

# QuartiersZeitung

Das kostenlose Informationsmedium für die Mieter der GWW

www.gww-wiesbaden.de / 3. Jahrgang / Ausgabe 03/2008



Liebe Mieterinnen und Mieter,

der Anfang für die Quartiersentwicklung im Weidenborn ist gemacht. Die ersten Bauabschnitte sind fertiggestellt und geben einen Eindruck davon, welches Gesicht das Wohnviertel in den nächsten Jahren bekommen wird. Gerade weil wir wissen, dass dieser Wandel mit starken Emotionen verbunden ist, liegt uns der stete Austausch mit Ihnen besonders am Herzen. Dafür haben wir in diesem Jahr eine Vielzahl von unterschiedlichen Maßnahmen ergriffen. Und wir freuen uns, dass diese Angebote so gut angenommen werden. Die Sprech- und Beratungsstunden in der Infobox werden rege genutzt und auch die Wohnbetreuer sind für viele im Weidenborn inzwischen eine feste Anlaufstation geworden. Aus diesem Dialog gewinnen wir wertvolle Anhaltspunkte für die weitere Gestaltung des Quartiers. Und wir laden Sie herzlich ein, auch 2009 mit uns in Kontakt zu bleiben!



Im Namen der GWW wünsche ich Ihnen ein friedvolles, schönes Weihnachtsfest und einen guten Übergang ins neue Jahr.

*Mathias Müller*

Dr. Mathias Müller  
Geschäftsführer der  
GWW Wiesbadener Wohnbaugesellschaft mbH

Nachrichten ...

... rund um die Aktivitäten der GWW im Weidenborn stehen

auf Seite 6

Die Veranstaltungstipps ...

... für den Dezember 2008 befinden sich

auf Seite 4

Die Weihnachtsbäckerei ...

... mit Großmutter's Rezepten finden Sie

auf Seite 5

## Nehmen Sie es sportlich

*Gesundes Älterwerden ist nicht schwer*

Wer kennt sie nicht, die schönen Bilder von den agilen Großmüttern und -vätern aus der bunten Werbewelt. Sie pflegen noch ihren Garten selbst, sticken, nähen, kochen, handwerkeln und backen. Hin und wieder kommt es vor, dass die zumeist auffällig rüstigen Herrschaften sogar auf dem Motorrad durchs TV-Bild brausen. Alles nur Schein? Gibt es gar ein Geheimrezept für die „ewige Jugend“? Ist es vielleicht einfach nur genetisches Glück? Oder ist jeder dieser agilen Werbeträger möglicherweise (selbst) seines eigenen Glückes Schmied?

Der Schlüssel, die Antworten auf diese Fragen ruhen – wie so oft – in einem selbst. Eigenverantwortung zu übernehmen, seine Neugierde zu bewahren und Ziele im Leben zu haben, hält den Geist und auch den Körper fit. Wie lautet doch gleich eine bekannte Volksweisheit: „Wer rastet, der rostet.“

Jeder kann seinen Körper mit einfachen Übungen trainieren, damit er gebrauchsfähig, gelenkig und belastbar bleibt. Der Lohn für die Mühe? Unabhängigkeit! Nicht

erschrecken ... bis ins hohe Alter gesund zu bleiben, ist kein Hexenwerk.

Wichtig ist, dass Sie sich jeden Tag bewegen. Denn Gelenke muss man bewegen, um Verformungen und Entzündungen zu verhindern. Sport- bzw. Bewegungsmuffel setzen sich einer erhöhten Gefahr aus, an Arthrose und Osteoporose zu erkranken. Überlegen Sie sich am besten gleich, welche Art von Bewegung am besten zu Ihnen passt.



Wer sich kein Haustier anschaffen möchte, mit dem man jeden Tag mehrmals spazieren gehen muss, ist vielleicht mit Gymnastik oder Schwimmen besser beraten. Das Angebot für Ältere ist in Wiesbaden groß und vielfältig. So bietet beispielsweise der Fitnessclub Activsports in der Moritzstr. 5 spezielle Fitnessprogramme für Senioren an (siehe auch Info-Kasten „Altersgerechte Sportangebote in Wiesbaden“). Unter Anleitung eines Trainers wird gezielt ein Trainingsprogramm zusammengestellt und ganz nebenbei trifft man auch noch auf Gleichgesinnte. Wer es weniger schweißtreibend mag, entdeckt vielleicht Yoga oder Meditation für sich. Einige Trainer/-innen in Wiesbaden bieten Yoga für Ältere an und geben nach Anfrage auch Privatstunden, die dann genau an Ihre speziellen Bedürfnisse angepasst sind.

Die Schwimmschule im Walkmühltal bietet Seniorenschwimmen an. Ganz egal ob Sie schwimmen lernen wollen, alleine oder in einer Gruppe Ihre Runden drehen möchten, dort ist alles möglich. Wer gerne gerade im Winter auch eine Sauna besuchen möchte,

findet in Wiesbaden mit der Sauna am Park und dem Thermalbad ebenfalls ansprechende Angebote. Achten Sie jedoch immer auf Ihre Kreislaufkonstitution. Saunieren ist kein Wettbewerb, sondern ein schonendes und entspannendes Training für die körpereigene Abwehr und den Kreislauf. Einsteiger mit wenig Saunafahrung beginnen am besten langsam und unter Anleitung der Bademeister.

### **Viel trinken und das Richtige essen**

Neben der täglichen Bewegung spielt die Nahrung eine große Rolle. Die Energie für die Bewegung bekommt der Körper durch das Essen (siehe auch ausführlichen Bericht in der QuartiersZeitung 03/2007). Versuchen Sie sich ausgewogen und gesund zu ernähren. Wenn Sie gerne mehr Informationen zum Thema gesunde Ernährung und Unterstützung bei der Zusammenstellung Ihres Speiseplanes brauchen, wenden Sie sich an Gesundheits- und Ernährungsberater sowie ausgebildete Heilpraktiker. Gegebenenfalls unterstützt Sie Ihre Krankenkasse beim Auffinden der passenden Ansprechpartner.

### **Auch die grauen Zellen trainieren**

Mit Bewegung und einer gesunden Ernährung ist es allerdings noch nicht getan. Auch der Geist will gefordert werden. Stundenlanges Fernsehen und Nichtstun lässt uns abstumpfen. Schaffen Sie sich geistige Anreize und Trainingsmaßnahmen. Wenn Sie ein Freund des Fernsehens sind und Ihre Stunden auf Ihrer Couch genießen, dann schauen Sie als Training ab und an anspruchsvolle Reportagen und Wissensmagazine. Sprechen Sie mehrere Sprachen, schauen Sie ein Programm auf Englisch oder in einer anderen Fremdsprache. Lösen Sie Kreuzworträtsel, knobeln Sie Sudoku oder widmen Sie Ihre Zeit einem guten Buch. Machen Sie einen Sprachkurs an der Volkshochschule, probieren Sie einfach mal etwas Neues aus. Nutzen Sie das Internet und wenn Sie damit nicht vertraut sind, besuchen Sie einen Kurs für Senioren. Die Liste der Möglichkeiten ist schier unendlich. Schließlich lernt der Mensch nie aus, und es gibt immer etwas zu entdecken. Alles, wobei Sie sich konzentrieren müssen, bei dem Informationen abgerufen werden und Sie vielleicht auch kreativ sein dürfen,

trainiert den Verstand. Für eine Überprüfung und eventuelle Umstellung der Lebensgewohnheiten ist es nie zu spät! Nehmen Sie es sportlich.

Vielleicht haben Sie Nachbarinnen und Nachbarn, denen es ähnlich geht. Suchen Sie Kontakt und verabreden Sie sich. Backen und kochen Sie gemeinsam oder

### **Wiesbaden tanzt – sogar im Sitzen**

Dass es beim Tanzen nicht unbedingt notwendig ist, sich aufrecht stehend zu bewegen, stellte Inge Penschow im Rahmen der GWW-Infoveranstaltung der Abteilung „LuWiA – Leben und Wohnen im Alter“ eindrucksvoll unter Beweis. „Tanzen im Sitzen ist eine Disziplin für alle Altersgruppen“, so die Vorsitzende des Fördervereins Seniorentanz (Von-Bergmann-Str. 4, 65191 Wiesbaden). Frau Penschow brachte die rund 80 Teilnehmer im Tattersall auch ganz schön ins Schwitzen. Selbst Oberbürgermeister Dr. Helmut Müller, der die Veranstaltung eröffnete, musste beim Sitztanz „Top oder Flop“ mitmachen.

Wer am 12.11.2008 nicht dabei sein konnte, aber neugierig ist, was es mit „Tanzen im Sitzen“ auf sich hat, ist herzlich eingeladen, an einem der folgenden Termine teilzunehmen.

**Der Tanzkreis im Sitzen trifft sich regelmäßig:**  
**Dienstag** Jeden 1. und 3. Dienstag eines Monats, morgens um 9:30 Uhr im Seniorentreff im Zimmermannstift (Wolfram-von-Eschenbach-Straße 1, Wiesbaden).

**Mittwoch** Jede Woche mittwochs, um 10 Uhr morgens in der Dreifaltigkeits-Kirche, Pius-Haus (Frauenlobstraße 5, Wiesbaden)

**Donnerstag** Jeden Donnerstag um 10 Uhr vormittags im Seniorentreff Martin Hörner (Galatea-Anlage, Wiesbaden-Biebrich)



*Oberbürgermeister Dr. Helmut Müller und die Referenten Inge Penschow, Wolfgang Meier sowie Marianne Meier bei der GWW-Veranstaltung "Fitness im Alter". (v.l.n.r.)*

### **Kontaktadresse**

Informationen zum Programm und Treffpunkte sind auch bei Inge Penschow direkt erhältlich. Sie ist telefonisch unter 0611 567979 oder per E-Mail unter [Inge.Penschow@t-online.de](mailto:Inge.Penschow@t-online.de) zu erreichen.

unterhalten Sie sich über anregende Themen. Das Training soll Ihnen Spaß machen und Ihre Lebensqualität steigern. Fangen Sie vielleicht mit ganz kleinen Schritten an und steigern Sie diese nach Ihrem persönlichen Rhythmus. Auch die Wohnbetreuer im Weidenborn sind Ihnen gerne behilflich.

### **Altersgerechte Sportangebote in Wiesbaden**

#### **Frauensportgemeinschaft**

Breslauer Straße 42  
65203 Wiesbaden-Biebrich  
Tel.: 0611 691522  
Ansprechpartnerin: Margret Krekel

#### **1. Sportclub Klarenthal 1968 e.V.**

Geschwister-Scholl-Straße 8  
65197 Wiesbaden  
Tel.: 0611 468221  
Ansprechpartner: Horst Dabinski

#### **Schachverein Biebrich e.V.**

Sickingenstraße 19  
65187 Wiesbaden  
Tel.: 0611 843943  
Ansprechpartner: Franz Neubauer  
(Internet: [www.jokr.de/svb](http://www.jokr.de/svb))

#### **Thermalbad Wiesbaden**

Leipnizstraße 7  
65191 Wiesbaden  
Tel.: 0611 1729880

#### **Activsports Wiesbaden**

Moritzstraße 5  
65185 Wiesbaden  
Tel.: 0611 378221

#### **Yoga mit Eva Hagenmüller**

Tel.: 0611 560699  
[www.yoga-mit-eva-hagenmueller.de](http://www.yoga-mit-eva-hagenmueller.de)

#### **Volkshochschule Wiesbaden**

Alcide-de-Gasperi-Straße 4–5  
65197 Wiesbaden  
Tel.: 0611 9889-0

#### **Rhein-Taunus-Klub e.V. Wiesbaden**

Wanderverein  
Zietenring 15  
65195 Wiesbaden  
Tel.: 0611 7249228

## Ausgewählte Literatur zum Thema



### Das Kinon Selbst-Heil-Buch

Autorin: Ula Kinon  
INFOS: Book-on-Demand-Verlag,  
200 Seiten, 15,- €

### 4 Blutgruppen – Vier Strategien für ein gesundes Leben

Autor: Peter J. D'Adamo  
INFOS: Piper Verlag,  
429 Seiten, 9,95 €



### Geistig fit ins Alter 1: Neue Gedächtnisübungen für ältere Menschen

Autoren: Gerald Gatterer  
und Antonia Croy  
INFOS: Springer-Verlag,  
77 Seiten, 22,95 €

### Denksport für Ältere. Geistig fit bleiben

Autor: Prof. Dr. Karl Josef  
Klauer  
INFOS: Huber-Verlag,  
134 Seiten, 19,95 €



**DAS NEUE TEAM:** GWW und GeWeGe sind mittlerweile in der Kronprinzenstraße unter einem Dach vereint. Mit dem räumlichen Zusammenrücken der beiden Wohnungsgesellschaften hat sich auch die Besetzung der Teams verändert. Die Mannschaft, die bislang im Weidenborn immer für Sie zur Stelle war, hat Verstärkung bekommen. In diesem Zusammenhang ein wichtiger Hinweis: Mit der Neustrukturierung der Teams haben sich auch die Rufnummern geändert. Und so erreichen Sie uns jetzt:

**Tel.: 1700-154, Fax: 1700-198**



**Herr Münch**  
Gruppenleiter  
h.muench@gww-wiesbaden.de



**Frau Hofem**  
Vermietung  
t.hofem@gww-wiesbaden.de



**Herr Fischer**  
Technik  
a.fischer@gww-wiesbaden.de



**Frau Gerhardt**  
Teamassistentin  
e.gerhardt@gww-wiesbaden.de



**Herr Gronowski**  
Technik  
m.gronowski@gww-wiesbaden.de



**Frau Uhl**  
Vermietung  
k.uhl@gww-wiesbaden.de



**Herr Hies**  
Außendienst  
a.hies@gww-wiesbaden.de



**Herr Müller**  
Außendienst  
j.mueller@gww-wiesbaden.de



**Herr Werner**  
Außendienst  
ma.werner@gww-wiesbaden.de

## Veranstaltungskalender



### Stern- schnuppen- markt

Der stimmungsvolle **Wiesbadener Weihnachtsmarkt** findet vom 25. November bis zum 23. Dezember 2008 vor dem **Wiesbadener Rathaus** statt. Mit seiner romantischen Kulisse wird der **Schloßplatz** als einer der besterhaltenen historischen Plätze der hessischen Landeshauptstadt auch in diesem Jahr der Veranstaltung einen festlichen Rahmen geben. Der Markt steht ganz im Zeichen des Wiesbadener Stadtwappens. Die Stände erstrahlen in Blau und Gold und werden von den drei Wiesbadener Lilien gekrönt. Die vier Lilien-Tore bilden die Eingänge des verträumten Marktes. Der Sternschnuppenmarkt wird in einer stimmungsvollen Feier am 25. November um 18 Uhr auf der Bühne vor dem Rathaus eröffnet.

Die Öffnungszeiten:

Montag bis Donnerstag von 10.30 bis 21 Uhr  
Freitag und Samstag von 10.30 bis 21.30 Uhr  
Sonntags von 12 bis 21 Uhr

**25.11.–23.12.2008**



### Wiesbadener Kammermusik Vereinigung Hessisches Staatsorchester

Romantische Weihnachtsmusik mit Flöten- und Harfenklang spielt die Wiesbadener Kammermusik Vereinigung beim diesjährigen Weihnachtskonzert im thalhaus. Die **Komponisten** kommen aus den **Niederlanden, Frankreich sowie Finnland**. Sie spielen in unterschiedlichen Besetzungen, mit und ohne Gesang, Musik zur Weihnachtszeit, die sie selbst geschrieben haben. Bei diesem großen weihnachtlichen Kammermusik-Konzert werden u. a. Simone Brähler (Sopran), Michael Hagemann (Harfe), Thomas Richter und Cornelia Thorspecken (Flöten), Amrei Liebold (Fagott) und Streichersolisten des Hessischen Staatsorchesters mitwirken. Zwischen den Musikstücken liest Uwe Kraus, Schauspieler am Staatstheater, weihnachtliche Texte.

Der Einlass ist um 17:00 Uhr. Die Karte kostet 16,- € und ermäßigt 13,- EUR.

Die Adresse:

thalhaus  
Nerot 18  
65193 Wiesbaden  
www.thalhaus.de

**14.12.2008**



### Christmas Poker Festival

Pokern gehört zu den bekanntesten Kartenspielen der Welt und ist derzeit schwer in Mode. Auch in diesem Jahr findet wieder das begehrte Christmas Poker Festival im **Casino Wiesbaden** statt. Gespielt wird vom 18. bis zum 22. Dezember 2008 die Variante **Texas Hold'em No Limit als Freeze-out-Turnier**. Die Buy-Ins liegen zwischen 300,- € und 1.000,- € und werden zu 100 % als Preisgeld ausbezahlt. Beim Montagsturnier werden 3 % des Preisgeldes einbehalten und im Rahmen der Overall-Wertung am 29. Dezember 2008 ausgeschüttet.

- Die Teilnehmerzahl ist auf 60 Personen begrenzt (am 20. Dezember 2008 auf 70 Personen), eine rechtzeitige Anmeldung ist daher ratsam. Wer sich seinen Platz sichern möchte, kann ihn bequem von zu Hause aus über [www.spielbank-wiesbaden.de](http://www.spielbank-wiesbaden.de) buchen.

Dezember 2008 bereits um 19:00 Uhr, ansonsten um 20:00 Uhr, Check-in eine halbe Stunde vorher.

- Bitte beachten Sie die Einlassformalitäten des Casinos: **Das Mindestalter beträgt 18 Jahre**. Bringen Sie einen gültigen Personalausweis oder Reisepass mit. Das Spielcasino bittet um Verständnis, dass beim klassischen Spiel besonderer Wert auf gepflegte Garderobe gelegt wird. Sportbekleidung ist nicht zugelassen. Herren tragen Jackett zum Hemd; Krawatte oder Fliege ist erwünscht.

**18.12.–22.12.2008**



### Der Weihnachtsmarkt in Eppstein

Der traditionsreiche Weihnachtsmarkt lockt sicherlich auch in diesem Jahr viele Wiesbadener in die **historische Altstadt** von Eppstein. Denn wer einmal dort war, wird nur schwer widerstehen können, wiederkommen. Die **Burgstadt** verbreitet schließlich eine ganz **besondere Atmosphäre**. Bestandteil des Programms ist u. a. eine Aufführung des Weihnachtsmärchens „Die Schneekönigin“ durch die Eppsteiner Burgschauspieler. Die kleinen Besucher kommen beim Backen und Basteln in der Weihnachtswerkstatt auf ihre Kosten. Mit der **bengalischen Beleuchtung** der imposanten Burgruine findet der Weihnachtsmarkt am Sonntagabend gegen 20:00 Uhr sein Ende.

**13.+14.12.2008**



### Silvester im Kurhaus Wiesbaden

Fest steht, es gibt nicht sehr viele Gelegenheiten, seine Abendrobe bzw. den Smoking einmal im entsprechend festlichen Rahmen auszuführen. Fest steht aber auch der Silvesterabend im Wiesbadener Kurhaus gehört zweifelsohne zu den **handverlesenen Anlässen**. Wer Lust auf **Party, stilvolles Schlemmen oder genüssliches Dinieren** im Kreis guter Freunde hat, ist bei der alljährlichen Feier im Kurhaus genau richtig. Sie können zur Silvester-Party durch alle Räume und Säle flanieren, ein ruhigeres **Dinner im Casino** oder die „**Käfer'S Silvester-Gala**“ im **Christian-Zais-Saal** genießen. Egal für welches Angebot Sie sich entscheiden, der wunderschöne Blick auf das Bowling Green ist exklusiv den Gästen vorbehalten. Und der Blick lohnt sich! Um Mitternacht wird dort das musikalisch untermalte Feuerwerk gezündet.

Die **Karten** für die Silvester-Party sind bereits seit **4. Oktober 2008** in der Tourist-Information am Marktplatz 1 erhältlich. Das Ticket für die Silvester-Party kostet 69,50 € zuzüglich Vorverkaufsgebühr, im Preis ist ein Verzehrgutschein in Höhe von 18,- € enthalten. „**Käfer'S Silvester Clubbing**“ in der Beletage kostet 125,- €, das „**Käfer'S Privée**“ im Spielbank-Restaurant 115,- €. Das Silvester-Dinner und die Silvester-Gala von „**Käfer'S**“ kosten je 175,- € (alle Preisangaben jeweils pro Person).



### 13. Rheingau Gourmet & Wein Festival

„Der Kultivierte bedauert nie einen Genuss. Der Unkultivierte weiß überhaupt nicht, was ein Genuss ist.“ Ein Zitat, das zwar dem zu Beginn des 20. Jahrhunderts verstorbenen irischen Schriftsteller Oscar Wilde nachgesagt wird. Doch es scheint nach wie vor Gültigkeit zu haben – zumindest gibt es im Kalender der Genussfreudigen alljährlich einen feststehenden Termin, den die Freunde des guten Geschmacks nicht verstreichen lassen sollten: Vom 26. Februar bis einschließlich 11. März 2009 findet das **13. Rheingau Gourmet & Wein Festival** in und um **Eltville-Hattenheim** statt. Infos zu den Events des begehrten und sehr facettenreichen kulinarischen Spektakels mit ausgewählten internationalen Sterne-Köchen sind entweder **telefonisch** unter **06723 640** oder aber im Internet unter [www.rheingau-gourmet-festival.de](http://www.rheingau-gourmet-festival.de) erhältlich.

**26.02.–11.03.2009**

## Weihnachtsgebäck aus Großmutter's Backstube

Auch wenn bereits im September die Supermarktregale einen Vorgeschmack auf die Weihnachtszeit geben wollen, die Auswahl an Keksen, Lebkuchen und speziell gewürzter Weihnachtsschokolade im Spätsommer schier grenzenlos zu sein scheint, so steht unter Genießern eines zweifelsfrei fest: Nichts geht über Omas selbst gemachte Plätzchen! Bewohner und auch die Wohnbetreuer haben eine Auswahl ihrer Lieblingsrezepte zusammengestellt ...

**Nachbacken lohnt sich, denn das Ergebnis ist köstlich und damit alles andere als altbacken!**



### Butterhörnchen

*Eingereicht von Elisabetha Karasch*

Für den Teig: 375 g Butter  
8 Essl. Zucker  
4 Eigelb  
200 g grob gemahlene Mandeln (ohne Haut)  
500 g Mehl  
Außerdem: 1 – 2 Essl. Zucker  
1 Pck. Vanillezucker

**ZUBEREITUNG:** Butter, Zucker, Eigelb und Mandeln zusammenrühren und mit dem Mehl verkneten, den Teig 1 Std. kühl stellen. Dann kleine Kugeln drehen, daraus Hörnchen formen und abbacken. In der Zwischenzeit Zucker und Vanillezucker in einer Schüssel mischen und die heißen Hörnchen mit der Oberseite in den Zucker legen.  
Backzeit: Bei 150° etwa 15 – 20 Minuten.

### Makronen

Für den Teig: 4 Eiweiß  
280 g Zucker  
350 – 400 g Mandeln oder Nüsse  
1 EL Zitronenschale

**ZUBEREITUNG:** Die Eier teilen, das Eigelb fest schlagen und das Eiweiß mit Zucker steif schlagen, zusammen mit Mandeln oder Nüssen und der Zitronenschale untermischen. Mit 2 TL kleine Häufchen auf Oblaten setzen und langsam backen, denn Makronen müssen außen knusprig sein, innen jedoch einen weichen Kern haben.  
Backzeit: bei 120° etwa 25 – 30 Minuten.

### Sandgebäck

Für den Teig: 175 g Butter  
100 g Zucker  
250 g Mehl  
1 Pck. Vanillezucker  
1 TL Backpulver  
Saft einer Zitrone

**ZUBEREITUNG:** Alle Zutaten zu einem festen Teig kneten, 1 Std. ruhen lassen. Anschließend zu Stangen ausrollen und Scheiben abschneiden und auf das mit Backpapier ausgelegte Blech legen.  
Backzeit: Bei 150° etwa 10 – 12 Minuten hell abbacken.

### Nutella-Wölkchen (40 Stück)

*Eingereicht von Wohnbetreuerin Ulla Schäfer*

Für den Teig: 175 g Mehl  
70 g Zucker  
100 g Butter  
1 Pck. Vanillezucker  
2 Prisen Salz  
3 Eier  
150 g Puderzucker  
200 g Kokosraspeln  
100 g Haselnüsse, gemahlen  
150 ml Sahne  
1 TL Sahnesteif  
300 g Nutella

Die Kekse bestehen insgesamt aus drei Teilen (Mürbeteigtaler, Makrone und eine Füllung), die nacheinander hergestellt und schlussendlich zusammengefügt werden.

**ZUBEREITUNG:** Zunächst die Eier trennen (3 Eiweiß und 1 Eigelb werden benötigt).

Für die Mürbeteigtaler Mehl mit Zucker, Vanillezucker, Salz, Butter und Eigelb zu einem glatten Teig verkneten. Ca. 30 Min. kühl stellen. Danach den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche ausrollen und Kreise von ca. 4 cm Durchmesser ausstechen.

Backzeit: ca. 8 – 10 Minuten (E-Herd auf 200° vorheizen).

Für die Makronen Eiweiß mit Salz steif schlagen, bis die Masse schnittfest ist. Puderzucker sieben und nach und nach unterrühren. Kokosraspeln vorsichtig unterheben, Masse in einen Spritzbeutel füllen, kleine Makronen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech spritzen, backen und auskühlen lassen.

Backzeit: ca. 25 Minuten (E-Herd bei 180°, Gas mit Stufe 3, Umluft 160°).

Für die Füllung die Sahne mit Sahnesteif schlagen und mit Nutella und Haselnüssen verrühren. Nutella-Creme in einen Spritzbeutel mit Sterntülle füllen und kleine Kreise auf die Mürbeteigtaler spritzen. Die Kokosmakronen auf die Masse setzen und die Plätzchen nach Wunsch mit Puderzucker bestäubt servieren.

Zubereitungszeit: insgesamt 115 Minuten.

### Walnuss-Bissen (60 Stück)

*Eingereicht von Wohnbetreuerin Margret Herbert*

Für den Teig: 250 g Mehl  
175 g Butter/Margarine  
75 g Puderzucker  
5 g Kakaopulver  
1 Prise Salz  
1 Msp. Backpulver  
60 g Walnüsse, gemahlen  
1 Pck. Vanillezucker  
1 Eigelb  
Außerdem: 60 g Walnüsse, längs geviertelt  
150 g Halbbitter-Kuvertüre  
Einige kandierte Orangen- und Angelikawurzelstreifen (ersatzweise bunt gemischte kandierte Kirschen)

**ZUBEREITUNG:** Die Zutaten glatt verkneten. Zu 4 cm dicken Rollen formen und 1 Std. kalt stellen.

Teigrollen in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Dann je 1/2 Walnuss in die Mitte drücken. Auf mit Backpapier belegtes Blech setzen, goldbraun backen und auskühlen lassen.

Backzeit: 10 Minuten (E-Herd bei 180°, Gas auf Stufe 2 oder Umluft auf 160° vorheizen)

Kuvertüre im warmen Wasserbad schmelzen. Plätzchen zur Hälfte darin eintauchen. Mit den Früchten verzieren.

Zubereitungszeit: etwa 70 Minuten (ohne Wartezeit).



## Infobox eröffnet!

*Einblick in die Zukunft des Weidenborn-Viertels*

Am 30. September wurde mit einem kleinen Fest die Infobox eröffnet. Sie ist als „echter Hingucker“ konzipiert. Damit sie auch tatsächlich von jedem Interessierten

schnell gefunden wird, wurde das äußere Erscheinungsbild ganz bewusst auffällig gestaltet: Leuchtend orange strahlt der in sich geschachtelte Würfel, der an markanter Stelle an der Hauberrisserstraße/Schinkelstraße errichtet worden ist.

### Öffnungszeiten INFOBOX

Mittwochs:  
**16:00 bis 18:00 Uhr**

Freitags:  
**10:00 bis 12:00 Uhr**

„Das Gesicht vom Weidenborn wird sich in den nächsten zehn Jahren verändern und die Bewohner interessiert, wie das Gesicht einmal aussehen wird. Mit der Infobox haben wir jetzt vor Ort eine Anlaufstelle geschaffen, in der sich ausnahmslos jeder über die aktuelle und zukünftige Entwicklung genau informieren kann“, so Dr. Mathias Müller, Geschäftsführer der GWW Wiesbadener Wohnbaugesellschaft mbH (GWW). „Werfen Sie einen

Blick in die Zukunft von Weidenborn“ lautet deshalb auch eine der Aufschriften auf der mehrgeschossigen „Kiste“, und die Einladung ist wörtlich gemeint. So kann sich der Besucher über die zeitliche Abfolge der verschiedenen geplanten Bauabschnitte informieren und gleichzeitig auch Informationen zu den unterschiedlichen Wohnungsangeboten einholen, die dort in nächster Zeit entstehen. Parallel dazu vermittelt ein kleiner Film einen ersten Eindruck von der Gestaltung des Quartiers.



## Wohnbetreuer organisieren ...

### ... Weihnachtsmarktbesuche ...

Das Team der Wohnbetreuer bietet für die älteren GWW-Mieter (ab 60 Jahre) im Weidenborn einen gemeinsamen Besuch des Wiesbadener Sternschnuppenmarktes an. Als Termine stehen Montag, 15. Dezember, und Freitag, 19. Dezember, zur Wahl. Der Ausflug dauert jeweils von 14 bis 17 Uhr. Interessenten werden gebeten, sich bis zum 11. Dezember entweder telefonisch oder persönlich im Büro der Wohnbetreuer anzumelden.

### ... und den Weihnachtskaffeeklatsch

Wer es in der kalten und teilweise ungemütlichen Jahreszeit lieber etwas heimeliger mag und gerne im Warmen bleiben, aber dennoch die vorweihnachtliche Atmosphäre genießen möchte, soll im Dezember ebenfalls auf seine Kosten kommen: Die Wohnbetreuer veranstalten am 10. und 17. Dezember (jeweils ein

Mittwoch) einen Weihnachtskaffeeklatsch. Die gemütliche Runde kommt an beiden Terminen ab 14 Uhr in den Räumlichkeiten der Wohnbetreuer zusammen.

Das Team hat sein Büro in der Welschstraße 3, Erdgeschoss links. Es ist montags bis freitags von 8 bis 18 Uhr und samstags von 9 bis 13 Uhr besetzt. Die Rufnummer lautet: 4450350.

ACHTUNG: An Heiligabend und Silvester bleibt das Büro geschlossen. Selbstverständlich ist das Team jedoch am Samstag, 27. Dezember 2008, von 9 bis 13 Uhr im Einsatz.

*Die Stimmung bei der gemeinsamen Bastelstunde am 4. November im Büro der Wohnbetreuer war fröhlich und entspannt. Die zwei Stunden am Nachmittag vergingen wie im Flug.*



## Und der Gewinner ist ...

„Ich wusste von nichts“, so die erste Reaktion von Tim Macho. Der zehnjährige Junge war wieder einmal mit seiner Familie zu Besuch im Weidenborn und hatte alles andere erwartet, nur nicht eine Preisverleihung, bei der er als Gewinner im Mittelpunkt steht. Die Überraschung war gelungen. Und nach der anfänglichen Sprachlosigkeit kam schnell große Freude auf, als die Mitarbeiter der GWW Wiesbadener Wohnbaugesellschaft mbH (GWW) Tim mit der Übergabe des Gewinns nicht nur für sein Wissen um die „Comic-Helden unserer Zeit“ auszeichneten, sondern gleichzeitig auch seinen lang ersehnten Wunsch erfüllten. Tim hatte beim Sommerpreisträsel der QuartiersZeitung als Einziger alle Fragen richtig beantwortet und gewann tatsächlich den begehrten Hauptpreis: einen Nintendo DS.



*Tim wurde der erste Preis von GWW-Mitarbeiter Oliver Schmidt persönlich überreicht.*

Im Sommerrätsel der QuartiersZeitung 02/2008 wurde im Rahmen eines Gewinnspiels für Kinder und Jugendliche nach den „Comic-Helden unserer Zeit“ gefragt. Tim, der sich selbst als großen Fan von Mickey Maus und Spongebob bezeichnet, brauchte nicht lange, um alle Fragen richtig zu beantworten. Es gibt kaum einen Superhelden, den der

Schüler der 4. Klasse nicht kennt. GWW-Mieterin Lydia Schöttgen, bei der er im Sommer zu Besuch war, schickte sodann die Lösung an die GWW. Kein Glück sondern Können: Unter allen Einsendungen, die fristgerecht bis zum 16. September eingegangen waren, hatte Tim als Einziger alle fünf gesuchten Comic-Helden richtig erkannt. Der erste Preis war ihm damit sicher. Und weil die tragbare Videospielekonsole schon so lange auf dem Wunschzettel für seinen Geburtstag stand, war die Freude umso größer, als er bei seinem erneuten Besuch am 30. September tatsächlich den Hauptpreis überreicht bekam. Der Termin für die Preisübergabe wurde nämlich ohne sein Wissen, d. h. unter strengster Geheimhaltung, mit seiner Familie vereinbart.

Die GWW wünscht Tim viel Spaß mit seinem Hauptgewinn!

### Spatenstich für altersgerechte Wohnungen

Am 12. November wurde zum Spatenstich-Fest für die ersten altersgerechten Wohnungen im Weidenborn geladen. Neben Bauunternehmer Bruno Schneider und Architekt Sever Severain sowie GWW-Geschäftsführer Dr. Mathias Müller ließ es sich auch der



*GWW-Geschäftsführer Dr. Mathias Müller, der ausführende Bauunternehmer Bruno Schneider, Anwohnerin Margarete Wawoczny, Oberbürgermeister Dr. Helmut Müller und der leitende Architekt Sever Severain (v.l.n.r.) beim ersten Spatenstich für die neuen, altersgerechten Wohnungen.*

Oberbürgermeister der Stadt Wiesbaden nicht nehmen, selbst zum Spaten zu greifen. Wenn alles nach Plan verläuft, sollen die 47 Wohnungen im Frühjahr 2010 bezugsfertig sein. Die Nachfrage nach dem Wohnraum, der speziell auf die Bedürfnisse älterer Menschen zugeschnitten ist, ist groß. Doch nicht jeder, der dort einziehen möchte, kommt auch zum Zug. „Unsere Mieter im Weidenborn genießen selbstverständlich vor allen anderen Mietinteressenten absoluten Vorrang“, erklärt Immobilienfachwirtin und Mitglied des GWW-Sanierungsteams Manuela Meudt. Die meisten älteren Bewohner möchten gerne in ihrem vertrauten Umfeld im Weidenborn wohnen bleiben und sind froh über ein Wohnungsangebot, das ihnen das Leben in manchen Punkten leichter macht. So sind beispielsweise alle Bäder in der Schinkelstraße 19–23 mit ebenerdigen Duschen geplant und werden somit leicht zugänglich sein. Zusätzliche Haltegriffe sowie

rutschfeste Bodenfliesen erhöhen die Sicherheit ebenfalls. Die Zimmertüren sind breiter als im herkömmlichen Wohnungsbau, damit man sich bei Bedarf auch innerhalb der eigenen Wohnung bequem mit einem Rollator bewegen kann. Jede Etage ist über den Aufzug einfach zu erreichen. Kurz: Es wurde von Anfang an mitgedacht. Und weil die Wohnungen so viele Vorzüge haben, sind bereits 40 vergeben. „Wir haben aktuell\* nur noch sieben freie Wohnungen“, so Manuela Meudt. Wer sich also dafür interessiert, setzt sich am besten zeitnah mit ihr in Verbindung und kommt zu einem persönlichen Beratungsgespräch in die Infobox.

\*Bei Redaktionsschluss im November.



**Sie haben Fragen zu Wohnungsangeboten? Zur Umzugsplanung? Wir helfen Ihnen gerne weiter!**

Die GWW-Mitarbeiterin Manuela Meudt steht Ihnen mit ihrer Kollegin Pinar Yaman gerne für ein persönliches Gespräch zur Verfügung.

Sie erreichen Frau Meudt telefonisch unter ihrer Durchwahl 1700-141. Frau Yaman hat bei der GWW die Rufnummer 1700-140.



### QZ-Erscheinungstermin!

Die nächste Ausgabe der Quartierszeitung (QZ 01/2009) erscheint am Mittwoch, den 8. April 2009.



#### Impressum

**Quartierszeitung** – das kostenlose Informationsmedium für die Mieter der GWW in Wiesbaden-Südost

**Herausgeber**



Wiesbadener Wohnbaugesellschaft mbH  
Kronprinzenstraße 28  
65185 Wiesbaden  
Telefon: 0611 1700-0  
Fax: 0611 1700-198  
E-Mail: [info@gww-wiesbaden.de](mailto:info@gww-wiesbaden.de)  
Internet: [www.gww-wiesbaden.de](http://www.gww-wiesbaden.de)

**Erscheinungsweise**  
3 x jährlich

**Objektleitung, Konzeption und Redaktion**  
Alexandra May, Wiesbaden (v. i. S. d. P.)  
[www.alexandra-may.com](http://www.alexandra-may.com)

**Redaktionelle Mitwirkung**  
Die Ausgabe ist unter Mitwirkung von Yasmin Iqbal, Thomas Keller, Oliver Schmidt und Sindy Schwarzer entstanden.

**Layout**  
Peter Hardtmann,  
Frankfurt am Main  
[www.jh-f.de](http://www.jh-f.de)

**Druck**  
W. B. Druckerei,  
Hochheim am Main

**Auflage**  
800 Exemplare

**Bildquellen**  
S. 1: Gaby Sommer Photographie – Lierschied/Loreley, stockxpert.com  
S. 3: Kinon-Akademie, Ula Kinon, Piper Verlag, Springer-Verlag, Huber-Verlag, GWW/Team 5  
S. 5: stockxpert.com  
S. 6/7: GWW  
S. 8: Peter Hardtmann, stockxpert.com

Alle Beiträge sind urheberrechtlich geschützt.

Der Nachdruck – auch auszugsweise – ist nur mit Genehmigung der Redaktion gestattet.

Alle gemachten Angaben wurden nach bestem Wissen geprüft und können eine individuelle Beratung nicht ersetzen.

Es wird kein Anspruch auf Vollständigkeit erhoben. Für unverlangte Einsendungen von Manuskripten wird keine Gewähr übernommen.

Die Redaktion behält sich vor, Leserbriefe bei Veröffentlichung zu kürzen.