

MÄRZ 2012



wohⁿwert

Das Mietermagazin der Lehrter Wohnungsbau GmbH



LEHRTER 
WOHNUNGSBAU

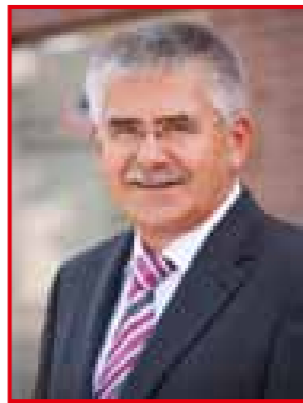
3 Wichtige Termine

6-7 Modernisierung Kabelnetz

10 Verhalten im Brandfall

15 Rätsel

Korrektur gelesen, Produktionsfreigabe erteilt:



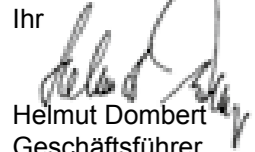
**Guten Tag,
liebe Leserinnen und Leser,**

für das Jahr 2012 haben wir uns viel vorgenommen. In der Goethestraße 14, 16, und 18 werden unsere Häuser komplett modernisiert. In der Goethestraße 18a erfolgt eine Teilmodernisierung. Die Arbeiten haben bereits begonnen. So wird zum Beispiel für unsere Mieter durch den Bau neuer moderner Bäder, der Küchenmodernisierung, einer Fassaden und Dachdämmung, einer neuen energiesparenden Heizungsanlage und der Neugestaltung der Außenanlagen ein neues Wohngefühl entstehen.

In allen Wohnungen unseres Bestandes werden wir unser Kabelnetz für den Fernseh- und Radioempfang auf den neuesten Stand bringen. Ausführliche Informationen finden Sie auf den nächsten Seiten dieser Ausgabe.

Nachdem nun der Frühling endlich Einzug gehalten hat, ist die Vorfreude auf unseren nächsten Geranienmarkt natürlich sehr groß. Wir freuen uns wieder auf Ihren Besuch am 11. Mai 2012, um gemeinsam ein paar schöne Stunden zu erleben. Die Einladung finden Sie ebenfalls in dieser Ausgabe „Ihrer Mieterzeitung“.

Und nun viel Spaß beim Lesen.

Ihr

 Helmut Dombert
 Geschäftsführer

Lehrter Wohnungsbau GmbH
 Bahnhofstraße 6
 31275 Lehrte
 Telefon (0 51 32) 83 31-30
 Telefax (0 51 32) 83 31-31

Öffnungszeiten:
 Montag, Dienstag 9:00 – 12:00 Uhr
 14:00 – 15:45 Uhr
 Donnerstag 9:00 – 12:00 Uhr
 14:00 – 16:45 Uhr

Impressum:
 Verantwortlich für den Inhalt:
 Helmut Dombert
 Fotos: Lehrter Wohnungsbau GmbH,
 Werbeagentur Reglinski GmbH
 Konzept, Gestaltung, Herstellung:
 Werbeagentur Reglinski GmbH
 Auflage: 1.100 Stück / Erscheinung: 2 x jährlich

Telefonisch sind wir erreichbar:
 Montag bis Mittwoch 8:00 – 16:00 Uhr
 Donnerstag 8:00 – 17:00 Uhr
 Freitag 8:00 – 12:00 Uhr

Jessica Metge (0 51 32) 83 31-30
 Zentrale und Reparaturannahme
 metge@lehrter-wohnungsbau.de



Olga Boback
 Vermietung, allgemeine Hausverwaltung
 seit Januar 2012 im Mutterschutz



Gabriele Kaufmann (0 51 32) 83 31-34
 Rechnungswesen, Betriebs- und Heizkostenabrechnungen, WEG-Verwaltung
 kaufmann@lehrter-wohnungsbau.de



Alexander Richter (0 51 32) 83 31-35
 Leiter technische Hausbewirtschaftung,
 Wohnungsabnahmen, Bauleitung
 richter@lehrter-wohnungsbau.de



Jessica Zick (0 51 32) 83 31-51
 Versicherung, Liegenschaftsrecht,
 Sekretariat technische Hausbewirtschaftung
 Mahn- und Klagewesen und Beschwerdemanagement
 zick@lehrter-wohnungsbau.de



Jürgen Trick (0 51 32) 83 31-35
 Mitarbeiter technische Hausbewirtschaftung



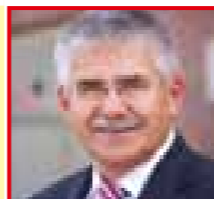
Ralf Schlüter (0 51 32) 83 31-35
 Mitarbeiter technische Hausbewirtschaftung



Cornelia Sommer-Kollek (0 51 32) 83 31-41
 und (0 51 32) 83 31-33
 Büroorganisation, Assistentin der Geschäftsleitung
 Vermietung und allgemeine Hausverwaltung
 sommer-kollek@lehrter-wohnungsbau.de



Helmut Dombert (0 51 32) 83 31-41
 Geschäftsführung
 dombert@lehrter-wohnungsbau.de



„Verstärkung“ für die Wohnungsbau GmbH – Roman Boback

Roman Boback, der kleine süße Racker erblickte am 27. Januar 2012 gegen 04:45 Uhr das Licht der Welt (3060 g und 53 cm) und ist das süßeste Baby aller Zeiten.

Schauen Sie selbst!



Wir gratulieren unserer Kollegin Olga Boback und wünschen ihr und der ganzen Familie eine wunderbare Zukunft!

Wir freuen uns darauf, wenn Sie unser Team wieder unterstützt.

Wichtige Termine

Am Freitag, dem 18. Mai 2012 sind die Geschäftsräume der Lehrter Wohnungsbau GmbH geschlossen.

Und am Mittwoch, dem 25. Mai 2012 sind aufgrund eines Betriebsausfluges die Geschäftsräume der Lehrter Wohnungsbau geschlossen.



Wir laden Sie zum 13. Geranienmarkt

am Freitag, dem

11. Mai, von 11.00 – 16.00 Uhr ein.

Wieder freuen wir uns darauf mit Ihnen auf dem Parkplatz der Geschäftsstelle der Lehrter Wohnungsbau GmbH den Frühling/Sommer einzuläuten.

Wie jedes Jahr halten wir viele unterschiedliche Geranien zum Stückpreis von 1,00 Euro für unsere Mieter bereit.

Natürlich sorgt das Team Ihrer Lehrter Wohnungsbau wieder für Speisen und Getränke.



Unser Schaukasten aktuelle Wohnungsangebote

Aktuelle Wohnungsangebote finden Sie wie immer in unserem Schaukasten vor dem Bürogebäude der Lehrter Wohnungsbau GmbH in der Bahnhofstraße 6 in Lehrte.



Mieter werben Mieter Mit uns verdienen Sie bares Geld!

Informationen erhalten Sie bei
Cornelia Sommer-Kollek,
Telefon 83 31-33

Ihre Freunde, Bekannten oder Verwandten, die wir bisher noch nicht zu unseren Mietern zählen durften, suchen eine Wohnung?

Dann kommen Sie zusammen mit ihnen in unsere Geschäftsstelle und füllen einen Mietinteressentenbogen unter dem Stichwort „Mieter werben

Mieter“ aus. Sofern mit dem von Ihnen Vorgeschlagenen innerhalb eines vorgegebenen Zeitraums ein wirksames Mietvertragsverhältnis zustande kommt, erhalten Sie von uns als **Dankeschön 100,- Euro!**

Sonderkonditionen für unsere Mieter

Mit diesen Unternehmen verbindet uns einiges! Mieter der Lehrter Wohnungsbau GmbH erhalten bei unseren Partnern Nachlässe.

(Die einzelnen Konditionen erfragen Sie bitte direkt bei unseren Partnern.)

Concordia Service-Büro Daniel Bergmann
Telefon: 0511 - 58 66 987
Fax: 0511 - 59 30 619
E-Mail:
daniel.bergmann@concordia.de



N+V VERSICHERUNG
Wir öffnen Horizonte

Geschäftsstelle August-Bödecker-Platz 1, 31275 Lehrte
Telefon: 05132 - 82 80

LES-Gebäudereinigung GmbH
Ahlterer Straße 12, 31275 Lehrte
Tel.: 0 51 32 - 5 76 50
Fax: 0 51 32 - 58 76 15



FLÖRKE

Ihr Dienstleister rund ums Auto.
Daimlerstraße 13-17, 31275 Lehrte
Telefon: 05132 - 5 55 55-0

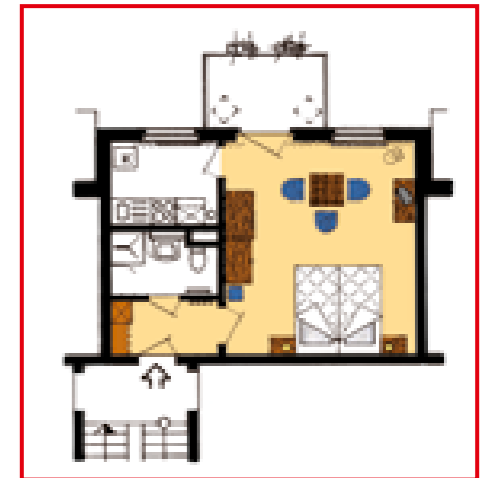
**Brillen, Kontaktlinsen,
Führerscheinsehtest**
Neues Zentrum, 31275 Lehrte
Inhaber Karl-Heinz Goldbeck
Telefon: 05132 - 22 89



Die Gästewohnung Ein Service Ihrer Lehrter Wohnungsbau Gesellschaft



In unserem Haus in der Goethestraße 17 haben wir für Sie, unsere Mieter, eine Gästewohnung eingerichtet. Diese können Sie zu einem Preis von 26,00 € pro Nacht anmieten.



Sie kann sowohl als kurzfristige Übernachtungsmöglichkeit als auch für einen längeren Zeitraum genutzt werden. Die Wohnung ist möbliert und ideal für zwei Personen. Gelegenheiten unser Service-Mietangebot zu nutzen gibt es viele, und Besuch kommt manchmal schneller, als man denkt!

Nahe am Zentrum gelegen und leicht zu finden in der Goethestraße 17 in Lehrte.

- voll möblierte 35 m² Wohnung für maximal zwei Personen
- Handtücher und Bettwäsche auf Wunsch
- 1 Wohn-/Schlafzimmer mit Kabel-TV
- Küche und Bad komplett eingerichtet
- Telefon

Sind Sie an einer Anmietung interessiert?

Dann wenden Sie sich bitte an Cornelia Sommer-Kollek, Telefon 83 31-33

Starter-Wohnung zum Vorzugspreis

Interessiert?
Dann wenden Sie sich bitte
an Cornelia Sommer-Kollek,
Telefon 83 31-33

Studierende oder Auszubildende sind häufig mit einem schmalen Geldbeutel ausgestattet. Daher hilft die Lehrter Wohnungsbau GmbH Studienanfängern und Berufseinsteigern jetzt mit Preisnachlässen auf die eigenen Beine.

**Die Miete ist um
30 % reduziert**





Bilder wurden uns von Kabel Deutschland zur Verfügung gestellt.

Wir modernisieren unser Kabelnetz. Es ist zukünftig multimedial

Vergangenheit – Wünsche der Mieter

In den letzten Monaten sind vermehrt Mieter an uns herangetreten mit dem Wunsch die Möglichkeiten ihres Kabelempfangs zu erweitern. Diesen Wunsch haben wir in der Vergangenheit abgelehnt, weil unser altes Kabelnetz den Anforderungen der Multimediawelt technisch nicht gewachsen war. Einige Mieter hatten trotzdem Zusatzverträge mit Kabel Deutschland geschlossen und Verstärker für ihren Empfang einbauen lassen. Die anderen Bewohner des Hauses hatten darauf hin schlechten oder keinen Empfang mehr und wir mussten den Rückbau dieser nicht genehmigten Veränderung an unserem Netz veranlassen.

Vergangenheit – Handeln der LWB

Die Lehrter Wohnungsbau GmbH war schon seit einiger Zeit mit ihrem lang-jährigen Partner Kabel Deutschland im Gespräch. Ziel war das Kabelnetz in den einzelnen Häusern für die Nutzung von Internet und Telefonie fit zu machen. Nach vielen Gesprächen haben wir neue Verträge mit Kabel Deutschland geschlossen.

Gegenwart

Alle Wohnungen der Lehrter Wohnungsbau verfügen bereits über einen Kabelanschluss. Dieser wird zu einem modernen Multimedia-Anschluss umgebaut. Dabei werden beispielsweise in den Wohnungen bis zu zwei Kabelanschluss-Dosen gegen neue, so genannte Multimedia-Dosen ersetzt. Detaillierte Informationen über die erforderlichen Arbeiten in den Häusern und den jeweiligen Wohnungen erhalten alle Mieter rechtzeitig per Hausaushang. **Die Modernisierungsmaßnahmen beginnen im April und werden voraussichtlich im August abgeschlossen sein.**

Zukunft

Modernisiert für Internet und Telefonie bietet das Fernsehkabel ausreichend Kapazität, um auch E-Mails, Internet-Inhalte oder Sprache übertragen zu können. Wer mit Hochgeschwindigkeit im Internet surfen und preiswert telefonieren will, für den ist das TV-Kabel attraktiver denn je. Die Telefon- und Internetdienste von Kabel Deutschland können in günstigen Paketen oder einzeln gebucht werden. Aktuell bietet Kabel Deutschland Internet-Nutzern in Lehrte eine maximale Downloadgeschwindigkeit von bis zu 100.000 Kbit/s an. Hohe Bandbreiten werden immer wichtiger, da es in Haushalten zunehmend mehr internetfähige Geräte wie Laptop, Netbook, Handy oder Smartphone gibt, mit denen die Bewohner gleichzeitig auf den Internetausschluss zugreifen. Außerdem erfordern Online-Videos oder aufwändige Programm-Aktualisierungen (Software-Updates) höhere Geschwindigkeiten. Mit einem leistungsfähigen Internetzugang profitieren Nutzer von schnellen Übertragungszeiten und guter Bildqualität – auch wenn die ganze Familie parallel online ist.



Jeder Mieter kann sich selbst entscheiden was er nutzen möchte und wie viel Geld er dafür ausgeben möchte.

Wir unterscheiden zwischen einer Grundversorgung für Kabelfernsehen und einer Zusatzversorgung, die mit zusätzlichen Kosten verbunden ist.

Grundversorgung

Wie bisher werden die Kosten für den Kabelanschluss im Rahmen der Abschläge für Betriebskosten monatlich an die Lehrter Wohnungsbau GmbH bezahlt und werden in der Jahresabrechnung der Betriebskosten dargestellt. Ein Verzicht auf diese Grundversorgung ist für Mieter, die bisher an unser Kabelnetz angeschlossen sind, nicht möglich.

- Sie können in dieser Grundversorgung:
- bis zu 32 **analoge** TV-Programme und eine Vielzahl an UKW-Radioprogrammen empfangen.
 - bis zu 100 **digitale** Free-TV-Programme und bis zu 70 digitale Radiosender empfangen. **Voraussetzung: Sie verfügen über einen**

kabelgeeigneten Digital Receiver. Die öffentlich-rechtlichen Digitalprogramme von ARD und ZDF, darunter alle dritten Programme, werden unverschlüsselt gesendet. Der Empfang ist ohne Einsatz einer Smartcard möglich. Für den Empfang der **verschlüsselt gesendeten privaten Programme** ist eine **Smartcard** erforderlich. Auf Wunsch erhalten Mieter der Lehrter Wohnungsbau ab August von Kabel Deutschland bis zu zwei Smartcards pro Wohnung **ohne monatliche Zusatzkosten!** Es fällt lediglich ein **einmaliges Bereitstellungsentgelt** in Höhe von 14,90 Euro *pro Smartcard* an.

Eine Senderübersicht ist im Internet unter www.kabeldeutschland.de – Stichwort „Fernsehen – Ihre Senderübersicht – Verfügbare Sender prüfen“ – abrufbar.

Zusatzversorgung

Zusätzlich kann jeder Mieter Verträge mit Kabel Deutschland abschließen und sich damit zusätzliche Leistungen

kaufen. **Die Zahlung dieser zusätzlichen Leistungen erfolgt direkt an Kabel Deutschland.**

Aktuell stehen folgende Internet- und Telefonprodukte zur Auswahl

- Festnetz-Telefonanschluss (einzeln) Telefonanschluss mit zwei Leitungen und bis zu sechs Rufnummern mit der ortsüblichen Vorwahl. Wer möchte, kann seine alte Telefonnummer behalten.
- Internetanschluss (einzeln) maximale Downloadgeschwindigkeit von bis zu 16.000 Kbit/s
- Internet & Telefon (im Paket) verschiedene Pakete zur Auswahl, maximale Downloadgeschwindigkeit von bis zu 100.000 Kbit/s

Über diese Zusatzleistungen und deren monatliche Kosten werden Sie direkt von Kabel Deutschland informiert. Es wird einen persönlichen Ansprechpartner für unsere Mieter bei Kabel Deutschland geben, der Ihnen die verschiedenen Pakete vorstellt und die Verträge mit Ihnen abschließt.

Wenn Sie nichts unternehmen, können Sie wie gewohnt Fernsehen - es ändert sich nichts für Sie.

Fragen zur Grundversorgung, beantwortet Ihnen gern **Frau Kaufmann** von der Lehrter Wohnungsbau GmbH unter **Tel. 05132/ 8331-34.**

Fragen zur Zusatzversorgung, beantwortet Ihnen **Herr Thorsten Franke** im Auftrag von Kabel Deutschland unter **Tel.: 0511 / 89 89 25 17.**



Gesund zur Wunschfigur

Ostern bedeutet das Ende der Fastenzeit und ist gleichzeitig ein beliebter Zeitpunkt, um mit dem Abnehmen zu starten und den überflüssigen Kilos, rechtzeitig vor der Schwimmbad-Saison, zu Leibe zu rücken.

Doch Diäten sind meist der falsche Weg zum Wunschgewicht. Sie führen über den Jojo-Effekt sogar häufig zu einer Gewichtszunahme. Schlankheitspillen entwässern den Körper und können die Nieren schädigen. Light-Produkte enthalten zwar weniger Kalorien, dafür Aroma- und Ersatzstoffe, die appetitanregend wirken. Sinnvoll ist allein die Kombination aus Ernährungsumstellung und mehr Bewegung.

Das Ziel ist der passende Body-Mass-Index (BMI). Jeder kann den BMI für sich errechnen, indem er sein Körpergewicht durch das Ergebnis Körpergröße mal Körpergröße teilt. (Bsp.: 1,60 m x 1,60 m = 2,56; 54 kg: 2,56 = BMI 21) normalgewichtige Menschen haben einen BMI zwischen 18,5 und 25, je nach Alter und Geschlecht. Mit einem BMI über 25 ist man übergewichtig und mit einem BMI über 30 stark übergewichtig.

Osterbrunch

Das erste große Fest des Jahres steht bevor. Beginnen Sie Ostern doch mal mit einem gemütlichen Brunch, laden Sie die Familie und Freunde dazu ein. Die Kombination zwischen Frühstück und Mittagessen kann man ganz entspannt genießen. Es lässt sich gut vorbereiten und ob herzhaft oder süß, kalt oder warm - jeder kann sich selbst bedienen und man kann ganz zwanglos feiern, ohne Hektik, weil man sich nicht schon wieder um die nächste Mahlzeit kümmern muss.



Lammkeule geschmort

nach Schwiegermutter-Art

Lammkeule waschen und zurecht legen. Mit einer Presse den Knoblauch in 1 EL Olivenöl drücken, Pfeffer hinzufügen, die Keule damit einreiben und anschließend mit dem Thymian und den Rosmarinnadeln bestreuen. Keule 8-12 Stunden, in eine Haushaltsfolie gewickelt, im Kühlschrank marinieren. 4-5 Stunden vor der Zubereitung heraus nehmen und auf Zimmertemperatur kommen lassen. Backofen vorheizen (konventionell 220° C, Umluft 200° C).

Restliches Öl in einem Bräter erhitzen und Keule rundherum kräftig anbraten. Keule herausnehmen, Fond mit dem Wein ablöschen und Keule wieder hinein legen. Bräter mit gut schließendem Deckel in den Backofen und dessen Temperatur nach 15 Minuten um 20°C verringern.

Garzeit 2,5 Stunden. Nach 1,5 Stunden Keule wenden, dabei Flüssigkeitsstand kontrollieren und evtl. mit etwas heißem Wasser ergänzen.

Keule im ausgeschalteten Backofen bei leicht geöffneter Tür auf dem Bräterdeckel mindestens 15 Min. ruhen lassen, dann kräftig salzen. Währenddessen den sehr kräftigen Bratensatz mit dem Fond loskochen, durch ein Sieb geben und wieder in den inzwischen ausgespülten Bräter geben.

Mit der Sahne aufkochen, auf starker Flamme unter häufigem Rühren um ein Viertel reduzieren und evtl. binden, schließlich mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Zutaten für 4-6 Personen:

- 1 Lammkeule ca. 2 kg
- 3 EL Olivenöl
- ½ Tasse trockener Weißwein
- ½ Tasse trockener Rotwein
- 3 Knoblauchzehen
- 1 EL gehäuft getrockneter Thymian
- 1 Zweig Rosmarin
- 1 TL frisch gem. schwarzer Pfeffer
- 500 ml Fond (Gemüse- oder Lammfond)
- 250 g süße Sahne
- 100 g Creme fraiche

Aufwachen, der Frühling ist da ...

Obwohl sich ein jeder über die ersten Sonnentage freut, leiden viele unter den Symptomen der sogenannten Frühjahrsmüdigkeit. Kreislaufschwäche, Kopfschmerzen und ein Gefühl der Schlapheit machen vor allem älteren Menschen und Frauen zu schaffen. Grund für die anhaltende

Trägheit sind die Blutgefäße, welche sich bei wärmerem Wetter erweitern. Darüber hinaus ändert sich der Hormonhaushalt des Körpers, was viel Energie kostet. Die Hauptrolle spielt dabei das Rhythmus-Hormon Melatonin. Es regelt den Tag-Nacht-Rhythmus des Menschen, lässt den Organismus zur Ruhe kommen und fördert einen erholsamen Schlaf. Während der langen Nächte im Winter bildet der Körper verstärkt Melatonin. Wenn

die Nächte wieder kürzer werden und der Mensch früher aufwacht, stört der noch hohe Melatoninspiegel den natürlichen Biorhythmus. Hinzu kommen stark schwankende Außentemperaturen. Für den Organismus bedeutet das großen Stress. Den Unwillen der Natur ist aber niemand ausgeliefert. Spätestens im Mai endet die alljährliche Müdigkeit. Schon einfache Maßnahmen helfen, das Frühjahr wach und froh genießen zu können.

Tipps gegen die Frühjahrsmüdigkeit:

- Bewegung und Sport an der frischen Luft
- leichte Kost
- gehen Sie raus und tanken Tageslicht
- Sauna und Wechselbäder erwecken müde Geister
- Massagen beleben
- das homöopathische Mittel Kalium sulfuricum hilft bei Frühjahrsmüdigkeit

Konzentrieren Sie sich auf die schönen Dinge des Lebens. Gerade die ersten Sonnentage des Frühlings machen Lust auf ein frisches Styling.

Machen Sie sich schick und starten vielleicht mit einer neuen Frisur und neuem Outfit in das Frühjahr.

Brandschutz und Verhalten im Brandfall

Alle unsere Wohnungen verfügen über Rauchmelder. Diese können Menschenleben retten!

Wenn es zum Brandfall gekommen ist, ist heutzutage die Gefahr des Erstickens an giftigen Gasen größer als das Verbrennen durch Hitzeeinwirkung.

Für den Brandschaden am Gebäude kommt die Gebäudeversicherung auf, also der Vermieter.

Der Brandschaden am Inventar sollte durch eine Hausratsversicherung gedeckt sein, die der Mieter abschließt.

Bei evtl. Sanierungen des Gebäudes muss die Wohnung ausgeräumt werden und das verrauchte Inventar sachgerecht gereinigt oder entsorgt werden.

Flucht- und Rettungswege in Mehrfamilienhäusern

Die ersten Flucht- und Rettungswege in einem Mehrfamilienhaus sind die Treppenhäuser. Bei einem evtl. Brandfall wird die Feuerwehr diesen Fluchtweg rauchfrei machen und die Bewohner über diesen Weg aus dem Gebäude führen. Aus diesem Grund dürfen im Treppenhaus keine Gegenstände abgestellt werden, da Rettungskräfte unter Umständen mit Atemschutzgerät und eingeschränkter Sicht zu den Wohnungen vorrücken.

Die Feuerwehr nutzt die Rauch- und Wärmeabzugsanlage soweit vorhanden.

Vorbeugender Brandschutz:

- Die Hauseingangstür soll geschlossen, aber nicht mit einem Schlüssel verschlossen sein, so dass die Tür von innen jederzeit zu öffnen ist.
- Alternative Rettungswege sind Fenster und Balkone. Es ist immer darauf zu achten, dass die Feuerwehrezufahrten an den Zufahrten und die Aufstellflächen für das Anleitern freizuhalten sind.
- Grundsätzlich sollte man wissen, wo der nächste Feuerlöscher zur Verfügung steht. Der Einsatz von Feuerlöschern ist nur für die ersten Entstehungen des Brandes ratsam, bei größeren Bränden gilt der Eigenschutz des Bewohners vor dem Objektschutz.
- Ein Fettbrand darf nicht mit Wasser, sondern nur durch Erstickern mit einer Decke gelöscht werden.

Die Notrufnummer 112 für Deutschland lautet:

Die Alarmierung von Rettungskräften wird dem Anrufenden nicht belastet.

Bei Meldungen sind die **“5 W – Fragen“** zu beachten:

Wer meldet

Was ist passiert

Wann ist es passiert

Wie ist es passiert

Wie viele Menschen sind betroffen

Verhaltensweise im Brandfall:

- Der Aufzug, falls vorhanden, darf in einem Brandfall nicht benutzt werden, weil der Rauch im Aufzugsschacht aufsteigt und zudem mit einer Stromabschaltung zu rechnen ist.
- Ist ein Raum mit Rauch gefüllt, sollte man sich kriechend am Boden entlang bewegen, den Raum verlassen und die Türen schließen, um möglichst wenig der giftigen Gase einzuatmen.
- Wenn keine Möglichkeit mehr besteht den Brandort zu verlassen, sollten die Bewohner ihre Wohnungstür im Brandfall geschlossen halten und sich nach Möglichkeiten am Fenster oder auf dem Balkon aufhalten.
- Vor dem Haus sollten sich die Bewohner sammeln und nachvollziehen, ob alle Nachbarn das Haus verlassen konnten. Bis zur vollständigen Klärung soll dieser Ort nicht verlassen werden.



Wer rastet der rostet ...

So oder ähnlich hört man es häufiger in Gesprächen mit älteren oder auch jüngeren Menschen.

Es scheint etwas dran zu sein. Jedenfalls kann Bewegung doch nicht schaden, wenn sie nicht übertrieben wird.

Fakt ist:

- Bewegung muss kein Geld kosten. Denn z. B. spazieren gehen, Fahrrad fahren oder ein paar kleine Gymnastikübungen auf dem Wohnzimmertepich kosten nun wirklich kein Geld. Für diese Art von Bewegung müssen Sie nicht in einen Verein eintreten und sich an Trainingszeiten halten. Wie lange, wann und wo Sie gehen, turnen oder fahren bestimmen ganz alleine Sie und eventuell das Wetter.

- Vielleicht kann auch der Weg zur

Arbeit mit dem Fahrrad bewerkstelligt werden. So schlagen Sie unter Umständen gleich drei Fliegen mit einer Klappe. Sie schonen die Umwelt, bewegen sich dabei an der frischen Luft und sparen sogar Fahrtkosten, bei den derzeitigen Benzinpreisen ...

- Wem das nun alleine zu langweilig ist, der findet bestimmt im Freundeskreis oder in der Nachbarschaft Gleichgesinnte. Zu zweit kommen Sie auch nicht so schnell in Versuchung doch lieber mit dem Auto zur Arbeit zu fahren oder nach Feierabend, auf dem Sofa sitzend, eine Kochsendung im Fernsehen zu sehen.

- Wem das alles nun noch nicht ausreicht, der kann sich natürlich bei einem Sportverein oder einem Fitnessstudio anmelden. Bestimmt gibt es in Lehrte und Umgebung für jeden Geschmack das Richtige.

- Wichtig ist allerdings, dass Sie für sich die passende Art von Bewegung und Sport auswählen. Diese sollte auf Gesundheitszustand, Alter und Kondition abgestimmt sein. Sind Sie unsicher und haben Bedenken, sprechen Sie vorher mit Ihrem Arzt.

- Für Untrainierte ist es wichtig, langsam anzufangen. Sie wollen ja nicht gleich bei der nächsten Olympiade mitmachen, oder?

- Unsere Senioren möchten wir bei dieser Gelegenheit daran erinnern, dass jeden Dienstag im Mietertreff „Wohnpark Blumenstraße“ eine Gymnastikstunde (3/4 Stunde) stattfindet. Und zwar von 9:30 bis 10:15 Uhr. Unter der Anleitung von Frau Engling, vom Lehrter Sport-Verein v. 1874 e. V., können die Senioren dort in geselliger Runde an der Stuhlgymnastik teilnehmen. Bei den Übungen ist bestimmt für Jeden was dabei.

Denken Sie daran, die trüben Wintertage sind gezählt, der Frühling steht vor der Tür. Bringen wir doch unsere wintermüden Glieder ein wenig in Bewegung, Jeder so gut er kann und auf seine Art und Weise denn ...

wer rastet der rostet!



Der Frühling ist da - die Reiselust beginnt Entspannen und Natur erleben

Die Fahrrad-Saison beginnt

Die Tage werden länger und die Temperaturen steigen. Viele Menschen verbringen nun wieder mehr Zeit im Freien.

Wer sich dabei für eine Radtour entscheidet, sollte einige Punkte beachten, unabhängig davon, ob das Radfahren eher als leichte Freizeitbeschäftigung oder als Radsport betrieben wird. Gerade nach einer längeren Winterpause empfiehlt es sich, die Ausrüstung auf Herz und Nieren zu testen. In jedem Fall ist zu prüfen, ob das Fahrrad noch verkehrssicher ist. Auch die Reifen und der Reifendruck sollten vor der ersten Frühlingsfahrt genau kontrolliert werden. Wer sich dafür entscheidet, ein neues Fahrrad anzuschaffen, lässt sich am besten in einem Fachgeschäft beraten, damit das neue Rad den individuellen Wünschen und Anforderungen optimal entspricht.

Lassen es die Temperaturen an den Osterfeiertagen zu, unternehmen viele Familien gern eine Radtour. Dabei kann man viel Sehenswertes entdecken.

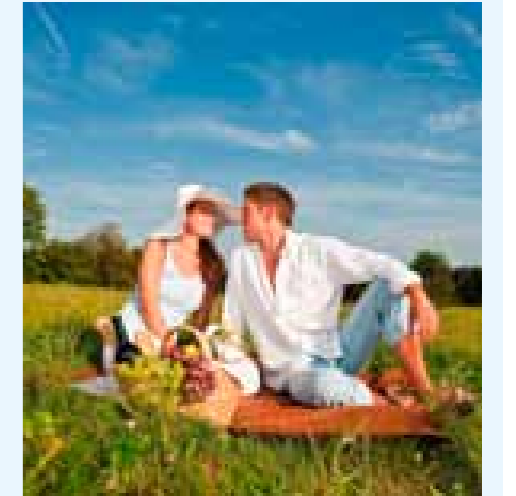


Tagesausflug zur Bootsstation Fallingbostal

Im Herzen von Niedersachsen zwischen Soltau und Walsrode, idyllisch im Landschaftsschutzgebiet gelegen, befindet sich die Bootsstation Fallingbostal. Wer sich fernab vom Straßenlärm erholen oder eine Bootstour auf der Böhme unternehmen möchte ist hier genau richtig. Ein Tagesausflug kann hier zum Erlebnis für die gesamte Familie werden. Neben dem Gartencafé direkt am Wasser und dem Minigolfplatz kann man sich verschiedene Boote, vom Paddelboot bis zum Tretboot ausleihen oder die Pflanzen- und Tierwelt entlang der Böhme während einer organisierten Bootstour genießen.

Ausflug mit dem Rad

In und um Lehrte gibt es sehr schöne Fahrradwege. Nicht umsonst wurde die Stadt Lehrte im letzten Jahr als Niedersachsens fahrradfreundlichste Kommune ausgezeichnet. Eine Fahrradtour bietet sich bei herrlichem Sonnenschein auf einen der drei Radringe um Lehrte geradezu an. Der Ring 1 mit ca. 51 km umrundet das gesamte Stadtgebiet. Der Ring 2 mit 30 km Länge führt durch Lehrtes Kernstadt und den Ortschaften im Norden und Westen, sowie der Ring 3 mit ca. 24 km durch die östlich gelegenen Orte.



Frühlingspicknick

Man nehme ein sonnigen Wochentag, gute Freunde, einen Platz auf der Wiese und natürlich einen prall gefüllten Picknickkorb und fertig ist das Frühlingspicknick. Das luftige Frühlingsvergnügen kann man durch das Grillen im Freien noch interessanter gestalten. Im Einzelhandel erhält man sogenannte Einweggrills. Für spontane Picknickausflüge werden Einweggrills immer beliebter. Die Vorteile sind klar, der Wegwerfgrill ist leicht und handlich (die meisten sind kaum größer als ein Din-A4 Blatt). Und die Kohle mitsamt Grillanzünder wird bereits mitgeliefert.

Modernisierung

in der Goethestraße 14,16,18 und 18a



49 Wohnungen in der Goethestraße werden von uns in Jahr 2012 modernisiert. Dafür haben wir insgesamt 2,3 Millionen Euro vorgesehen. Eine enorme Summe, die aber gerade in der heutigen Zeit gerechtfertigt ist. Alle Wohnungen bekommen wunderschöne neue Bäder. Die Küchen wurden mit neuen Fliesenspiegeln und neuen Bodenfliesen versehen. Eine neue moderne Heizungsanlage hilft, die immer höher werdenden

Energiekosten zu reduzieren. Eine moderne Gegensprechanlage wird die Sicherheit erhöhen. Auch über die neu gestalteten Außenanlagen werden sich unsere Mieter freuen.

Dass sich Wärmedämmung und moderne Heiztechnik für unsere Mieter positiv auswirken, zeigen unsere Modernisierungen der vergangenen Jahre ganz deutlich. Der Energiebedarf ist im Durchschnitt deutlich gesunken.

Wohnpark Blumenstraße

Termine/Veranstaltungen

- jeden 1. und 3. Sonntag im Monat – **Klönfrühstück**
- jeden 2. und letzten Freitag im Monat – gemeinsames **Mittagessen**
- jeden Dienstag von 9:30 Uhr bis 10:15 Uhr – **Gymnastik**
- jeden Mittwochnachmittag ab 15:00 Uhr – **Kaffee und Kuchen, Klönen und Spielen**
- ab Anfang April in unregelmäßigen Abständen – gesellige **Grillnachmittage**

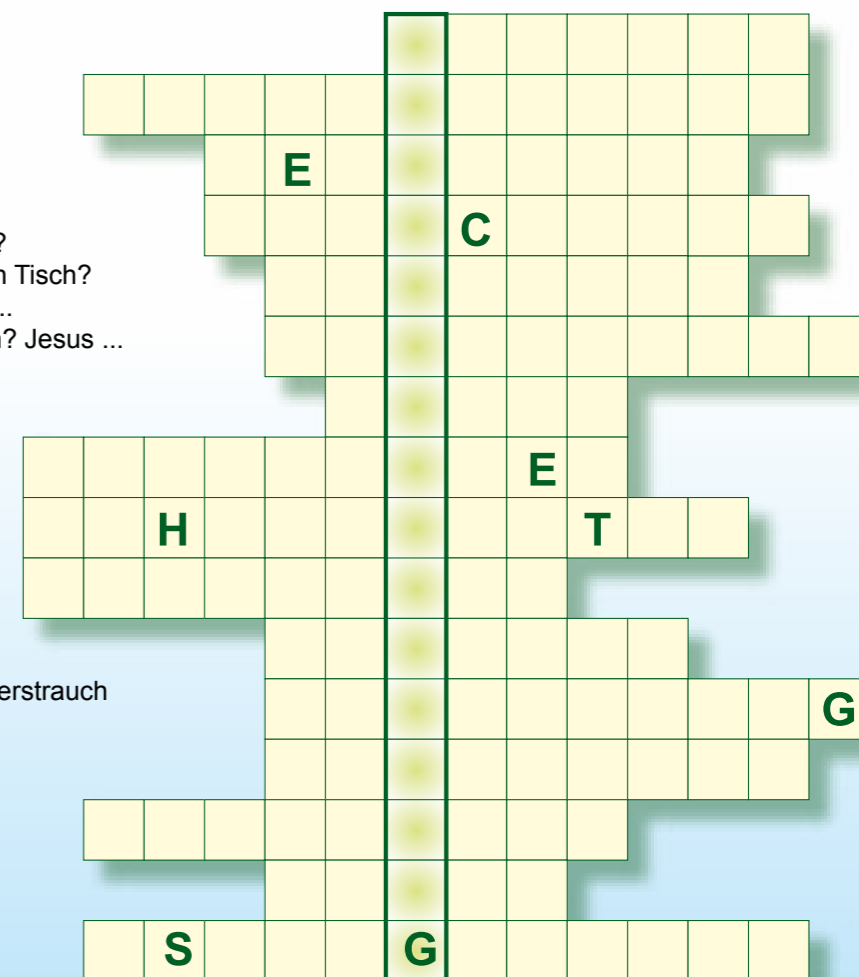
- Karfreitag, 06.04. – **Fischessen**
- Ostern, 08.04. – ab 9:00 Uhr **Brunch**
- Freitag, 23.11. – **Braunkohlessen**
- Sonntag, den 1. Advent, 02.12. – ab 9:00 Uhr **Brunch**

Wir werden auch in Zukunft daran arbeiten, unseren Mietern eine den heutigen Bedürfnissen entsprechende Wohnung anzubieten und helfen, die Nebenkosten zu reduzieren.



Rätsel

1. Was sucht man zu Ostern?
2. Woran hängt man die vielen bunten Eier?
3. Wie nennt man einen schönen gedeckten Tisch?
4. Wie heißt der erste Frühblüher? Schnee...
5. Wer ist laut Bibel zu Ostern auferstanden? Jesus ...
6. Fertigen Kinder gerne an!
7. In welchem Monat ist Ostern?
8. Welches ist ein typisches Ostergericht?
9. Wie wird das Jahr unterteilt (Saison)?
10. In welcher Jahreszeit ist Ostern?
11. Was macht man mit den Eiern, damit sie schön bunt werden?
12. Wie heißt der Tag vor Ostersonntag?
13. Wie heißt die Landeshauptstadt von Sachsen-Anhalt?
14. Bevor man bunte Hühnereier an den Osterstrauch hängt, muss man sie ...
15. Besonders heißer Himmelskörper
16. Viele verschicken im Frühling zu den Festtagen ...



Schreiben Sie die Antworten waagrecht in die entsprechenden Felder. Das Lösungswort ergibt sich dann im gekennzeichneten Bereich, von oben nach unten gelesen. Für die Umlaute ä, ö, ü bitte ae, oe, ue verwenden (ß = ss).



Das Lösungswort hat auch schon Goethe beschrieben.

Bilderrätsel

Sonnenschein, Osternest und Osterhase machen uns im Frühling Spaß!

Auf dem zweiten Bild haben sich einige Dinge verändert. Finde die 10 Unterschiede heraus und markiere sie mit einem Stift.

Viel Spaß!





Lehrter Wohnungsbau GmbH
Bahnhofstraße 6
D-31275 Lehrte
Telefon (0 51 32) 83 31-30
Telefax (0 51 32) 83 31-31