrzunehmen. Das Angebot soll helfen, die Krankheit besser zu bewältigen und die Rückkehr in den Alltag zu unterstützen.

Sich wohlfühlen, unterstützt ebenfalls den Heilungsprozess! Auch das ist ein Ziel der Krebsportgruppe, sich etwas Gutes zu tun und den eigenen Körper wieder positiv wahrzunehmen. Ein paar Stunden, in denen die Krankheit zwar

nicht vergessen ist, aber in denen einmal wieder etwas anderes, nämlich der gemeinsame Sport im Vordergrund steht. Dieses Wohlbefinden steigert das Selbstwertgefühl und unterstützt damit den Heilungsprozess.

Zwischen der Menge an Sport und der Anti-Krebs-Wirkung gibt es einen direkten Zusammenhang: Als besonders vorteilhaft hat sich bisher ein kombiniertes Kraft- und Ausdauertraining erwiesen, mit zusätzlichen Elementen zur Schulung von Flexibilität und Koordination. Aber auch durch Spaziergehen, Radfahren oder Nordic Walking lassen sich bereits positive Effekte erzielen. Wer regelmäßig Sport treibt, beugt nicht nur einer Krebserkrankung vor. Man geht heute davon aus, dass sportlich aktive Menschen ihr Risiko, an Krebs zu erkranken, durchschnittlich um 20 bis 30 % reduzieren können. Wenn dennoch Krebs auftritt, haben Patienten, die vor ihrer Erkrankung regelmäßig Sport getrieben haben, nachweislich ein geringeres Rückfallrisiko.

Körperliche Aktivität hat nicht nur präventiv Einfluss auf die Entstehung von Krebs, sondern auch auf den Verlauf einer Krebserkrankung. Viele Studien belegen, dass Sport treibende Krebskranke weniger Nebenwirkungen einer Chemo- oder antihormonellen Therapie beklagen. Sport mindert nicht nur die Nebenwirkungen einer Krebstherapie, sondern steigert auch die Leistungsfähigkeit und das Selbstbewusstsein von Patienten – was die Lebensqualität enorm verbessern kann. Auch bislang eher inaktive Patienten können von einer Änderung ihres Lebensstils profitieren: Körperliche Aktivität nach einer Tumorerkrankung reduziert nachweislich die Gefahr eines Rückfalls und erhöht die Wahrscheinlichkeit für eine dauerhafte Heilung.

Positive Effekte von Aktivität und Bewegung:

- aktive Förderung des Genesungsprozesses
- Training von beeinträchtigten Muskeln
- Verbesserung der Beweglichkeit
- positive Wahrnehmung des eigenen Körpers
- gemeinsam Spaß haben und lachen
- Kontakte knüpfen/die Gemeinschaft erleben
- Balance von Körper, Geist und Seele
- dem Müdigkeitssyndrom „Fatigue“ entgegenwirken



Die kommunalen Dienstleister präsentierten sich mit gemeinsamen Info-Stand Reges Interesse beim „Tag der offenen Tür“

Die kommunalen Gesellschaften und Eigenbetriebe Städtische Betriebshöfe Rüsselsheim, Gesundheits- und Pflegezentrum GPR Rüsselsheim gGmbH, gewobau Gesellschaft für Wohnen und Bauen Rüsselsheim mbH, Kultur 123 Stadt Rüsselsheim und Stadtwerke Rüsselsheim GmbH präsentieren sich gemeinsam mit der Stadtverwaltung bei den verschiedensten Gelegenheiten. Seit mehr als 5 Jahren nehmen alle Partner mit einem eigenen gemeinsamen Infostand am Tag der offenen Tür der Städtischen Betriebshöfe teil. Auch dieses Jahr waren alle mit von der Partie als es am 19. September auf dem Betriebshofgelände wieder „auf Schatzsuche“ ging. Hallo Nachbar war vor Ort:

Kultur 123

Am Stand von Kultur 123 Rüsselsheim hatten vier Mitarbeiter/-innen alle Hände voll zu tun. Alle Volkshochschul-Programmhefte und Theaterprogramme sowie zahlreiche Flyer zu Angeboten für Kinder und Familien wurden stark nachgefragt. „Haben Sie auch etwas für Senioren?“ wollte ein Besucher wissen. Handykurse, Yoga und auch ein EDV-Club für Senioren gehören zum Angebot der vhs. Neben den Fragen zum Angebot von Kultur123 Rüsselsheim waren die kleinen Besucher eingeladen Masken zu basteln.

GPR Gesundheits- und Pflegezentrum

Über 100 Interessierte zählten die Mitarbeiterinnen/Mitarbeiter des GPR Gesundheits- und Pflegezentrums Rüsselsheim, die sich an ihrem Stand Blutdruck- und Blutzucker messen ließen. In jedem Jahr gibt es zahlreiche Besucher, die sich dieses besondere Angebot der GPR Fachleute nicht entgehen lassen und zusätzlich gerne die beliebte Pflasterbox mitnehmen. Gefragt sind aber auch Infos rund um das GPR Klinikum und das GPR ambulante Pflegeteam. Dieses Mal fand außerdem das druckfrische Exemplar der Stippvisite das gern gelesene Klinikjournal des GPR reißenden Absatz.

Betriebshöfe Rüsselsheim

Mehr als eine ganze Palette und damit mehr als der 1.000 der orangenen Eimerchen mit Putzwerkzeugen wurde am Stand der Betriebshöfe Rüsselsheim verteilt. Dazu beantworteten die Mitarbeiterinnen Fragen zu Sperrmüll und zum Abfallkalender und konnten Interessierte mit

Fragen z. B. zur Containerabfuhr an die zuständigen Kollegen verweisen. Auch das ist eine der vielen Aufgaben, die die städtischen Betriebshöfe für Privatleute gegen Entgelt erledigen.

gewobau Rüsselsheim

Um Wohndienstleistungen ging es am Stand der gewobau. Das neue Dienstleistungsportal wohdi.de, das die gewobau gemeinsam mit anderen Wohnungsunternehmen aus Rüsselsheim und der Region anbietet, präsentierte sich am Stand und stieß auf breite Resonanz. Zusammen mit Wohnungsangeboten für Neubau- und modernisierte Wohnungen konnten die Mitarbeiter eine Fülle von Fragen rund ums Wohnen bei der gewobau beantworten. Die Infobroschüren zum Neubau Böllenseeplatz und Service waren wie immer stark nachgefragt.

Stadtwerke Rüsselsheim

Über die Qualität des Trinkwassers informierten beim Stadtwerke Rüsselsheim-Stand die Wasserbotschafterinnen Hildegard Haupt, Gudula Anker und Dr. Annette Balz-Fritz. Sie erklärten den erstaunten Besuchern, dass die Wasserqualität so gut sei, dass es sogar als Wundreiniger zugelassen ist. An der Wasserverkostung haben rund 90 Besucher teilgenommen. Drei glückliche Gewinner beim dazugehörigen Quiz werden dazu 1.000 KWh Öko-Strom der Stadtwerke gewinnen. Denn auch das Strom- und Gasangebot mit den günstigen Tarifen des Rüsselsheimer Energieversorgers war beliebtes Thema am Stand wie auch die verschiedenen Tarife des RMV und Linien des Stadtbusbetriebes.

Stadt Rüsselsheim

Am Stand der Stadt Rüsselsheim konnten die Besucher ebenfalls gewinnen. Ein Quiz rund um den Hessentag lud die Besucher und Besucherinnen ein, an dem sich 156 Personen beteiligten. Drei Gewinner konnten sich über Rüsselsheimer Weingläser mit passendem Rüsselsheimer Riesling, eine Rüsselsheimer Tasse und ein Überraschungspaket freuen. Die Mitarbeiterinnen boten zudem interessantes Informationsmaterial aus der Stadt am Main und kleine Werbeartikel an.

Alle Partner waren erfreut über den regen Besuch am Gemeinschaftsstand.



Der gemeinschaftliche Stand der kommunalen Dienstleister beim „Tag der offenen Tür“ stieß auch in diesem Jahr wieder auf große Resonanz bei den Besuchern.

Eine Reise durch Raum und Zahl

Mathematik zum Mitmachen, Staunen, Entdecken und Weiterdenken

Noch bis zum
20.12.2015

In Mathematik steckt jede Menge Leben und im Leben jede Menge Mathematik. Mathematik durchzieht alle Bereiche unseres Daseins – heute genauso wie in der gesamten Geschichte der Menschheit. Die Ausstellung im Stadt- und Industriemuseum führt auf unterhaltsame Weise in die Welt der Mathematik ein.

An über 60 Exponaten kann geschätzt, geknobelt und experimentiert werden. Und wer bisher dachte, Mathe sei langweilig und lebensfern, der wird hier eines Besseren belehrt. Die Ausstellung zeigt anschaulich, dass diese Wissenschaft uns eine faszinierende Welt erschließt.



Für wen ist die Ausstellung gedacht? Generell ist „Mathematik zum Mitmachen“ für alle Menschen interessant, die Spaß am Experimentieren haben. Sie motiviert dazu, sich mit mathematischen Fragestellungen auseinander zu setzen. Geeignet ist sie für Kinder ab der dritten Klasse, Jugendliche und Erwachsene. Darüber hinaus kann sie Lehrerinnen und Lehrern Anregungen und Beispiele für die Gestaltung eines lebendigen Mathematikunterrichts geben.

Eine Ausstellung des Instituts für Mathematik der Johannes Gutenberg Universität Mainz

Magistrat der Stadt Rüsselsheim Stadt- und Industriemuseum in der Festung

Hauptmann-Scheuermann-Weg 4
65428 Rüsselsheim am Main
www.museum-ruesselsheim.de

Öffnungszeiten:

Di-Fr 14.00 – 17.00 Uhr
Sa/So 10.00 – 17.00 Uhr

Zusätzliche Öffnungszeiten für Gruppen nach Anmeldung:

Di-Fr 08.30 – 13.00 Uhr
14.00 – 17.00 Uhr
Sa/So 10.00 – 17.00 Uhr

Eintritt:

Kinder	3,50 Euro
Erwachsene	3,50 Euro
Familien (bis vier Personen)	10,00 Euro
Gruppen bis 15 Personen	40,00 Euro
Gruppen ab 15 Personen	65,00 Euro

Vorschau

Die nächste Ausgabe von HALLO NACHBAR erscheint ab dem 14. Dezember 2015 u.a. mit folgenden Themen:

- Modernisierung und Neubauplanung 2016
- Neuerungen im Jahr 2016

Besuchen Sie unseren
Gemeinschaftsstand von
gewobau Rüsselsheim
und
**Werkstätten für
Behinderte Rhein-Main e.V.**

Freuen Sie sich auf hochwertiges
Kunsthandwerk der WfB.

**Weihnachtsmarkt
Rüsselsheim**
3. bis 6. Dezember
Marktplatz Rüsselsheim

gewobau Rüsselsheim WfB RHEIN-MAIN e.V.