

# Mindener Stadtwerke

Der Newsletter Ihres lokalen Energieversorgers

September 2024



**WANDERN: BEWEGUNG  
FÜR DIE GANZE FAMILIE**

**MSW-KULTENTE 2024: DIE GEWINNER**

**WIR LADEN SIE EIN: SOMMERFEST AM 7. SEPTEMBER**



*Energie. Für uns. Für morgen.*



# Vom Spaziergang zur Wandertour – Ein Hobby für (fast) Jeden

Spaziergehen oder Wandern – am Ende ist es eine Frage der Energie. Vom Spaziergehen unterscheidet sich das Wandern dadurch, dass der Spaziergang mehr oder weniger ungeplant und spontan stattfinden kann. Für den Spaziergang benötigt man keine bestimmte Ausrüstung; man kann auch in Flip-Flops einen kleinen Abendspaziergang machen.

Und man benötigt für den Spaziergang keinen Rucksack. Den benötigt man für das Wandern zwar auch nicht zwingend, aber es sieht besser aus. Ob Rucksack, Wanderhose oder Wanderschuhe, das gesamte Equipment lässt erkennen: Hier hat sich jemand etwas vorgenommen, hat Zeit, Weg und Ziel geplant, hat Getränke, Verpflegung und Regenkleidung dabei. Egal, ob eine Stunde oder Tages-tour – die Ausrüstung ist das A und O.

In kindgerechter Dosierung ist Wandern ganz gut für Familien geeignet. Wandern kann jeder, der aus dem Krabbelalter raus ist; theoretisch. Denn wer nicht aufpasst, dem vermiesen Blasen, Muskelkater oder Erschöpfung den Spaß. Wie man es von Anfang an richtig macht, erklären wir hier:

## Faustregeln:

1. **Auf jedes Wetter vorbereitet sein.** Bei Gewitter Schutz suchen.
2. **Niemals in neuen Wanderschuhen loslaufen:** Erst mehrmals einlaufen und Zehennägel vorher immer kurz schneiden.
3. **Im Zweifel die leichtere Route wählen,** nicht gleich übertreiben. Auf den markierten Wegen bleiben.
4. **Genügend Wasser mitnehmen,** dazu ein paar gesunde Snacks für Zwischendurch.



## Alpenverein

Der DAV hat rund 1,5 Millionen Mitglieder in mehr als 350 Sektionen. Diese betreiben 325 Hütten und 220 Kletteranlagen und pflegen rund 30.000 Kilometer Wege. Der DAV ist Bergsport- und Naturschutzverband. Ob Wandern, Bergsteigen, Klettern, Skitouren oder Mountainbiken – der DAV fördert den Bergsport mit Verantwortung und setzt sich dafür ein, die einzigartige Natur zu erhalten. Infos und weitere Sportarten unter:

[www.dav-minden.de](http://www.dav-minden.de)



## Ausrüstung

- » **Wanderschuhe** sind klassifiziert von A (Freizeit, Spaziergang) bis D (Gletscher).
- » Halbschuhe, oder **Trekking-Schuhe** (A) für leichtes Gelände (Schuhe bieten keinen Halt für Fußknöchel).
- » **Wasserabweisende Stiefel** (B/C) mit Knöchelschutz für schwierigeres Gelände oder lockeren, steinigen Boden.
- » **Steigeisen-Schuhe** (D) mit gutem Wärmeschutz für Gletscher und Hochgebirge.
- » Die **Socken** sollten Feuchtigkeit aufnehmen und den Fuß trockenhalten. Bei feuchten Füßen weicht die Hornschicht auf und es bilden sich Blasen.
- » **Wanderstöcke** helfen, das Gleichgewicht zu halten und die Gelenke sowie den Rücken zu entlasten.
- » **Funktionale Kleidung** (Gore-Tex) sollte nach dem Zwiebelprinzip getragen werden.
- » Im **Rucksack** kann die (zeitweise) nicht benötigte Kleidung verstaut werden. Natürlich auch Wasser und Nahrung (Energie-Riegel).
- » **Sonnenbrille, Sonnencreme, Hut oder Cap** schützen vor Sonneneinstrahlung – auch bei bewölktem Himmel nicht unterschätzen
- » **Karte, GPS oder Handy** bieten Orientierung im Gelände.
- » **Notfallset** (inkl. Blasenpflaster) für Erste Hilfe nicht vergessen!



Packliste online unter [www.t1p.de/8c2lu](http://www.t1p.de/8c2lu)



**Buch-Tipp** Wander-Buch: Entdecke wo du lebst (Simon Hegewald, Instagram: hegefire)



Bild Titel: stock.adobe.com – gpointstudio · Bild: stock.adobe.com – yanlev, flaticon.com

## Sie waren kreativ: Unsere Gewinner stehen fest

Die diesjährige KultEnte mit Regencape kam sehr gut an und ist fast vergriffen. Die Mindener Stadtwerke runden den Verkaufserlös auf 400 € auf und spenden diesen Betrag an den Kinderschutzbund Minden-Bad Oeynhausen. Auch die Gewinner des Kult-Enten-Fotowettbewerbs stehen fest: Jörg aus Minden darf sich über einen Mindener Stadtgutschein im Wert von 50 € freuen! Weitere Gutscheine gehen an Uta und Kurt. Herzlichen Glückwunsch! Wir hatten die Teilnehmenden gebeten, originelle Fotos von der aktuellen MSW-Regencape-KultEnte einzusenden.



MSW-KultEnte 2024



Die Gewinner



# Spaß für die ganze Familie

Wir laden Sie herzlich ein: Sommerfest am 7. September 2024

Das dürfen Sie sich nicht entgehen lassen: Am Samstag, den 7. September 2024 steigt das Sommerfest für die ganze Familie auf dem Gelände der Mindener Stadtwerke, Stiftstraße 62 in Minden. Von 11 bis 15 Uhr können sich alle Kinder auf eine Riesen-Hüpfburg, Seifenblasen und frisches Popcorn freuen. Erwachsene können auf dem Parkplatz ein Elektroauto testen oder ein kühles Getränk zu sich nehmen. Außerdem gibt es Bratwurst für den kleinen Hunger und eine tolle Verlosung:

Zu gewinnen gibt es zweimal einen Reisegutschein für eine kleine Auszeit im Wert von 200 €. Die Teilnahme ist unter [www.mindener-stadtwerke.de/sommerfest](http://www.mindener-stadtwerke.de/sommerfest) möglich. Verlosung und Gewinnübergabe erfolgen beim Sommerfest um **15 Uhr** unter anwesenden Teilnehmern. Wer gewinnen will, muss also dort sein!

Gewinnen Sie eine Auszeit!



Hier am Gewinnspiel teilnehmen

Seien Sie am 7. September dabei!

**WIR LADEN SIE HERZLICH EIN ZUM SOMMERFEST!**



Am 7. September 2024 steigt das MSW-Sommerfest für die ganze Familie! Freuen Sie sich auf kühle Getränke, Snacks, eine tolle Verlosung und Spaß für Groß und Klein.

[www.mindener-stadtwerke.de](http://www.mindener-stadtwerke.de)

**Mindener STADTWERKE**  
Energie. Für uns. Für morgen.

Bild: stock.adobe.com – JW Studio

# Gesundheit ist das höchste Gut

## Neue Maßnahmen für das MSW-Team

Unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter haben nicht nur ergonomische Arbeitsplätze in dem neuen Gebäude an der Stiftstraße, sondern können ab sofort von einigen, neuen Gesundheitsangeboten profitieren:

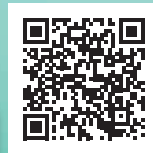
Die Möglichkeit von E-Bike-Leasing und vergünstigter Mitgliedschaft im Fitnessstudio sowie eine Unfallversicherung auch für den privaten Bereich gibt es bereits seit vielen Jahren. Neu ist die Veranstaltung von Gesundheitstagen und -wettbewerben, bei denen die MSW-Mitarbeitenden attraktive Preise gewinnen können. Außerdem gibt

es eine betriebliche Krankenversicherung, so dass Zusatzleistungen, wie z. B. Zahnbehandlungen, Sehhilfen oder Zuzahlungen für Physiotherapie übernommen werden. „Neuerdings sind wir Mitglied beim Sport-Navi und der Arbeitgeber zahlt die Hälfte des Beitrags“, freut sich Nicole Broich aus der Personalabteilung. „Die Kolleginnen und Kollegen können dann verschiedenste Sport- und Wellnessangebote unbegrenzt für ganz kleines Geld in Anspruch nehmen“.

Ein weiterer „MSW-Wohlfühlfaktor“ sind die kostenlosen Getränke: tagtäglich, für jeden. Zudem wird regelmäßig frisches Obst und Gemüse von einem lokalen Biohof geliefert. Was will man mehr?

**Werd Teil des Teams und bewirb dich jetzt – gerne auch initiativ!**

[www.mindener-stadtwerke.de/ueber-uns/stellenangebote](http://www.mindener-stadtwerke.de/ueber-uns/stellenangebote)



### Unser Service

Schreiben Sie uns per

**WhatsApp**  
**0159 042 83 111**



### So einfach geht's:

1. Karte ausfüllen und abfotografieren
2. per WhatsApp an 0159 042 83 111 senden

Sie erreichen uns von Mo bis Do von 9 bis 17 Uhr sowie Fr von 9 bis 15 Uhr unter der Telefonnummer 0571 829 773 0 oder per Mail an [info@mindener-stadtwerke.de](mailto:info@mindener-stadtwerke.de).

**Ja,**

- bitte senden Sie mir kostenlos und unverbindlich ein persönliches Angebot per E-Mail oder Post zu.

Mein Jahresverbrauch Gas beträgt ca. \_\_\_\_\_ kWh.

Mein Jahresverbrauch Strom beträgt ca. \_\_\_\_\_ kWh.  
(HT) (NT)

\_\_\_\_\_  
Vorname / Name

\_\_\_\_\_  
PLZ / Ort

\_\_\_\_\_  
Straße / Hausnummer

\_\_\_\_\_  
E-Mail-Adresse (optional)

- Ich wünsche eine telefonische Beratung und bin erreichbar unter:

\_\_\_\_\_  
Telefonnummer

Entgelt  
zahlt  
Empfänger

Deutsche Post   
ANTWORT

**Kundencenter**  
**Mindener Stadtwerke GmbH**  
**Stiftstraße 62**  
**32427 Minden**