

03.2022

Rückblick. Einblick. Ausblick.

Familienheim unter-
stützt die Jugendarbeit

Familienheim setzt auf eine
Förderung der Jugend
Seite 6

»Ehrenamtliche des
Jahres«

Gleich zwei Preisträger
ausgezeichnet
Seite 7

HEIMAT: *zeitung*



BAUGENOSSENSCHAFT
FAMILIENHEIM

Liebe Mitglieder der Familienheim,
liebe Leserinnen und Leser,

Geht es Ihnen gerade auch so? Manchmal will man Augen und Ohren verschließen, wenn im »heute-journal« vom Krieg in der Ukraine berichtet wird, wenn in den Zeitungen vor der Energiekrise gewarnt wird und wenn man täglich in fast allen Lebensbereichen Preiserhöhungen begegnet. Sicherlich sollte man der eigenen seelischen Gesundheit zuliebe momentan nicht jede Talk-Show oder Nachrichtensendung verfolgen. Gleichwohl ist ein Kopf-in-den-Sand-Stecken sicher auch keine Lösung. Optimismus kann gerade in schwierigen Zeiten eine stabile Stütze sein und denken Sie daran: Sie sind nicht alleine. Hilfe ist stets erreichbar. Wir lassen unsere Mieter/-innen nicht im Regen stehen. Melden Sie sich einfach bei uns!

Gegen die großen Strippenzieher dieser Welt können wir als Einzelpersonen zwar nichts ausrichten, doch im eigenen direkten Umfeld kann jede/-r Einzelne von uns einiges bewegen, Energiesparen, zum Beispiel. Auf Seite 13 dieses Magazins finden Sie dazu

Tipps der Stadtwerke Villingen-Schwenningen. Dieser kommunale Energielieferant ist uns, der Familienheim, seit vielen Jahren ein wichtiger und guter Partner geworden, mit dem man sich im Vertrauen und auf Augenhöhe begegnet und der uns trotz aller Schreckensszenarien gerade ein beruhigendes Gefühl vermittelt. Und das tut – siehe oben – gerade sehr gut. Deshalb waren wir beim Jubiläum »50 Jahre Stadtwerke« auch zur Stelle. Lesen Sie dazu den Bericht auf Seite 10.

Bleiben Sie optimistisch, gesund und uns wohlgesonnen!



– **Melanie Pees,**
Diplom Finanzwirt (FH), Prokuristin,
Abteilungsleiterin Wohnungswirtschaft

Impressum:
Herausgeber:
Baugenossenschaft Familienheim eG,
www.bgfh.de
Redaktion: Melanie Pees, Birgit Heinig
V.i.S.d.P.: Sebastian Merkle
Gestaltung: ZWEI14 | www.zwei14.de
Druck: Müller Offset, Villingen-Schwenningen

INHALT 03/2022

Vertreterversammlung Abschied Berthold Frisch	3
Sozialer Tag Streichen für den guten Zweck	4
Ehrenamtspreis Gleich zwei Preisträger	5
Vielfältige Jugendarbeit Familienheim unterstützt Jugendliche	6
Baumpflanz-Aktion ... im LuisenQuartier	6
Unser Mitmachprogramm »Breite Mühle«	8
Party für Groß und Klein Familienheim beim Tag der offenen Tür der SVS	10
Personelles	11
Rezept: Cannelloni mit Spinat und Ricotta	11
Comic Hanni & das Energiesparen	12
Intelligentes Energiesparen Tipps: So sparen Sie Kosten	13
Heimatg'schichten Marita Pech	14



Berthold Frisch, seine Frau Claudia
und Walter Klumpp

Berthold Frischs Abschied als Aufsichtsratsvorsitzender

Hätte er nicht sein 70. Lebensjahr erreicht, Berthold Frisch stünde der Familienheim als Aufsichtsrat auch weiterhin zur Verfügung, denn »die Familienheim ist mir ans Herz gewachsen«. Bei seiner Verabschiedung anlässlich der Vertreterversammlung Anfang Oktober machte der Steuerberater und vereidigte Buchprüfer lediglich die Altersgrenze in der Satzung des Genossenschaftsverbandes dafür verantwortlich, dass er seinen Posten verlasse. Mit »Kompetenz und Freundlichkeit« habe Frisch in den zuletzt sieben Jahren als Vorsitzender den Aufsichtsrat geleitet, lobte sein Stellvertreter Walter Klumpp in seiner Laudatio. 2006 sei er vom damaligen Geschäftsführer Klaus Merkle (†) angesprochen worden, erzählte Frisch. Den Schritt in den Aufsichtsrat der Genossenschaft habe er nie bereut. Mit seiner Wahl zum Gremiumsvorsitzenden im Dezember 2015 legte er die Geschäftsführung seiner vor fast 40 Jahren gegründeten Steuerkanzlei in die jüngeren Hände seines Sohnes und widmete sich fortan mit ganzer Kraft der Familienheim. Auch im Personal- und Prüfungsausschuss war er aktiv.

Zum krönenden Abschluss seiner Zeit als Familienheim-Aufsichtsrat erhielt er bei der Versammlung die Silberne Ehrennadel des Wohnungswirtschaftsverbandes Baden-Württemberg, von der Familienheim eine Reise im Glacier-Express mit seiner Frau Claudia und einen langanhaltenden stehenden Applaus aller Versammlungsteilnehmer/-innen. Auf Berthold Frisch folgt in den Aufsichtsrat Dr. Alexander Wirich. Der 47-Jährige ist Jurist und arbeitet als Rechtsanwalt in der Kanzlei Schrade, unter anderem im Immobilienrecht.

**»Die Familienheim ist mir sehr
ans Herz gewachsen.«**

– Berthold Frisch

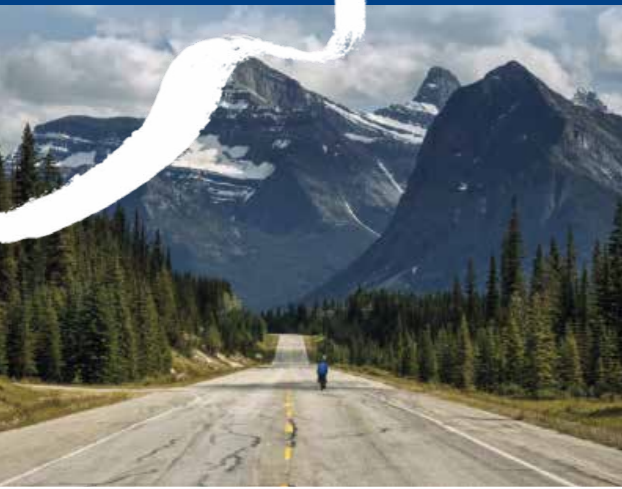
Wir unterstützen die Eventreihe

...tell a story[®]

und können so

5x2 Karten

exklusiv an Familienheim-Mitglieder verschenken.

Am Samstag, den 12. März 2023
um 16:00 UhrROCKY MOUNTAINS- DURCHS
WILDE HERZ NORDAMERIKASPer Mail breitemuehle@bgfh.de
und Telefon bis zum 02.02.23

07721.8991-0

Familienheim Schwarzwald-Baar-Heuberg eG
Pontarlierstraße 9
78048 Villingen-SchwenningenSozialer Tag
Heimatzeitung 03/2022

Sozialer Tag: Streichen für den guten Zweck

Fast 70 Menschen mit und ohne Behinderung geben dem zukünftigen »B9« schon einmal Farbe

Das zukünftige Nachhaltigkeits- und Begegnungszentrum »B9«, eine geplante Einrichtung des diakonischen Vereins für Jugend- und Sozialarbeit, war das Objekt des »Sozialen Tages«, den unsere Familienheim und die Stiftung Liebenau Teilhabe wieder einmal gemeinsam durchführten. Fast 1.500 Quadratmeter Wände wurden gestrichen.

»Das macht riesigen Spaß – wie immer«, schwärmt Familienheim Mitarbeiter Thomas Rödel und schwingt den Pinsel. Schon drei gemeinsame Projekte liegen hinter ihm und seinen Familienheim-Kollegen sowie den Menschen mit Behinderung und deren betreuenden Fachkräften der Stiftung. 2016 bekamen die Behindertenwerkstätten in der Pontarlier- und der Prinz-Eugen-Straße einen neuen Anstrich, 2018 renovierte man die Konzertmuschel im Kurgarten und 2020 wurde der Bauzaun um die Familienheim-Baustelle für das Luisenquartier in der Vöhrenbacher Straße aufgehübscht. »Mittlerweile ist das eine schöne Tradition geworden«, sagt Familienheim-Geschäftsführer Sebastian Merkle, der bei der Anstreichaktion selbst den Pinsel in die Hand nahm. Seit 15 Jahren verbindet die Genossenschaft und die Stiftung eine Partner-

schaft, man kennt sich und verbringt einen gemeinsamen Tag miteinander, bei dem viel gelacht wird und auch ein reichhaltiges Mittagessen nicht fehlen darf. Die 32 Familienheim-Mitarbeiter und die 25 Beschäftigten sowie ihre 10 Betreuer der Stiftung erhielten bei der Malaktion nicht nur Unterstützung von den Architekten Bernd Behnisch und Jürgen Kern aus dem Büro Behnisch sowie Malermeister Michael Veit, auch Mitglieder des diakonischen Vereins für Jugend- und Sozialarbeit, allen voran Vorsitzende Birgitta Schäfer und Anita Neidhardt-März wirkten mit. Der Verein hat sich das Jumbo-Nachfolgeprojekt »B9« vorgenommen. Einziehen werden einmal eine Behindertenwerkstatt der Stiftung Liebenau Teilhabe und ein Secondhandladen.

Gleich zwei Ehrenamtliche des Jahres
Heimatzeitung 03/2022

Gleich zwei »Ehrenamtliche des Jahres«

Macher der integrativen Theaterprojekte »Clownical« und »Märchical« ausgezeichnet

Zum vierten Mal verlieh unsere Baugenossenschaft den Ehrenamtspreis des Jahres. »S'goldene Male« ging diesmal an Birgit Mittermeier und Heinrich »Henry« Greif. Die je 500 Euro für eine soziale Einrichtung der eigenen Wahl, die mit dem Preis einhergehen, kommen nach dem Wunsch des Preisträgers und der Preisträgerin der Freizeitarbeit mit Menschen mit Behinderung innerhalb der Diakonie zugute. Familienheim-Geschäftsführer Sebastian Merkle, Sozialmanagerin Melanie Pees und der Aufsichtsratsvorsitzende Berthold Frisch verliehen die Preise im Rahmen eines Kaffeenachmittages für das Ehrenamt im Foyer des Franziskaners. Umrahmt wurde die Feierstunde von der Band »WG and Friends«, in der Menschen mit und ohne Behinderung, darunter auch Mitglieder der »Rentnerbänd«, gemeinsam Musik machen.

Die Idee hatte Henry Greif schon vor über zehn Jahren. Er schrieb das Drehbuch für das erste »Clownical« 2010, das in der Neuen Tonhalle große Erfolge feierte. Ein zweites folgte 2013. 2020 sollte ein »Märchical« zum Thema Klimawandel aufgeführt werden, was durch die Pandemie erst im Mai 2022 gelang. Die Geschichte über den Schwarzwald in Zeiten der Umweltbelastungen fand wiederum großen Anklang. Ein großer Teil der Schauspieler/-innen waren auch diesmal wieder Besucher/-innen des »i-Tüpfles«, einer diakonischen Freizeiteinrichtung für Jugendliche und Erwachsene mit Behinderung, in der wöchentlich kreative Zeit miteinander verbracht wird. Birgit Mittermeier leitete die Gruppe 25 Jahre lang und hat inzwischen eigentlich damit aufgehört. Bislang fand sich allerdings noch keine Nachfolge. Mittermeier und Greif wiesen beim Empfang



des »goldenen Males« darauf hin, dass es vieler Helfer bedurfte, um die Musicals zu realisieren. Ehrenamtliche aus dem Diakonischen Werk, der Bickebergerschule, dem Caritas-Trommlerzug und der »Rentnerbänd« waren am Erfolg beteiligt, sodass »s'Male«, wie Greif witzelte, wohl zu einem »Wanderpokal« werde.

Der Schirmherr der Preisverleihung, Manfred Kemter, hob den Segen hervor, den »empathische Menschen, die sich ehrenamtlich engagieren« für die Gesellschaft bedeuten. Erfreulich: »s'goldene Male« werde immer bekannter und die Zahl der Nominierungen steige, so Kemter. Was die Aufgabe der Jury, bestehend aus ihm selbst, Luitgard Schmieder vom Diakonischen Werk sowie den Familienheim-Vertretern Berthold Frisch, Sebastian Merkle und Melanie Pees, nicht einfacher mache. Die ersten fünf Ehrenamtspreise in Gestalt des Männleins, das einst im First der Breiten Mühle seine Pfeife rauchte und inzwischen an gleicher Stelle einen neuen Platz in der Fassade des Familienheim-Sitzes fand, sind nun verliehen. Die nächsten seien schon geordert, versprach Merkle.



Ehrenamtspreisträger/-in und seine/ihre Laudator/-innen und ihre Laudatoren: von links: Melanie Pees, Berthold Frisch, Henry Greif, Birgit Mittermeier, Luitgard Schmieder, Manfred Kemter und Sebastian Merkle.

Familienheim unterstützt vielfältig die Jugendarbeit

»Wir brauchen interessierte, engagierte und gut ausgebildete junge Menschen, um die politischen, technischen, ökologischen und sozialen Herausforderungen der Zukunft zu bewältigen. Nicht der fernen, sondern der nahen Zukunft«. Die Geschäftsführung der Familienheim setzt aus diesem Grund auf eine Förderung der Jugend – und das auf vielfältige Weise und an etlichen Stellen in unserer Gesellschaft.

»Ausbildung in Bestform«

Dazu gehört ein hohes Niveau bei der Ausbildung, das jetzt vom Arbeitgeberverband der Deutschen Immobilienwirtschaft e. V. mit dem Gütesiegel »Ausbildung in Bestform« garantiert wird. Laut dem Branchenverein bekommen es nur jene Unternehmen verliehen, die den jungen Menschen innerhalb der Tarifbindung eine sichere und angemessene Ausbildungsvergütung und sehr gute Arbeitsbedingungen bieten. Also nur diejenigen, die über die Standards hinaus, herausragende Leistungen im Rahmen der Ausbildung erbringen. 2022 hat die Familienheim dieses Gütesiegel erhalten, von dem aktuell 3 Auszubildende profitieren.

Chance² für Schulverweigernde

Beim Projekt »Chance²«, aufgelegt vom Schwarzwald-Baar-Kreis, dem Staatlichen Schulamt, der Stiftung »Lernen-Fördern-Arbeiten« und der Agentur für Arbeit, geht es darum, Schulverweigerer aus den Klassen 6 bis 8 mit individueller Förderung innerhalb eines halben Jahres wieder in ihre Regelschulen zu integrieren. Um die Finanzierung zu stützen, wurde ein Förderverein gegründet, dem die Familienheim beiträgt. In der Fasanenstraße stellte sie Rückwände von Garagen für eine Graffiti-Aktion mit dem Künstler Jonas Fehlinger zur Verfügung und sorgte auch für die Verpflegung nach getaner Arbeit.



**JETZT
BEWERBEN!**



Wir wurden mit dem Gütesiegel des Arbeitgeberverbandes der Deutschen Immobilienwirtschaft e.V. ausgezeichnet.

Wir bieten auch für September 2024 wieder einen Ausbildungs- oder Studiumsplatz an. Mehr Infos unter:
www.bgfh.de

Schülergenossenschaft

Als Mentor, Unterstützer, Berater und Beschützer und mit zwei Sitzen im Aufsichtsrat unterstützt die Familienheim am Hoptbühl-Gymnasium in Villingen-Schwenningen die landesweit erste Schülergenossenschaft, die von einer Baugenossenschaft auf den Weg gebracht wurde und damit einen genossenschaftlich geführten Schülerladen für Produkte des täglichen Schulbedarfes - alles aus nachhaltiger Produktion.

Klimagipfel

In Bochum fand im Juli zum ersten Mal das »Klima-Camp der Wohnungswirtschaft« statt. 80 junge Menschen, darunter auf Einladung der Familienheim auch drei Schüler/-innen der Schülergenossenschaft am Hoptbühl-Gymnasium, erlebten und diskutierten in der Fachhochschule EBZ Business School in Köln eine Woche lang bei Workshops, Vorträgen und Exkursionen das Spannungsverhältnis von Klimaschutz und bezahlbarem Wohnen. Eine Gymnasiastin schrieb der Familienheim hinterher: »Ich möchte mich bedanken, dass Sie uns die Möglichkeit gegeben haben, dort teilnehmen zu dürfen. Wir drei haben die Woche sehr genossen und fanden die Workshops und Exkursionen sehr interessant«.

Weltkindertag

Jedes Jahr am 20. September ist Weltkindertag und die Stadt Villingen-Schwenningen organisiert ein Fest. Im jährlichen Wechsel findet im Schwenninger Jugendhaus »Spektrum« und dem Villingener »K3« eine bunte Feier nur für Kinder statt. Schon seit Jahren ist die Familienheim mit einem Bastelprogramm daran beteiligt. In diesem Jahr entstanden bunte Drachen. Und natürlich gab es für jede-n die Biene Hanni.



Der erste Baum im LuisenQuartier ist gepflanzt

Im Sommer verabschiedete sich Anita Neidhardt-März, Geschäftsführerin Diakonisches Werk, in den Ruhestand. Bei unserer gemeinsamen 15-jährigen Kooperationsfeier Mitte Juli hat sie als Zeichen unserer Dankbarkeit einen Quartiersbaum in unserem neuen LuisenQuartier geschenkt bekommen. Da die Außenanlagen zu diesem Zeitpunkt noch nicht fertig waren, musste die Pflanzaktion verlegt werden. Nun war es so weit. Anita Neidhardt-März konnte ihren Apfelbaum »Malus Pino-va« in der Vöhrenbacher Str./Luisen-Quartier einpflanzen.



Unser Mitmachprogramm »Breite Mühle«

Es gibt viele Dinge im Leben, die man schon lange einmal machen wollte. Manchmal braucht es den Anstoß von außen, um sie tatsächlich in die Tat umzusetzen. Den liefern wir Ihnen jetzt! Fragen zu unserem Programm beantworten wir telefonisch oder per Mail. Auch anmelden kann man sich über diese Kanäle.

Telefon 0 77 21 . 89 91-40 (Melanie Pees)
E-Mail breitemuehle@bgfh.de



BREITE MÜHLE
BEI DER FAMILIENHEIM



Multimedia Fotoreise

mit Gaby Salm in die Provence - dem Garten Frankreichs

Das Plateau des Luberon ist eine Gebirgskette, die westlich bei Cavaillon beginnt und im Osten bei Manosque endet. Bekannt ist diese Landschaft vor allem für ihre zahlreichen pittoresken Bergdörfer, den Ockerfelsen von Roussillon und Rustrel sowie für die Lavendelfelder beim Kloster Sénanque. Der Luberon bietet all die Schönheit und kulinarischen Feinheiten, für die die Provence bekannt ist – Lavendel, Olivenöl, Rotwein, Bergdörfer sowie antike Bauwerke.

- ▶ am 14.03.23 um 18 Uhr
- ▶ kostenlos



»Ermordet in Kabul« – vom Leben, Glauben und Kämpfen der Simone Beck

Lesung mit Sr. Heidemarie Führer

- ▶ am 21.03.23 um 18.00 Uhr



WICHTIG: Bitte melden Sie sich unbedingt zu den einzelnen Kursen an.



Ganzheitliches Gedächtnistraining

mit Sabine Hummel, Fachpräventologin geistige Fitness.

Der Kurs ist für alle Menschen geeignet, die etwas für sich und ihre geistige Fitness tun wollen. Sie erleben ein intensives Gedächtnistraining verbunden mit Humor, Gesprächen, Bewegungs- und Spannungselementen. Ohne Stress und mit viel Spaß werden die Merkfähigkeit, Konzentration und andere Gehirnfunktionen verbessert.

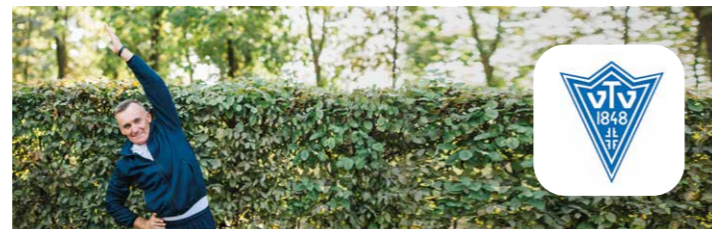
- ▶ Kurs immer montags vom 09.01.23 bis 13.02.23 um 16:30 bis 17:15 Uhr und 27.02.23 bis 03.04.23 um 16:30 bis 18:00 Uhr.
- ▶ Kurs immer freitags 13.01.23 bis 17.02.23 um 15:00 bis 16:30 Uhr und 03.03.23 bis 31.03.23 um 15:00 bis 16:30 Uhr
- ▶ Kostenbeitrag für je 6 Einheiten 46 €
- ▶ Mindestteilnehmerzahl: 5 Personen



Pro Balance – sicherer Halt bis ins hohe Alter

Gezielte Übungen zur Sturzprävention mit dem Kneippverein

- ▶ Kurs 01.02. bis 15.03.23 jeweils um 16:30 Uhr.
- ▶ Brunhilde Diel-Hourani hat sich im Rahmen des kreisweiten Projektes zur Sturzprävention mit dem Titel »Vitales Alter – Pro Balance – gegen den Sturz« zur Kursleiterin ausbilden lassen.
- ▶ Kostenbeitrag für je 12 Einheiten: 60 €



Evergreen – Gymnastik für Junggebliebene (60+)

mit Karola Berberich

- ▶ immer donnerstags von 09:30 bis 10:30 Uhr im easyFit
- ▶ Wer möchte, kann auch den Fahrdienst nutzen: Infos 9–11 Uhr unter Tel. 0 77 21 . 26408



Mental&Fit auf dem Denk-Pfad

mit Sabine Hummel im April.

Bei einem einstündigen Spaziergang werden mit Spaß und Freude Denk-Übungen in der Gemeinschaft gelöst. Die Wahrnehmung wird geschärft, die Merkfähigkeit trainiert und der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Kurzum: Das Gedächtnis erhält neue Impulse.



Gemeinsam alt werden im Goldenbühl:

Spieletreff

- ▶ dienstags 10 – 13 Uhr im E-Center (ehemaliges Wüba)

Handarbeitsgruppe

- ▶ freitags ab 15 Uhr im E-Center (ehemaliges Wüba)



»Lebe leichter« – das etwas andere Abnehmprogramm

mit Carmen Schubert

Genial normal zum Wunschgewicht! Trenddiäten kommen und gehen. Doch viele wollen raus aus der Ernährungsfalle und endlich wieder normal essen lernen. Das 12-Wochen-Programm, mit dem Sie sofort ins leichte Leben starten können! Es kann so leicht sein, leichter zu werden. Jetzt anmelden und im Sommer 6–8 kg leichter sein.

- ▶ Kurs ab April 2023 immer donnerstags, 18:30–19:30 Uhr
- ▶ Kosten: 138 €



Sinfonieorchester im Franziskaner-Konzerthaus:

Neujahrskonzerte »Orientexpress«

- ▶ Sonntag, 01.01.2023 um 17 Uhr
- und Donnerstag, 05.01.2023 um 19 Uhr

Musikalische Komödien

- ▶ Sonntag, 12.03.23 um 17 Uhr

Fröhliche Werkstatt

- ▶ Sonntag, 14.05.2023 um 17 Uhr



Familiertag im Kurgarten

- ▶ am 07.05.23 11-17 Uhr



Vortrag über Erbrecht von Dr. Alexander Wirich

- ▶ 13.06.23 um 17.00 Uhr



Internationaler Frauentag

Das Frauenforum Schwarzwald Baar lädt zu einem musikalisch feministischen Kabarettabend ins Münsterzentrum in Villingen ein.

- ▶ Am 10.03.23 ab 18 Uhr
- ▶ Frauengold spielt »Schneewittchen streikt«
- ▶ Eintritt 5 €

Eine Party für Groß und Klein

Familienheim beteiligte sich am Tag der offenen Tür bei den Stadtwerken VS

»Das war ein toller Tag«. Melanie Pees schwelgt in der Erinnerung an den Tag der offenen Tür bei den Stadtwerken Villingen-Schwenningen, der Anfang Oktober anlässlich deren 50-jährigen Bestehens stattfand. Bei bestem Herbstwetter interessierten sich rund 3000 Menschen für die Einrichtung und die Angebote des kommunalen Energieversorgers, eine große Zahl, die angesichts der aktuellen Energiekrise nicht überrascht.

Geschäftsführer Sebastian Merkle, die Prokuristen Melanie Pees und Matthias Mager sowie die Familienheim-Mitarbeitenden Pascal Weisser, Andreas Bachmann, Armin Laule und Beate Hoyer waren vor Ort und sorgten sich um das Wohlergehen speziell der kleinen Gäste. Während sich die Erwachsenen in Vorträgen über Photovoltaik-Anlagen, Solarthermie, Wärmenetze oder E-Mobilität informieren ließen, konnten sich die Kinder die Zeit auf der Familienheim-Hüpfburg, beim Schminken und der Herstellung von »SVS-Böötle« vertreiben. Oder sie kamen an den Stand der Familienheim, wo sie vom neuen Kindermaskottchen, der Biene »Hanni«, begrüßt wurden und einen Vogel-Nistkasten bauen und/oder bemalen durften. »Schon nach kurzer Zeit waren alle 100 Bausätze vergriffen«, sagt Melanie Pees und freut sich über die große Resonanz. Eine Teilnahme am SVS-Tag sei für die Familienheim eine Selbstverständlichkeit gewesen, betont Merkle. Schließlich verbindet die Baugenossenschaft mit ihrem Energielieferanten seit vielen Jahren ein enges Vertrauensverhältnis. Darüber hinaus habe man schon bei etlichen Veranstaltungen, zuletzt beim Heimatlauf und dem Familientag im Kurpark, zusammengearbeitet. Laut SVS-Geschäftsführer Gregor Gülpen wird der Tag der offenen Tür auf dem Betriebsgelände nun alle zwei Jahre stattfinden. Merkle: »Wir sind dabei!«



»Das war ein toller Tag.«

– Melanie Pees

Personelles



Pilar Donder

Bis vor kurzem lebte und arbeitete Pilar Donder ein knappes Jahr lang in Spanien. Seit September ist sie neue Auszubildende unserer Familienheim. Die 19-Jährige stammt aus Blumberg und legte 2019 in Donaueschingen ihr Fachabitur ab. Bei ihren Recherchen auf der Suche nach einem Ausbildungsplatz sei sie auf die Baugenossenschaft Familienheim gestoßen, erzählt sie - und blieb hängen. Das Arbeiten auf Probe in einem »sympathischen Team« gefiel ihr so gut, dass sie sich im Juli 2021 um eine Lehrstelle zur Immobilienkauffrau mit Zusatzqualifikation bewarb und den Zuschlag für September 2022 erhielt. Die Zwischenzeit nutzte sie, um die spanische Sprache zu lernen und zog für neun Monate nach Barcelona. Ein Vierteljahr lang war sie dort als Au-pair-Mädchen in einer spanischen Familie beschäftigt, in der restlichen Zeit jobbte sie in der Gastronomie. Jetzt stehen für die junge Frau alle Zeichen auf Wohnungswirtschaft.

»Ich bin gespannt auf alles, was ich lernen darf.«

– Pilar Donder



Beate Hoyer

Man kennt sie von den Multivisions-Veranstaltungen in der Neuen Tonhalle. Beate Hoyer unterstützt dort ihren Mann Michael nach wie vor, steht seit 1. November aber auch in den Diensten der Familienheim und ist in der Abteilung von Melanie Pees für die Belange unserer Mieter/-innen, Betriebskostenabrechnungen und Veranstaltungsorganisation zuständig. Die 55-jährige Villingerin ist gelernte Fremdsprachensekretärin und arbeitete als solche zunächst in Löffingen, bevor sie bei der Firma »Techem« Heizkostenabrechnungen erstellte. Dort kam sie mit unserer Baugenossenschaft in Kontakt. Ein Wohnungsbauunternehmen, das sie, wie sie sagt, schon damals beeindruckte. Auch später blieb sie in der Firma ihres Bruders Abrechnungen treu, bevor sie bei Hoyer AV und Hoyer Consulting als Office-Trainerin, Buchhalterin und »Mädchen für alles« einstieg. Die Coronazeit nutzte sie für die Ausbildung zur Gedächtnistrainerin. Jetzt ist sie zu ihren beruflichen Wurzeln zurückgekehrt.

Darum mag ich das Rezept:

Die Spinat-Ricotta-Füllung ist einfach lecker und mit dem selbstgemachten Nudelteig ist das Gericht wirklich etwas Besonderes.

Pascal Weisser,
Regiebetrieb



Rezept: Selbstgemachte Cannelloni mit Spinat und Ricotta



Zutaten:

Für die Tomatensauce:

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Olivenöl
- 2 EL Tomatenmark
- 1 Dose Tomaten in Stücken
- Zucker, Bio-Zitronenschale

Für die Füllung:

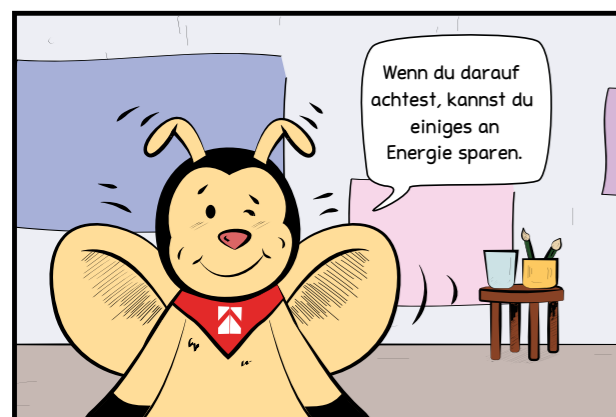
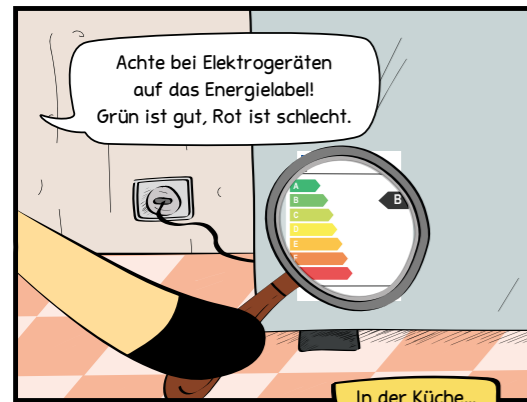
- 500g frischer- oder 250g TK-Spinat
- 250g Ricotta
- 1 Eigelb
- 100g geriebener Parmesan
- Salz, Pfeffer, Muskat

Für den Teig:

- 300g Weizenmehl
- 3 Eier
- 1 EL Olivenöl

Zubereitung:

- Zwiebel und Knoblauch fein würfeln und mit 1 EL Öl in einem Topf andünsten.
- Tomatenmark zugeben und mit den stückigen Tomaten ablöschen. Nach Belieben mit Salz, einer Prise Zucker und Pfeffer würzen, die Zitronenschale in die Sauce legen und zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 30 Minuten köcheln lassen, bis eine dickflüssige Sauce entsteht.
- Das Mehl mit den Eiern, 1 EL Öl, einer Prise Salz und etwas Wasser zu einem glatten Teig verkneten. Diesen min. 30 Minuten in Frischhaltefolie ruhen lassen.
- Für die Füllung Spinat hacken und in einer Pfanne andünsten, bis alle Flüssigkeit verschwunden ist.
- Ricotta, Eigelb und 50g Parmesan mischen und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Die Masse mit dem abgekühlten Spinat mischen.
- Teig portionsweise sehr dünn ausrollen und in Rechtecke schneiden (ca. 10x15cm). Mit einem Löffel die Füllung in die Mitte geben, den Rand einer langen Seite mit Wasser bestreichen und einrollen.
- Die Hälfte der Sauce in eine Auflaufform geben, Cannelloni mit der Naht nach unten in ein oder zwei Lagen in der Form aufsetzen und mit der restlichen Soße übergießen. Mit 50g frisch geriebenem Parmesan bestreuen und im vorgeheizten Backofen ca. 25 Minuten bei 200°C backen.



Intelligentes Energiesparen

Viele kleine Maßnahmen ergeben eine relevante Ersparnis bei Ihren Energiekosten

Die Stadtwerke Villingen-Schwenningen (SVS) sind seit Jahren unsere Partner in Sachen Gas, Strom und Wasser. Die Energielieferanten wissen am besten, wo im Haushalt sinnvoll Energie gespart werden kann – und das tagtäglich. Ihre Tipps haben wir für Sie zusammengestellt.

Temperaturen

Richtwerte für angenehme Raumtemperaturen geben an, dass im Wohnzimmer 20 bis 22°, im Schlafzimmer 15 bis 18°, im Kinderzimmer 20°, im Badezimmer 23°, in der Küche 18 bis 20° und im Flur 15° ausreichen. Jedes Grad mehr kostet 6% mehr Energie. Nachts können die Temperaturen noch herabgesetzt werden. Heizkörper sollten mit einem dafür vorgesehenen Schlüssel regelmäßig entlüftet werden.

Kühl- und Gefrierschrank

Im Kühlschrank reicht eine Temperatur von 7°, in der Gefriertruhe sollten es -18° sein. Eisschichten von schon 5 mm erhöhen den Stromverbrauch um 30%. Daher die Geräte immer wieder abtauen, falls sie nicht über eine automatische Funktion verfügen.

Wasch- und Spülmaschine

Man spart die Hälfte des Stroms, wenn die Wäsche nicht bei 60°, sondern nur bei 40° gewaschen wird. Die ECO-Programme moderner Geschirrspüler sparen Energie trotz teilweise längerer Laufzeiten. Um Keimbildungen und Ablagerungen zu vermeiden, sollte man jedoch einmal im Monat bei beiden Gerätetypen mit einer Temperatur von 60° waschen.

Standby

Fernseher, Handy, Computer, Tablet, Drucker oder der DSL-Router verursachen zusammen fast ein Viertel des Stromverbrauches aller Haushalte in Deutschland. Trennen Sie die Geräte mit Hilfe von abschaltbaren Steckdosenleisten vom Netz, wenn Sie sie gerade nicht nutzen.

Duschen und Baden

Im Vergleich zum Vollbad verbrauchen wir beim Duschen etwa zwei Drittel weniger Wasser und Energie. Voraussetzung ist kurzes Duschen. Ab 10 Minuten wird die Wassermenge in der Badewanne getoppt.

Kochen

Beim Kochen von Gemüse, Kartoffeln oder Eiern gilt: es reicht, wenn der Topfboden dafür fingerhoch mit Wasser bedeckt ist. Wasserdampf gart gleich gut wie kochendes Wasser. Ein passender Deckel, am besten aus Glas für den Kontrollblick, hält die Temperatur. Bei Elektroherden die Herdplatten frühzeitig ausschalten, die Nachhitze spart bis zu 15% Energie. Gleiches gilt für den Backofen. Die Umluftfunktion spart ebenfalls Strom. Sie erlaubt das Absenken der Backtemperatur um 25° bei oft sogar geringerer Backdauer. Der Wasserkocher ist ein Sparheld. Beim Erhitzen von einem Liter Wasser reduziert sich der Energiebedarf gegenüber der Herdplatte um ein Drittel.

Und dann wäre da noch:

- abends alle Rollläden herunterlassen
- unbenutzte Räume weniger beheizen
- Türen schließen
- Wärmestau an Heizkörpern vermeiden
- mit Durchzug stoßlüften statt Fenster dauerkippen.

Aber: geht das Sparen beim Heizen zu weit, drohen Schäden am Bau, Schimmel entsteht und dieser schadet auch Ihrer Gesundheit.

Hilfe bei Sprach-, Sprech-, Stimm- und Schluckstörungen

Heimatg'schichten: Logopädin Marita Pech ist
und bleibt Familienheim-Mieterin

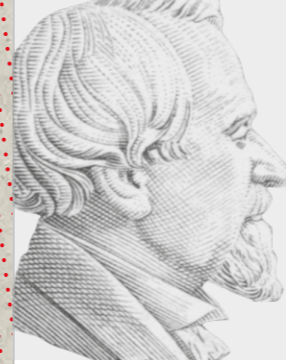
Logopädie ist eine medizinisch-therapeutische Fachdisziplin. Sie beschäftigt sich mit Sprach-, Sprech-, Stimm-, Schluck-, Kommunikations- und Hörstörungen sowie einem Muskelungleichgewicht im Gesichtsbereich, der sogenannten myofunktionellen Störung. Expertin dafür ist die Logopädin Marita Pech. Seit genau zehn Jahren ist sie mit ihrer Praxis »Logofit« in der Waldstraße Mieterin der Familienheim. Damit ist sie, neben der Physiotherapie Brachat & Heinzlmann, Teil des erfolgreichen »Treffpunkts Gesundheit«.

Zum Ende des Jahres wird sie den Ort, an dem sie 2012 den Sprung in die Selbständigkeit wagte, nun verlassen, der Familienheim aber treu bleiben. Marita Pech nutzt das (unschlagbare) Angebot ihres Vermieters, in den Neubau der Christel-Pache-Straße 17 im neuen Von-Richthofen-Park zu ziehen. Dort wird sie sich im Erdgeschoss ihre Praxis neu einrichten und über etwas mehr Platz für Beratungs-, Therapie- und Kursräume als bisher verfügen. Auch der zurückbleibende Gesundheitspartner profitiert. »Brachat & Heinzlmann können mehr Platz gut gebrauchen«, weiß Marita Pech.

Die 35-Jährige hat sich in zehn Jahren einen Namen gemacht. In der Nachsorgeklinik Tannheim und in etlichen sozialpädagogischen Bildungs- und Beratungszentren (SBBZ) ist sie für logopädische Trainings von Kindern und Jugendlichen regelmäßig im Einsatz. In Einzel- und Gruppentherapien kümmert sie sich in ihrer Praxis zudem um Menschen jeden Alters. Ihr jüngster Patient ist derzeit gerade acht Wochen alt, ihr ältester 96 Jahre. Bei Babys sind es hauptsächlich Fütterungsstörungen, die sie behandelt, eine Fachrichtung, in der sie sich spezialisiert und es zu einem Alleinstellungsmerkmal in der Region gebracht hat. Die häufigste Ursache, weshalb ältere Menschen ihre Hilfe brauchen, sind dagegen die Nachwirkungen von Schlaganfällen.

Die Logopädin hält Vorträge, betreibt mit Menschen mit Behinderung und ohne Sprache über Tablets eine »Talker-Gruppe«, bietet in Gruppen Stimm- und Gedächtnistraining sowie Elternberatung und für Kinder den spielerischen Umgang von Sprache an.

Mit »Fit in der Schule« gehört auch ein Training für Lese- und Rechtschreibschwäche zu ihrem umfangreichen logopädischen Kursprogramm. Ihr Ziel sei »eine Verbesserung oder Wiederherstellung sprachlicher und kommunikativer Fähigkeiten von Patienten aller Altersstufen für die Sicherung von Lebensqualität«, sagt sie und betont, dass auch im logopädischen Bereich eine Vorbeugung möglich sei, um Störungen erst gar nicht entstehen zu lassen.



Die Familienheim nimmt ihre soziale Verantwortung in der Region ernst und unterstützt viele Projekte und Aktionen. Auf dieser Seite geben wir unseren Partner/-innen die Möglichkeit, sich kostenlos zu präsentieren. Ganz getreu dem Motto des Gründervaters des Genossenschaftswesens, Hermann Schulze-Delitzsch:

»WAS EINER ALLEINE NICHT SCHAFFT, DAS SCHAFFEN VIELE ZUSAMMEN.«

tvillingen.de

Turnverein 1848 Villingen e.V.



Das neue Programmheft - 1. Halbjahr 2023

Erhältlich ab Mitte Dezember in der Geschäftsstelle des TV Villingen und als Download auf tvillingen.de



Über 50 Sport- und Kursangebote auf 92 Seiten:

Ballschule für Mädchen • Betriebliche Gesundheitsförderung • BKK SBH Kurse (Yoga/Pilates) • Body Fit • Body Step • Bodyforming • Bodyshape „Good Morning“ • deepWORK® • Eltern-Kind-Turnen • Ernährungsworkshops • Evergreen (Seniorengymnastik) • Faszientraining • Fechten • Fit & Vital • Fit mit Leichtathletik / Sportabzeichentraining • Fitness • Gemeinsam aktiv in jedem Alter • Jazztanz • Kinderfußballschule TVV-Soccertgate • Kindersportschule Active - Kids • Kinder in Bewegung • Kinderyoga • Kooperation Schule - Verein / Kindergarten - Verein • Kunstturnen / Geräteturnen • Laktatdiagnostik • Laufftreff Sommer / Winter • LatinoTreff (Tanzen) • Leichtathletik • Mini Dancers • Nordic-Walking • Onlinekurs - Bodyforming • Only Girls - Just for Fun • Outdoorathletics • Outdoorerevents • Pilates • Qigong • Rehasport: Orthopädie / Krebs • Rope Skipping • Rücken + • SpecialEvents (Tanzen) • Sport für Menschen mit Handicap • Sportabzeichen-Treff • Sportspiele • Tanzgruppe Magics • Tanzkurs • Trampolin • Triathlon • Turnen für Mädchen • Vinyasa Power Yoga • Volleyball • Walking • Wirbelsäule plus • Zirkus Confetti • Zumba® Fitness

IHRE ANSPRECHPARTNER/-INNEN:

Zentrale	Frau Freytag	0 77 21 . 89 91-0	freytag@bgfh.de
Technischer Notruf	Frau Bartlewski	0 77 21 . 89 91-26	bartlewski@bgfh.de
Technik	Herr Hartfiel	0 77 21 . 89 91-25	hartfiel@bgfh.de
Vermietung und Vertrieb	Herr Mager	0 77 21 . 89 91-20	mager@bgfh.de
Vermietung	Frau Lehmann	0 77 21 . 89 91-22	lehmann@bgfh.de
Wohnungswirtschaft	Frau Pees	0 77 21 . 89 91-40	pees@bgfh.de
Betriebskosten	Frau Borho	0 77 21 . 89 91-41	borho@bgfh.de
Mitgliederwesen	Frau Dold	0 77 21 . 89 91-12	dold@bgfh.de
Rechnungswesen	Frau Flock	0 77 21 . 89 91-11	flock@bgfh.de
Geschäftsführung	Herr Merkle	0 77 21 . 89 91-21	merkle@bgfh.de
St. Georgen – Vermietung	Frau Zutic	0 77 24 . 94 86-767	zutic@bgfh.de
St. Georgen – Technik	Herr von Dach	0 77 24 . 94 86-768	vondach@bgfh.de
Rauchwarnmelder-Hotline	Metrona	0 800 . 00 01 79 7	-
Rauchwarnmelder-Hotline	Minol	0 71 1 . 94 91-1999	-
Service-Hotline für TV-Anschluss	Cable4	0 80 0 . 13 15-400	-

Informieren Sie sich über unser Krisenmanagement auf unserer Website www.bgfh.de und in den sozialen Medien.

TELEFONZEITEN:	Montag – Mittwoch	07.30 – 12.00 Uhr, 13.00 – 16.30 Uhr
	Donnerstag	07.30 – 12.00 Uhr, 13.00 – 17.00 Uhr
	Freitag	07.30 – 12.00 Uhr

ST. GEORGEN:


Bärenplatz 15
78112 St. Georgen


VILLINGEN-SCHWENNINGEN:

Pontarlierstraße 9
78048 Villingen-Schwenningen

Persönliche Gespräche nur nach vorheriger Terminvereinbarung.

Folgen Sie uns auch auf Facebook und Instagram

 @Baugenossenschaft.Familienheim

 @baugenossenschaft.familienheim



BAUGENOSSENSCHAFT
FAMILIENHEIM

Baugenossenschaft Familienheim eG
Pontarlierstraße 9
78048 Villingen-Schwenningen
www.bgfh.de

