

# freiRaum



Kundenmagazin der Genthiner Wohnungsbaugenossenschaft eG



Leben  
*Asiatischer Hauch*



Service  
*Hausnotruf*



# Liebe Mieter, Mitglieder, Freunde und Partner,

der Frühling naht, das Ende der kalten Jahreszeit ist in Sicht. Und auch, wenn der Winter in diesem Jahr gar nicht allzu hart ausgefallen ist, macht es doch Freude daran zu denken, dass schon bald die Natur in unserem schönen Jerichower Land wieder in voller Pracht zu bewundern ist.

Gleichzeitig erinnert uns das Knospen und Wachsen immer wieder daran, dass das Leben ein Werden ist. Nichts steht auf der Stelle, alles ist so eingerichtet, dass es sich erneuern kann. Dieser Gedanke ist uns ein Ansporn für unsere tägliche Arbeit. Denn auch wir wollen keineswegs auf der Stelle stehen bleiben. Im Gegenteil: Wir arbeiten aktiv daran, den Bestand an Wohnungen durch Erneuerungsmaßnahmen auf einer hohen Qualität zu halten.

Auch ungewöhnliche Projekte sind uns herzlich willkommen, wenn sie uns erlauben, unseren Mieterinnen und Mietern bedarfsgerechten Wohnraum anbieten zu können. Ein schönes

Beispiel dafür ist die Umnutzung des ehemaligen Amtsgerichts Genthin. Hier entsteht auf vorbildliche Art und Weise ein Ort, an dem Senioren in Wohngruppen ihr Leben selbstbestimmt gestalten können und dabei durch eine Tagespflege vor Ort unterstützt werden.

Doch auch Renovierungsmaßnahmen wie die Treppenhaussanierung in der Hasenholztrift tragen dazu bei, dass wir die Wohn- und Lebensqualität von Bewohnern unserer Objekte steigern können. Sie sind außerdem ein Zeichen dafür, dass wir uns als eine solidarische Gemeinschaft verstehen, die einander dort unterstützt, wo Handlungsbedarf besteht. Damit verfolgen wir alle zusammen ein wunderbares Ziel: Noch vielen Generationen attraktiven Wohnraum zu attraktiven Konditionen zu verschaffen.

Wir wünschen Ihnen allen einen glücklichen Start in den Frühling, schöne Ostertage und viel Spaß beim Lesen unseres Magazines.

Ihre Genthiner Wohnungsbaugenossenschaft eG



# Inhalt

## GWG aktuell

Umbau des ehemaligen Amtsgerichts

Rückblick: Rentnerweihnachtsfeier

Sanierung der Treppenhäuser

04 - 05

06

12



## GWG wohnen & leben

WohnIdeen

Service: Hausnotruf

Rezepte - Leckereien mit asiatischer Note

08 - 11

13

14 - 17



## GWG lebenswert

"Omas Tipp"

Veranstaltungen

Sport beim SV Chemie Genthin

Rätseln und gewinnen

06

07

18

19



## Impressum

Herausgeber:

Genthiner Wohnungsbaugenossenschaft eG

Mühlenstraße 44 | 39307 Genthin

Telefon: 0 39 33 / 94 81 - 0 | Telefax: 0 39 33 / 94 81 49

E-Mail: [info@gwg-genthin.de](mailto:info@gwg-genthin.de)

Ausgabe: März 2016

Auflage: 1.600 Stück

Verantwortlich für den Inhalt:

Konzept, Text, Gestaltung, Realisation:

Media Verlag Celle GmbH & Co. KG

Hunäusstr. 7 A | 29227 Celle

## Notfall-Service

Unser Technischer Bereich steht Ihnen während der üblichen Geschäftszeiten zur Verfügung, um Schäden und Mängel schnellstmöglich zu beheben.

In Notfällen ist die GWG aber selbstverständlich auch außerhalb der Geschäftszeiten für Sie da.

**NOTFALL-NUMMER:**  
**0172 / 34 57 818**

# Umbau des **Viel Platz für altersgerechtes** ehemaligen Amtsgerichts **Wohnen**



*"Ein Mensch ist manchmal wie verwandelt,  
wenn man menschlich ihn behandelt" Eugen Roth*

Ein Gebäude im Zentrum der Stadt Genthin. Früher schlichen hier Verurteilte mit hängenden Köpfen herum, während Freigesprochene leichtfüßig durch die Gänge hüpfen. Denn bei dem Gebäude handelt es sich um das ehemalige Amtsgericht Genthin, das die GWG nun übernommen hat, um neuen altersgerechten Wohnraum in bester Lage zu schaffen. Auf einer Wohn- und Nutzfläche von ca. 1.125 qm wird hier für ein Gesamtvolumen von ca. 1,2 Millionen Euro ein faszinierendes Angebot für selbstbestimmtes Seniorenwohnen entstehen.

Das Objekt wird nach seiner Fertigstellung über helle, lichtdurchflutete Räume auf drei Etagen verfügen, die über ein Treppenhaus und einen neu angebauten Aufzug zu erreichen sein werden. Das Erdge-

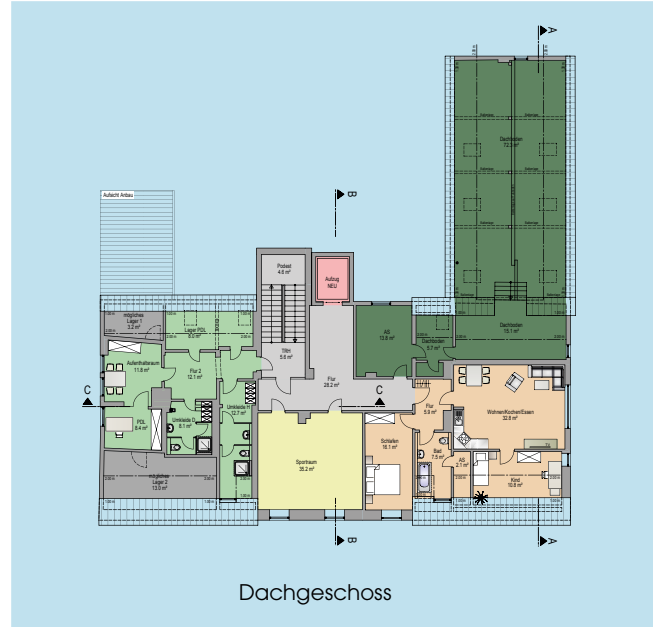
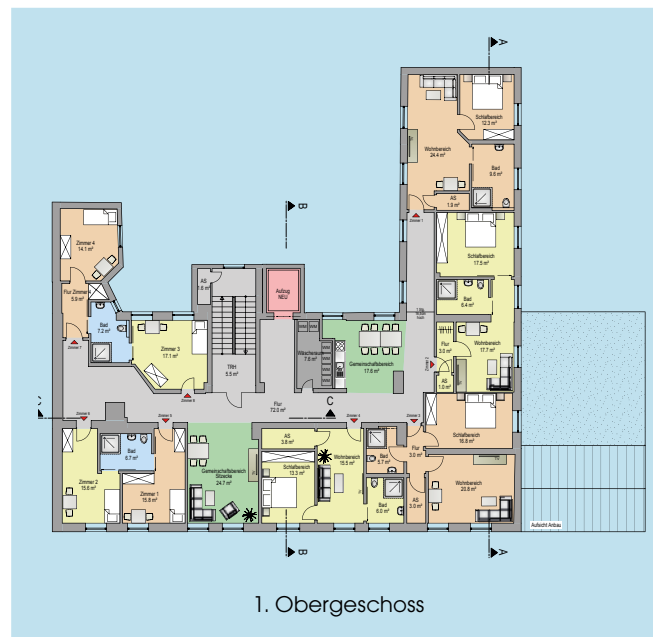
schoß beherbergt dann neben drei separaten Wohnungen zusätzlich eine Tagespflege, die in den Wohngruppen die notwendige Betreuung und Pflege gewährleisten kann; eine entsprechend barrierearme Ausstattung der Wohnbereiche wird das alltägliche Leben der Bewohner erleichtern.

Der Pflegedienst wird allerdings in diesem Haus nur einen Gaststatus haben – seine Funktion ist es, bei Bedarf das Angebot der Wohngemeinschaft zu ergänzen, die sich als eine echte Alternative zum Heim empfehlen kann. Für den Pflegedienst wird also das Motto gelten: So viel Hilfe wie nötig, aber auch so viel Selbständigkeit wie möglich. Individualität und Rücksicht auf die Wünsche und Bedürfnisse der Bewoh-

ner werden eindeutig im Vordergrund stehen. Zivilrechtliche Wohngruppen bauen voll und ganz auf die Selbstbestimmung der Bewohner oder ihrer gesetzlichen Vertreter.

Auch das Konzept des Obergeschosses wird komplett auf die vielfältigen Bedürfnisse der Bewohner abgestimmt sein. Das heißt: Auf die Ansprüche der eigenständigen Wohngruppe. Im östlichen Teil des Geschosses werden vier moderne Wohneinheiten mit Schlafzimmer, Wohnzimmer, seniorengerechtem Bad und Abstellraum untergebracht sein. Diese Einheiten bieten dann Platz für eine Person der Wohngruppe, die gemeinsam mit Ehepartner einziehen kann. Auch im westlichen Teil des Obergeschosses werden vier Zimmer zur Verfügung stehen, wobei sich hier später jeweils zwei Einheiten ein Bad teilen. Alle Bewohner des Geschosses werden Zugang zur großzügigen Gemeinschaftsküche und dem Gemeinschaftsraum mit Fernseher haben.

Wichtig und möglich ist selbstredend auch die Mitnahme der eigenen Möbel in die neue Umgebung. So wird sich hier jeder vom ersten Tag an heimisch und wohl fühlen – in neuer Umgebung, aber gewohnter Atmosphäre.



# Ein Nachmittag, der begeisterte

## Rückblick auf die Rentnerweihnachtsfeier 2015



220 begeisterte Teilnehmer, beste Unterhaltung und Zeit für einen guten Zweck – so lautet das Fazit der letzten Rentnerweihnachtsfeier. Diese mittlerweile schon legendäre Veranstaltung der GWG fand am 15. Dezember 2015 zwischen 14 und 18 Uhr im Stadtkulturhaus statt.

Die hohe Beliebtheit ist ein eindeutiger Beweis dafür, dass für viele Mieterinnen und Mieter diese Feier zu den Highlights des Jahres gehört. Das liegt zum einen daran, dass sie einen guten Rahmen für Gespräch und Tanz bietet, zum anderen aber auch am abwechslungsreichen Programm, das den Nachmittag kurzweilig macht.

Zwischen Kaffee und Kuchen passte beispielsweise ein spektakulärer Auftritt des Männerballets des CCV unter der Leitung von Angela Engel. Für motivierende Rhythmen beim Tanzen sorgte auf bewährte Art und Weise DJ Jürgen Werner. Für einen besonderen Anlass trat der GWG-Vorstand ins Rampenlicht. Peter Jelitte, Angela Grube und Wolfgang Kadura überreichten der Kinder- und Jugendeinrichtung Thomas-Morus-Haus einen symbolischen Scheck in Höhe von 250 Euro, den dessen Leiter André Eikel entgegennahm. Das Geld stammt aus der Glücksrad-Aktion des GWG-Sommerfestes, der Betrag wurde durch die Genossenschaft noch etwas aufgerundet.

## Was Oma damals schon wusste... „Meine Blumen halten länger durch!“

Es gibt fast nichts, was Oma mehr Freude macht als ein Strauß Blumen. Doch als wir ihr neulich zum Sonntagskaffee einen mitgebracht haben, konnten wir nur noch Bauklötze staunen. Denn die Schnittblumenkomposition, die wir beim vorigen Anlass an Oma überreicht hatten, stand noch in voller Blüte auf ihrem Tisch. Gut, dass sie eine zweite Vase hat.

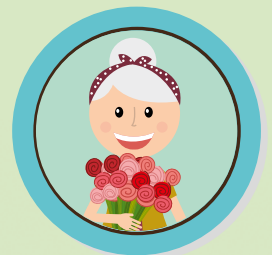
Aber wie macht sie das bloß? Eigentlich ganz einfach, sagt sie, ich beachte drei Dinge: Temperatur, Schnitt, Säure. Aber der Reihe nach, zunächst also ein Tipp zur idealen Temperatur. Viele Blumen stammen aus tropischen Gefilden und machen bei einer Kälte unter zehn Grad schnell schlapp. Deshalb hat Oma zum einen im Blumenladen angerufen und dem Personal gesagt, sie sollen die Sträuße gut einpacken, wenn wir im Winter dort welche für sie kaufen. Zum anderen achtet Oma streng darauf, dass ihre Vasenlieblinge beim Lüften nicht den falschen Zug kriegen.

Punkt zwei – der Schnitt. Es ist absolut richtig die einzelnen Blumen

schräg anzuschneiden, bevor man sie in der Vase platziert. Nur kommt es dabei darauf an, dass das Messer richtig scharf ist. Denn sonst zerquetscht man möglicherweise die Zuleitungen im Stiel.

Dritter Punkt: Gib dem Wasser Saures. Blumenwasser ist nämlich ein ziemlich beliebter Ort für Bakterienkolonien, die auch dafür sorgen können, dass sich die Haltbarkeit der Pflanzen verkürzt. Um zu verhindern, dass sich die Bakterien vermehren, reicht es aus, den pH-Wert des Wassers zu senken. Und das macht Oma ganz biologisch – mit dem Saft einer halben Zitrone.

Übrigens hat Oma noch ein paar Blumen, die sie so richtig haltbar gemacht hat. Die sind nämlich getrocknet und befinden sich in einem Album, das wir uns oft nach dem Sonntagskaffee ansehen dürfen.



# Veranstaltungen



## 01. Mai Genthiner Maifest

Der Mai ist gekommen – ein guter Anlass, ihn anständig zu begrüßen! Das können Besucher des Maifestes auf dem Genthiner Marktplatz auch 2016 am 01. Mai wieder tun. Sie erwartet ein abwechslungsreiches Programm mit vielen Aktivitäten für Kinder. Außerdem natürlich musikalische Darbietungen, heiße Rhythmen aus der Konserve und alles, was fürs leibliche Wohl entscheidend ist.

## 14. Mai Pfingstbieranstich im Kloster Jerichow

Die Stiftung Kloster Jerichow veranstaltet bereits zum elften Mal ihr Frühlingsfest. Unverzichtbar dabei ist ein Fass Pfingstbier, das an Ort und Stelle feierlich angestochen wird. Am 14. Mai 2016 genießen Besucher ab 18 Uhr ein Gläschen davon und verwöhnen sich dazu mit rustikalen Speisen.

## 16. Mai Kids-WM in Jerichow

Am 16. Mai 2016 findet mit der Kids-WM in Jerichow ein Turnier für den Fußball-Nachwuchs statt, das mittlerweile auch schon eine kleine Tradition geworden ist. Die Jugendmannschaften spielen an diesem Tag einen kompletten Turnierspielplan durch – bis zum hoffentlich dramatischen Finale und der Siegesrunde der verdienten Gewinner. Hingehen ist eigentlich Pflicht – schließlich braucht eine WM auch weltmeisterliches Publikum!

## 21. April Sekt und Sakrales Vorschau auf die Mieterfahrt nach Naumburg und Freyburg

Die nächste Mieterfahrt führt die Teilnehmer am 21. April 2016 gleich zu zwei Höhepunkten, die weit über ihre Region hinaus Bekanntheit genießen.

Am Vormittag geht es zum Naumburger Dom, der größtenteils im 13. Jahrhundert errichtet wurde und zu den bedeutendsten Gebäuden der Spätromanik gehört. Eine Führung bringt die Geschichte der ehemali-

gen Kathedrale nahe.

Im zweiten Abschnitt steht Freyburg auf dem Programm. Nach einem gemeinsamen Mittagessen gibt's eine Führung durch die historische Sektellerei Rotkäppchen, inklusive Sektverkostung und einer Vorführung der Kunst des Säbulierens. Was das ist? Fahren Sie mit!

**Es sind noch Plätze frei.**

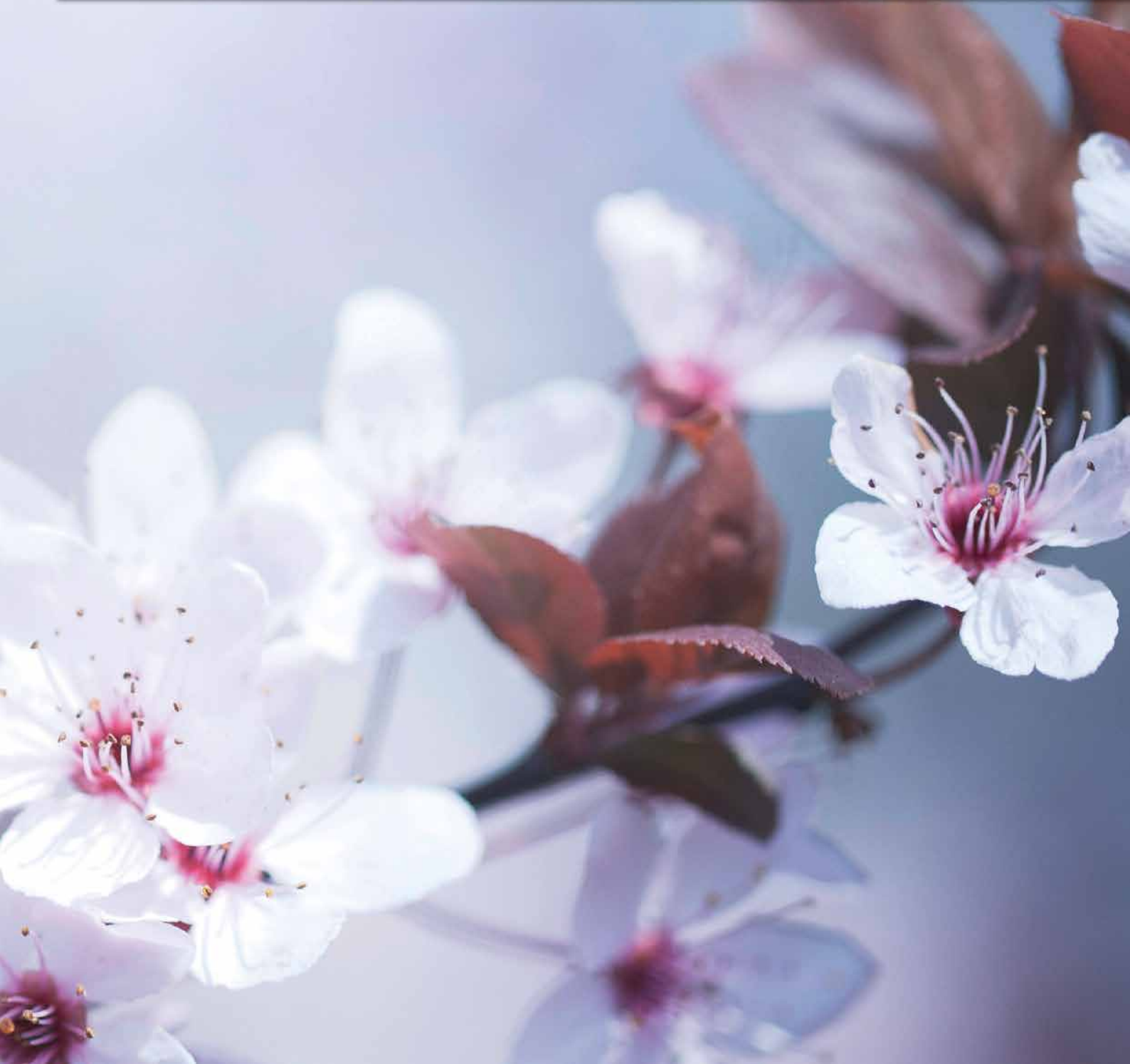






# Wohnideen

---





## Sag's durch die Blume

Auf „Omas Seite“ können Sie in dieser Ausgabe lesen, wie Schnittblumen länger haltbar bleiben. Das sie eine wirkliche Zierde in jedem Wohnraum sind, ist wohl unumstritten. Aber Achtung: Erfahrene Blumenpsychologen wissen, dass man mit jedem Strauß auch eine heimliche Botschaft übermittelt. Und die könnte anders lauten, als man es eigentlich meint...

### Rosen

Rote Rosen sind der Hit, wenn Sie sagen wollen: „Ich liebe dich!“ Auch wenn Sie sagen wollen: „Ich liebe dich immer noch!“ Oder gar: „Ich kann überhaupt nicht aufhören, dich zu lieben!“ Passt also eigentlich immer – natürlich nur, wenn das Gegenüber der oder die Richtige ist!

### Nelken

Auch rote Nelken stehen für Leidenschaft – für manchen strahlen sie

sogar noch immer ein wenig sozialistische Wärme aus. Vorausgesetzt, sie werden nicht in einer Vase, sondern im Knopfloch platziert. Definitiv eine Blume, die nie und nimmer etwas Böses will!

### Narzissen

Eine heikle Pflanze, denn als Geschenk sagt sie still und leise: „Du bist ganz schön eitel.“ Vermutlich ist der beste Tipp, dass man sich diese Blume einfach nur selbst schenkt – denn schön ist sie ja auf jeden Fall.

### Tulpen

Mit einer Handvoll Tulpen sagt man dem Beschenkten leider auch durch die Blume, dass er eher Schwierigkeiten hat, seine Gefühle zu zeigen. Heißt es jedenfalls. Das gilt natürlich nicht, wenn der- oder diejenige vor Freude total ausrastet, weil sie oder er Tulpen so sehr liebt.

## Ein Kressekopf auf dem Ostertisch

Dieses niedliche Deko-Element wird schnell zum Blickfang auf dem Frühstückstisch, hat aber noch einen weiteren Vorteil: Es liefert eine echte Zutat!

Für Ihren Kressekopf brauchen Sie:

1 Ei

etwas Erde (am besten Kräutererde)

Kressesamen

Buntstifte

Die Spitze des Eis mit einem Messer abschlagen, das Ei entleeren und ausspülen. Dann mit einer Nagelfeile die Schnittkante glätten.

Nun das Ei vorsichtig mit Erde befüllen, gut befeuchten und die Kressesamen hineindrücken.

Der nächste Schritt ist eigentlich Kindersache. Denn jetzt geht's an die Buntstifte, um ein lustiges Gesicht auf das Ei zu malen.

Nach ein paar Tagen sprießt die Kresse als grüner Haarschopf, der am Frühstückstisch abgeschnitten werden kann und das Rührei noch ein bisschen leckerer macht!



# Checkliste Frühjahrsputz

Der Frühling steht ins Haus – und mit ihm der gefürchtete Rundum-Putzgang. Aber keine Panik: Wenn man erst mal rangeht, erweist sich das große Reinemachen oft gar nicht als so uferlos, wie es vorher schien. Eine kleine Checkliste hilft Ihnen, nichts zu vergessen:

## 1. Überblick verschaffen

Zuallererst sollte man mit kritischem Blick die Wohnung begutachten und planen, was Bestandteil des Putzes werden soll.

## 2. Putzmittel bereitstellen

Die gute Vorbereitung ist das A und O. Bevor Sie loslegen, kurz prüfen, ob alle nötigen Putzmittel und Lappen vorrätig sind.

## 3. Aussortieren

Der Frühjahrsputz ist die ideale Gelegenheit, von den Dingen Abschied zu nehmen, die man eigentlich sowieso nicht mehr braucht. Zum Beispiel kann die kritische Prüfung des Bücherregals einigen Platz schaffen.

## 4. Fenster und Gardinen

Gardinen waschen und Fenster putzen. Übrigens braucht man dafür nicht die teuren Spezialputzmittel. Etwas Handspülmittel mit einem Schuss Spiritus tut's auch!

## 5. Böden und Wände

Nächster Schritt: Wände und Decken abfegen, Böden saugen und/oder wischen.

## 6. Möbel

Einmal alle Möbel durchgehen und prüfen, wo es Reinigungsbedarf gibt. Regale feucht auswischen und eventuell die Schränke mal ausräumen, reinigen und beim Einräumen prüfen, was wirklich zurück soll und was weg kann.

## 7. Küche

Dafür sollte man sich mal einen Extratag reservieren und sich dann ganz entspannt Fläche für Fläche vornehmen.

## 8. Bad

Das gleiche gilt für's Bad. Schließlich muss man nicht alles an einem Tag schaffen...

## 9. Türen

Am Schluss die Türen abwischen – und die Klinken polieren. Ist nur ein kleiner Aufwand, der aber große Wirkung zeigt!



# Treppenhaussanierung Hasenholztrift 38 - 44



## Fortschritte und eine Bitte

Bereits in der letzten Ausgabe berichteten wir über die Sanierung der Treppenhäuser in der Hasenholztrift. Mit einem Investitionsvolumen von insgesamt 120.000 Euro sorgt die GWG dafür, dass Bausubstanz und Erscheinungsbild hier wieder auf einen aktuellen und attraktiven Stand kommen.

Mittlerweile sind die Aufgänge in den Gebäuden mit den Hausnummern 38 und 40 komplett abgeschlossen. Der Aufgang in Nummer 42 steht kurz vor seiner Vollendung, das Treppenhaus im Gebäude 44 noch in der Bauphase.

Mit der Sanierung und Neugestaltung verbinden wir die Bitte an die Mieterinnen und Mieter, sorgsam mit den neuen Treppenhäusern umzugehen, damit alle gemeinsam möglichst lange etwas von ihrer schönen und saubereren Ansicht haben. Außerdem möchten wir darauf hinweisen, dass Mobiliar nicht in den Aufgängen platziert werden darf.

Wir wünschen allen Bewohnerinnen und Bewohnern der betreffenden Gebäude viel Freude mit den neugestalteten Bereichen. Die Ergebnisse rechtfertigen die eine oder andere Einschränkung, die zwischenzeitlich aufgrund der Baumaßnahmen eingegangen werden musste.



# SERVICE: HAUSNOTRUF

## Mehr Sicherheit fürs tägliche Leben zuhause

Eine wichtige Funktion des altergerechten Wohnens besteht darin, Hilfe rufen zu können, wenn sie wirklich gebraucht wird. Das kann allerdings zum Beispiel kompliziert werden, wenn man alleinstehend ist und im Bad stürzt, das Telefon also plötzlich in unerreichbare Ferne rückt.

Eine einfache Lösung bietet der Service Hausnotruf. Wer ihn nutzt, kann mit einem sogenannten Funkfinger ausgestattet werden, der am Handgelenk hängt und deshalb immer erreichbar ist. Wird dieser Funkfinger betätigt, geht ein Notruf bei der Zentrale des Anbieters ein, die daraufhin versucht,

sich beim Hilfesuchenden zurückzumelden – und die gebotenen Maßnahmen einleitet.

Der Service ist gebührenpflichtig, die Kosten können aber in vielen Fällen durch die Pflegekasse übernommen werden. Der Anbieter unterstützt Interessenten dabei, die entsprechenden Anträge bei der Kasse zu stellen. Die einmalige Anschlussgebühr beträgt 10,23 Euro, die fortlaufende monatliche Gebühr 17,90 Euro. Eine Vertragslaufzeit gibt es nicht.

Nutzer des Hausnotrufes profitieren von der hohen Zuverlässigkeit dieser Dienstleistung. Denn die Geräte werden laufend durch Funktionstests überprüft. Selbst im Fall eines Stromausfalls sind keine Einschränkungen zu befürchten – der Notruf bleibt auch dann 400 Stunden funktionsfähig.

Interessenten können sich an die GWG wenden – oder direkt an den Anbieter Hausnotruf-Televagt unter der Beratungs-Hotline: 0800 8812 8814 oder per Mail: [info@hausnotruf-televagt.de](mailto:info@hausnotruf-televagt.de)







# *Leckereien*

## *mit asiatischer Note*

Die vielen verschiedenen Küchen der Welt geben spannende Impulse – auch am eigenen Herd. Zum Beispiel kann ein Hauch Fernost das Frühlingsmenü bereichern.

Die asiatische Küche bietet eine Vielzahl von Gerichten, die ganz einfach zuzubereiten sind und unheimlich lecker schmecken. Gerade, wenn's mal schnell gehen muss, kann der Griff zu Sojasauce & Co. Wunder wirken, wie unser Brokkoli-Wok zeigt. Das Gerücht, dass Gerichte dieser Art nur mit Stäbchen schmecken, ist übrigens falsch. Richtig ist aber, dass die Laune am Tisch deutlich steigt, wenn die Tafelrunde nicht so ganz genau weiß, wie man den Weg zwischen Teller und Mund mit zwei Holzstäbchen einigermaßen elegant bewerkstelligen kann.

# Mango Chutney

Frisch zubereitetes Mango Chutney setzt ganz selbstbewusst fruchtig-exotische Akzente und kann spielend einfach mit ganz traditioneller deutscher Küche kombiniert werden. Zum Beispiel als Beilage zum Grillfleisch oder unter gebratene Hähnchenbrustfiletstreifen gemischt.

Die Mangos schälen und von ihrem Kern befreien. In feine Würfel schneiden. Auch Paprika, Chili und Ingwer ganz fein hacken. Die Limetten auspressen und mit dem Essig vermengen.

Den Zucker in einen Topf geben und unter Rühren schmelzen lassen. Sobald er flüssig wird, Ingwer und Chili zugeben, kurz karamellisieren und schnell ablöschen mit dem Limetten-Essig-Gemisch.

Mango- und Paprikawürfel zugeben, außerdem etwa 200 ml Wasser. Das Chutney etwa 45 Minuten auf schwacher Flamme köcheln lassen.

Dann abkühlen und schließlich im Kühlschrank lagern.

## Zutaten

- 3 feste Mangos
- 1 rote Paprika
- 3 rote Chilischoten
- 1 Stück Ingwer (daumengroß)
- 150 g brauner Zucker
- 2 Limetten
- 100 ml Weißweinessig

## Zutaten

- 300 g weiße Schokolade
- 2 Packungen Vanillezucker
- 70 g Puderzucker
- 100 g Butter
- 150 g Kokosraspeln
- 2 EL Orangensaft
- 1 Päckchen Mandeln
- Kokosraspeln zum Wenden

# Raffaello Ostereier

Nicht asiatisch, aber garantiert ein Hit fürs Fest. Die kleinen Kokos-Eier zeigen, wie einfach es eigentlich ist, sich die kleine Raffaello-Sünde mal schnell zwischendurch selbst herzustellen. Wer mag, kann zusätzlich zum Orangensaft noch einen Spritzer Rum zugeben.

Die weiße Schokolade in einem Wasserbad anschmelzen lassen. Sie darf nicht komplett flüssig werden, muss aber so weich sein, dass sie gut weiterverarbeitet werden kann.

Die weiche Butter mit dem Puderzucker und dem Vanillezucker mischen und schaumig schlagen.

Unter diese Masse nun die weiche Schokolade, die Kokosraspeln und den O-Saft heben und kneten, bis ein einheitlicher Teig entsteht.

Jetzt kleine Eier daraus formen, jeweils mit einer Mandel füllen und in Kokosraspeln wenden. Kalt stellen.



# Brokkoli mit Cashewkernen

Sehr einfach, sehr lecker – und ideal, wenn für die Zubereitung des Abendessens mal nicht so viel Zeit zur Verfügung steht. Man kann den Brokkoli natürlich statt in einem Wok auch in einer abdeckbaren Pfanne zubereiten.

Den Brokkoli gut waschen und in einzelne Röschen zerlegen. Diese in kochendem Salzwasser zwei Minuten blanchieren, danach kalt abschrecken.

Den Knoblauch fein hacken, die Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. Sojasauce, Austernsauce und Honig mischen.

In einem Wok das Öl erhitzen, Knoblauch und Zwiebeln darin etwa zwei Minuten anbraten, den Brokkoli dazugeben, einmal alles gut wenden, dann mit dem Saucen-Gemisch ablöschen. Ein wenig Wasser dazugeben, abdecken und auf mittlerer Hitze garan, bis der Brokkoli durch ist, aber noch gut Biss hat (etwa 10 bis 15 Minuten).

Parallel dazu die Cashewkerne in einer Pfanne unter Rühren anrösten. Sobald sie Farbe annehmen, sofort auf ein Küchenbrett schütten und etwas abkühlen lassen. Dann mit einem großen Messer grob hacken.

Den Brokkoli mit Pfeffer und Salz abschmecken, heiß servieren und mit den Cashewkrümeln überstreuen. Dazu passt zum Beispiel Reis.

## Zutaten

|                          |                   |
|--------------------------|-------------------|
| 2 mittelgroße Brokkoli   | 3 EL Austernsauce |
| 6 Knoblauchzehen         | 3 EL Sojasauce    |
| 1 Bund Frühlingszwiebeln | 1 EL Honig        |
| 100 g Cashewkerne        | Erdnussöl         |
| (ungesalzen, ungeröstet) | Pfeffer, Salz     |



# Sport im SV Chemie Genthin für alle Altersgruppen

Vom allgemeinen Kindersport ab 3 Jahren bis zum Seniorensport, an dem eine ganze Reihe auch über 80 Jährige teilnehmen, kann man beim SV Chemie Sport treiben. Besonders mit der im Oktober 2015 in Betrieb genommenen vereinseigenen Sporthalle gibt es vielfältige Möglichkeiten sich ein oder sogar mehrmals in der Woche sportlich zu betätigen. Hier sollen nur einige Möglichkeiten aufgezeigt werden.

## Prellball

Ein Sport für Menschen, die gern mit dem Ball spielen und sich dabei bewegen wollen aber nicht mehr durch die Halle oder über den Sportplatz jagen können. Die Altersgruppe der bestehenden Gruppe ist z.Zt. 60 bis 81 Jahre.

Trainingszeiten:

|           |       |     |           |                              |
|-----------|-------|-----|-----------|------------------------------|
| montags   | 14.00 | bis | 15.00 Uhr | Sporthalle Uhlandschule      |
| mittwochs | 9.00  | bis | 10.00 Uhr | Sporthalle Berliner Chaussee |

## Tischtennis

Neben den Aktiven gilt es am Donnerstagnachmittag von 13.00 bis 15.00 Uhr in der Vereinssporthalle am Bootshafen Tischtennis als Freizeitsport zu spielen.

## Radwandern

Jeden Montag ab 10.00 Uhr treffen sich Sportfreunde zu einer gemeinsamen Radtour durch die nähere Umgebung. Die Streckenlängen liegen zwischen 8 km bis 20 km. Das Ganze ist ein gutes Training für eine große Vereinsausfahrt, die dann über ca. 50 km geht. Auch gibt es jährlich eine gemeinsame Wochenfahrt mit interessanten Strecken.

## Wandern

Aus der Presse sind die vom Verein durchgeführten Wanderungen sicherlich bekannt. Es gibt einen Wanderkalendarer, in dem für das laufende Jahr alle Termine aufgeführt sind. Neben Wanderungen in der Genthiner Umgebung geht es mit dem Bus auch in andere Regionen des Jerichower Landes aber auch bis in den Harz. Wer es etwas schneller angehen möchte, kann sich der Nordic Walking- oder reinen Walkinggruppen anschließen.

## Schwimmen

Am Donnerstag stellt die Stadt dem Verein die Schwimmhalle für den Vereinssport zur Verfügung. Vom freien Schwimmen bis zu den verschiedensten Formen der Wassergymnastik reicht hier das Angebot.

## Seniorensportgruppen

Neben den bereits aufgeführten Sportangeboten ist es auch von Montag bis Freitag möglich in allgemeinen Sportgruppen unter Anleitung qualifizierter Übungsleiter sich zu bewegen. Diese Angebote werden vor allem von Frauen wahrgenommen und finden in der vereinseigenen Sporthalle am Bootshafen statt.

## Rehasport

Der Verein bietet auch durch speziell ausgebildete Übungsleiter Rehasport an. Es geht dabei um nachhaltigen Sport nach Erkrankungen des Skelettsystems oder des Herzens. Ärzte verordnen zunächst Rehasport auf Rezept der Krankenkassen. Es geht aber um das nachhaltige Sporttreiben unter Anleitung. Da gibt es Vereinsmitglieder, die vor mehr als 10 Jahren an einem Herzinfarkt erkrankten und nach der Verordnung nun immer noch regelmäßig im Verein am Rehasport teilnehmen. Der Rehasport Inneres wird während der Verordnung durch einen Arzt in den Übungsstunden begleitet.



## Kontakte/ Informationen

Sportbüro des SV Chemie Genthin | Bootshaus Martha-Brautzsch-Straße

Öffnungszeiten Mo., Mi., Do. & Fr. 8.00 bis 12.00 Uhr  
Di. 14.00 bis 18.00 Uhr

## Ansprechpartnerin

Frau Dalchow | Tel. 0 39 33. 80 55 80

## Vereinsvorsitzender

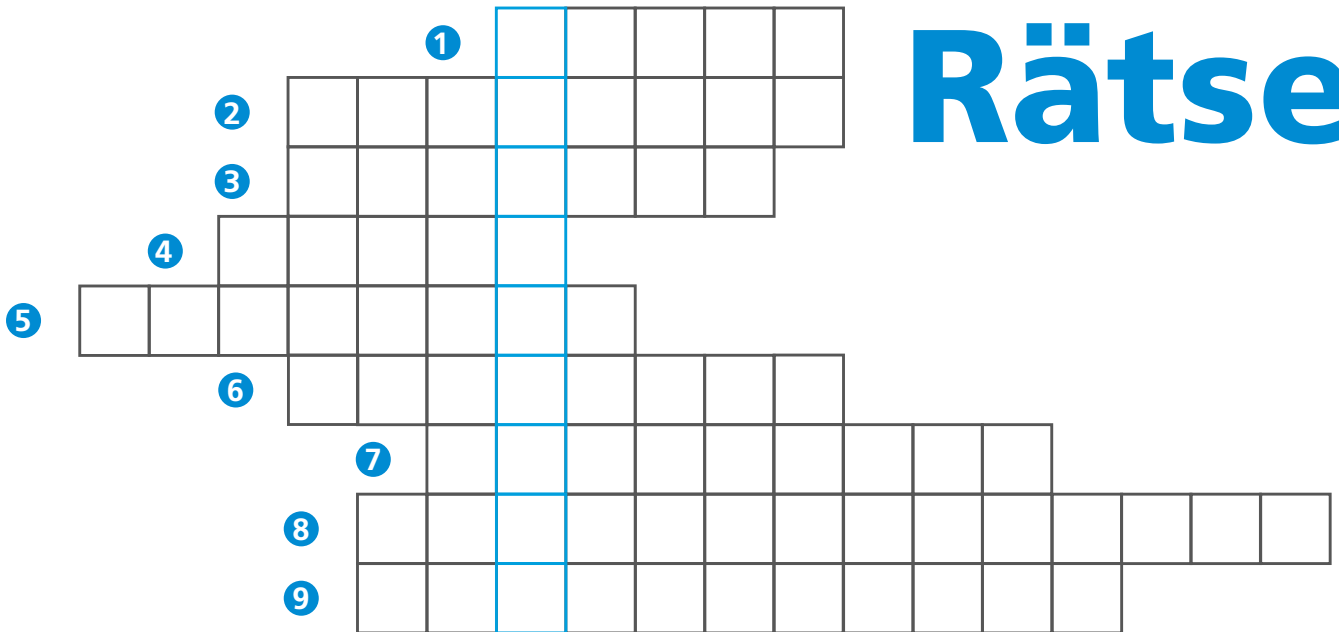
Fritz Mund | Tel. 0 39 33. 99 00 36 | Mobil 0152 37057873

## Mitmachen und gewinnen! – Das GWG Frühjahrs-Rätsel

Wenn die Tage endlich wieder wärmer werden, gibt's nichts Schöneres, als sich dieses Magazin und einen Kugelschreiber zu schnappen, raus zu gehen in die aufblühende Natur – und dieses Rätsel zu lösen. So verbringen Sie eine schöne Zeit draußen und sichern sich die Chance auf die 5 x 20 Euro, die wir unter allen Einsendern mit

dem richtigen Lösungswort verlosen. Also, auf geht's: Beantworten Sie die Fragen und senden Sie die Lösung bis zum 30.06.2016 an die GWG. Wir drücken die Daumen!

*Wir drücken Ihnen die Daumen und wünschen viel Spaß beim Lösen!*



# Rätsel

1. Kaum waren in Berlin die Festspiel-Teppiche eingerollt, rollten sie sich in Los Angeles wieder aus. Vergeben wurden die Academy Awards. Wie heißt die Trophäe, die alle Gewinner des Abends in der Hand hielten?
2. Bleiben wir noch mal beim Film. Neulich zeigte das Fernsehen einen langen Spielfilm, dessen Handlung auf dem wahren Hintergrund eines spektakulär in der Badewanne gestorbenen Politikers beruhte. Deshalb hieß der Film „Der Fall ...“
3. Doch Spannender als die Fälle von gestern sind ja die Fälle von heute, die uns beispielsweise der „Polizeiruf 110“ zeigt. Auch das Ermittlerpaar Bukow und König. In welcher Stadt ermitteln sie?
4. Im Januar mussten wir Abschied von einem Weltstar der Popmusik nehmen. Er galt als Chamäleon, weil er in immer wieder neue Rollen schlüpfen konnte, zum Beispiel in die des „Ziggy Stardust“. Wir suchen den Nachnamen des Künstlers.
5. Im April machen wir uns auf den Weg. Die nächste Mieterfahrt führt uns zum Naumberger Dom und dann in einen anderen Ort zur legendären Sektverkostigung. Wohin geht's?
6. Eine Sensation der Physik ereignete sich kürzlich. Die von Albert Einstein einst vorhergesagten Gravitationswellen konnten gemessen werden. Unter anderem mit der Unterstützung eines Max-Planck-Instituts aus einer deutschen Stadt. Welcher?
7. Wer christlich geprägt ist, gedenkt an den Ostertagen der Kreuzigung und Wiederauferstehung Jesu. In welcher Stadt ereigneten sich laut Bibel diese Ereignisse?
8. Bei der GWG lassen wir die Ärmel hochgekrempelt – schließlich gibt es immer etwas zu tun. Zum Beispiel bei der Sanierung von Treppenhäusern. In welcher Straße stehen die betroffenen Gebäude mit den Hausnummern 38 - 44?
9. Und noch mal eigene Aktivitäten. Ein ehemals öffentliches Gebäude wird durch die GWG in barrierefreien Wohnraum umgewandelt. Was war hier früher untergebracht?

### Lösungswort:

Name, Vorname

Straße

PLZ, Ort

Telefon

Nun alles in einen Briefumschlag und abgeschickt an:

Genthiner Wohnungsbaugenossenschaft eG  
Mühlenstraße 44  
39307 Genthin

### Die Gewinner vom letzten Mal

Zu Weihnachten haben wir in der letzten Ausgabe nach dem Lösungswort „Walnuss“ gesucht. Gefunden haben es viele, zusätzlich Losglück gehabt und gewonnen die folgenden Fünf: Herr Karsten Hulgaard, Herr Jürgen Gruch, Frau Hannelore Woizeschke, Frau Waltraud Neumann und Frau Silvana Schleaf



*Die GWG wünscht allen Mieterinnen  
und Mietern, Partnern und Freunden  
ein frohes Osterfest!*

  
*Wohnen mit Zukunft*