



WohnGut

Mieterzeitschrift der WohnBau Frankfurt

03/2023
Ausgabe Winter



NEUES AUS DER WICHTEL- WERKSTATT

Mit
beigelegtem
Jahres-
kalender
2024.



**WohnBau
Frankfurt**

Unsere
Genossenschaft
seit 1892.

Themen dieser Ausgabe:

45 Tannenbäume / Seite 06

Wandkalender-Gewinnspiel / Seite 09

Update Energiepreisentwicklung / Seite 11



04



IN DIESER AUSGABE

- 03 Das Jahr 2023
- 04 Adventsbacken in der AWO-Kita
- 06 45 Tannenbäume
- 09 Wandkalender-Gewinnspiel
- 11 Update Energiepreisentwicklung
- 12 Miet- und Pachtgaragen
- 14 Immunsystem
- 16 Für unsere Kleinen
- 19 Veranstaltungstipps
- 20 Ihre Ansprechpartner



06



08



14

IMMUNSYSTEM

Unsere Körperabwehr



12

Ein Erfolgreiches Jahr der Veränderungen Jahresrückblick 2023

Liebe Mitglieder, liebe Leserinnen und Leser.

Das Jahr 2023 war für unsere Genossenschaft ein Jahr intensiver Veränderungen und positiver Entwicklungen. Unser Fokus lag auf einer Reihe von Sanierungsmaßnahmen, der Stärkung unserer Unternehmenskultur sowie der Optimierung unserer Serviceleistungen.

Sanierungsmaßnahmen für modernen Wohnkomfort: Wir haben das Jahr mit zielgerichteten Sanierungsmaßnahmen begonnen, um unseren Mietern modernen Wohnkomfort zu bieten. Von energetischen Verbesserungen bis hin zu ästhetischen Renovierungen haben wir sicherheitsbewusst und nachhaltig in die Werterhaltung unserer Immobilien investiert.

Gemeinschaft stärken durch Workshops und Teambildung: Ein besonderes Augenmerk legen wir

auf die Stärkung unserer Unternehmenskultur. Durch gezielte Workshops und Teambildungsmaßnahmen haben wir gemeinsam an einer positiven Arbeitsatmosphäre gearbeitet. Die Zusammenarbeit und der Austausch wurden intensiviert, um ein harmonisches Miteinander zu fördern.

Hoffest als Dankeschön an unsere Mieter: Ein Höhepunkt in diesem Jahr war zweifellos unser Hoffest im Spartakusring, das wir mit großer Freude für unsere geschätzten Mieter veranstaltet haben. Es war uns eine Herzensangelegenheit, Ihnen für Ihr Vertrauen und Ihre Treue zu danken. Das Hoffest bot eine wunderbare Gelegenheit, sich in entspannter Atmosphäre näher kennenzulernen und gemeinsam zu feiern.

Serviceoptimierung durch angepasste Unternehmensstruktur: Um unseren Service weiter zu verbessern, haben wir die Zustän-

digkeiten und die Organisation in der Bestandsbetreuung neu geordnet. Dies ermöglicht es uns, noch effizienter auf Ihre Anliegen einzugehen und Ihnen einen noch umfassenderen Service zu bieten. Das Wohl unserer Mieterinnen und Mieter liegt uns am Herzen und wir sind stolz darauf, unseren Mitgliedern nun einen noch besseren Service zu bieten.

Wir schauen mit Dankbarkeit auf das vergangene Jahr zurück und sind voller Vorfreude auf die kommenden Herausforderungen und Chancen.

Das gesamte Team der WohnBau Frankfurt wünscht Ihnen wundervolle Weihnachtsfeiertage im Kreise Ihrer Lieben sowie ein gesundes und erfolgreiches Jahr 2024.

Mit herzlichen Grüßen,
Ihre WohnBau Frankfurt



IMPRESSUM Herausgeber: WohnBau Frankfurt Wohnungsbaugenossenschaft Frankfurt (Oder) eG, Sophienstraße 40, 15230 Frankfurt (Oder), Telefon: 0335 6830-599, wohnen@wohnbau-frankfurt.de, www.wohnbau-frankfurt.de **Vorstand:** Olaf Runge, Dirk Oeltjen
Redaktion, Layout, Satz und Vertrieb unter der Postanschrift des Herausgebers.

Herausgeber und Redaktion übernehmen keine Gewähr für unverlangt eingereichte Manuskripte und behalten sich das Recht der auszugsweisen Wiedergabe von Zuschriften vor. Nachdruck nur mit schriftlicher Zustimmung des Herausgebers. Die Zeitschrift „WohnGut“ erscheint unregelmäßig und wird kostenlos an die Mitglieder der WohnBau Frankfurt verteilt.

Fotos: WohnBau Frankfurt, außer: Seite 6/7: Anastassiya (stock.adobe.com) / Seite 10: andresr (istockphoto.com) / Seite 11: filmfoto (istockphoto.com) / Seite 12: dth48 (stock.adobe.com) / Seite 14: marilyna (istockphoto.com) / Seite 15: Moyo Studio (istockphoto.com) / Seite 16, oben links: izumikobayashi / Seite 16, oben rechts: K.- P. Adler (stock.adobe.com) / Seite 16, unten links: mitarasi (istockphoto.com) / Seite 16, unten rechts: Liudmila Chernetska (istockphoto.com) / Seite 17, oben links: Mariia Baistriuchenko (istockphoto.com) / Seite 17, oben rechts: saemilee (istockphoto.com) / Seite 17, unten links: izumikobayashi (stock.adobe.com) / Seite 17, unten rechts: pijama61 (istockphoto.com) / Seite 18, oben: Lara Röhl / Seite 18, unten: SOSiR Stubice



ADVENTSBACKEN IN DER AWO-KITA

**Gemeinsames
Plätzchen-
backen ...**

In vorweihnachtlicher Atmosphäre voller Vorfreude haben wir gemeinsam mit unserer Partner-Kita – der AWO-Integrationskita „Am Mühlental“ – ein zauberhaftes Plätzchenbacken erlebt. Unser engagiertes Seniorenteam hat zusammen mit den

Kindern nicht nur köstliche Leckereien gezaubert, sondern auch fröhliche Momente geteilt.

Der Weihnachtsmann persönlich gesellte sich in die Runde und trug mit seinem Charme und seiner Un-

terstützung zum Gelingen des Backvergnügens bei. Die Kinder strahlten vor Begeisterung und es war wunderbar anzusehen, wie Generationen gemeinsam Freude am gemeinsamen Tun hatten.

Auch unser Vorstand Olaf Runge half kräftig mit und nutzte die Gelegenheit, eine Spende in Höhe von 200 Euro an die Kinder und die stellvertretende Kita-Leiterin Miriam Begau zu übergeben. Mit dem Geld werden Eintrittskarten für das Kleist

Forum finanziert. Eine tolle Sache, denn nicht alle Eltern können sich einen Theaterbesuch ihrer Kinder leisten.

Bereits seit 2012 kooperiert unsere Genossenschaft mit der Kindereinrichtung. Eine wunderbare Zusammen-

arbeit, die der WohnBau Frankfurt und ihrem Seniorenteam sehr wichtig ist und allen viel Freude bereitet. Natürlich waren die Kinder der AWO-Integrationskita auch wieder bei unserer Tannenbaumschmück-Aktion (siehe Seite 06) dabei.



04 WohnGut



05 WohnGut

**... mit
strahlenden
Kinder-
augen**





45 TANNENBÄUME

FANDEN PATEN

ADVENTSSTIMMUNG

IN DER CITY

Die ca. 200 Teilnehmerinnen und Teilnehmer der gemeinschaftlichen Schmück-Aktion „Tannenbaum sucht Patenschaft“ der WohnBau Frankfurt verwandelten die Fußgängerzone der Großen Scharrnstraße Anfang Dezember in eine Adventsmeile. Insgesamt 45 Nadelbäume wurden liebevoll dekoriert. Mit dabei waren unter anderem Vereine, soziale Träger, Schulklassen, Kita-Gruppen, Frankfurter Unternehmen, eine Facebook-Gruppe und Privatpersonen. Zur Freude aller begann es dann auch noch zu schneien.

Ergänzt werden die festlich geschmückten Bäume durch die wunderschöne Adventsbeleuchtung, die allabendlich für vorweihnachtliche Stimmung sorgt. Ein Spaziergang durch die Fußgängerzone lohnt sich also auf jeden Fall.

Unsere Genossenschaft, die die Aktion seit 2014 realisiert, bedankt sich bei allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern mit Heißgetränken und frisch gebackenen Plätzchen.

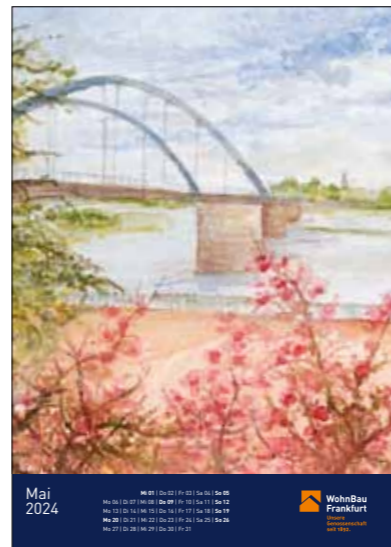
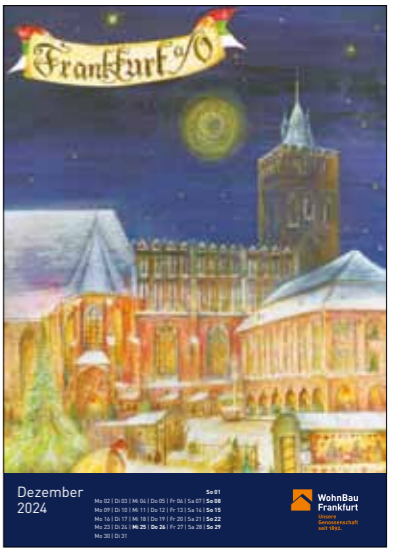


Gewinnspiel

Wer sich vom WohnBau Frankfurt-Wandkalender 2024 durch das Jahr begleiten lassen möchte, schickt bis zum 31. Dezember 2023 eine E-Mail an regina.haring@wohnbau-frankfurt.de. Unter allen Einsendungen verlosen wir 20 Exemplare. Die Gewinner werden schriftlich informiert.

Ein kunstvolles 2024

WohnBau Frankfurt
Unsere Genossenschaft seit 1892.



Unser Wandkalender für ein kunstvolles 2024

Erneut hat Wolfram-Werner Kipsch, der Mitglied unserer Genossenschaft ist, gemeinsam mit seinen Schülern der Senioren-Galerie Frankfurt (Oder) (SEGA) einen äußerst sehenswerten Wandkalender gestaltet. Die gezeigten Arbeiten wurden in den unterschiedlichsten Techniken angefertigt und präsentieren wunderbare Naturerlebnisse, die zu einem Spaziergang durch unsere Stadt einladen.

Die SEGA besteht bereits seit dem Jahr 2007. Nach einem arbeitsreichen Leben erfüllen sich die Teilnehmer den Wunsch, künstlerisch tätig zu sein. Wöchentlich treffen sie sich für ca. 2 Stunden und gestalten mit Lust, Ausdauer und Kreativität ihre Kunstwerke. Die interessanten Ergebnisse konnten u. a. in Personal-Ausstellungen bewundert werden.

Wir sagen: „Herzlichen Dank für die wunderschönen Kalendermotive“.

Gemeinsam für ein harmonisches Wohnen

Tipps zur positiven Nachbarschaftsgestaltung

Eine positive Nachbarschaft trägt maßgeblich dazu bei, dass wir uns in unserer Wohnung und in unserem Viertel wohlfühlen. Mit ein paar einfachen Schritten können wir alle dazu beitragen, eine freundliche und harmonische Atmosphäre zu schaffen.

Da es in unserem Bestand immer wieder mal zu Nachbarschaftskonflikten kommt, möchten wir Ihnen im Folgenden einige Tipps geben, wie wir gemeinsam unsere Nachbarschaft besser gestalten können.

Offene Kommunikation: Ein freundliches „Hallo“ im Treppenhaus oder ein kurzer Plausch im Aufzug können Wunder wirken. Offene Kommunikation schafft Vertrauen und fördert das Gemeinschaftsgefühl.

Hilfsbereitschaft zeigen: Kleinigkeiten machen oft den Unterschied. Ein Hilfsangebot beim Einkaufstragen, das Ausleihen von Backzutaten oder das Aufpassen auf Haustiere während des Urlaubs – kleine Gesten zeigen, dass wir füreinander da sind.

Verantwortungsbewusstsein: Ein achtsamer Umgang mit gemeinschaftlichen Ressourcen, wie zum Beispiel dem Müllplatz, der Wiese hinterm Haus oder dem Treppenflur, ist wichtig. Sauberkeit und Ordnung tragen dazu bei, dass sich alle Bewohner wohl fühlen.

Gemeinsame Aktivitäten: Organisieren Sie ab und zu kleine Treffen oder beteiligen Sie sich beim Fest der Nachbarn im Frühjahr, um die

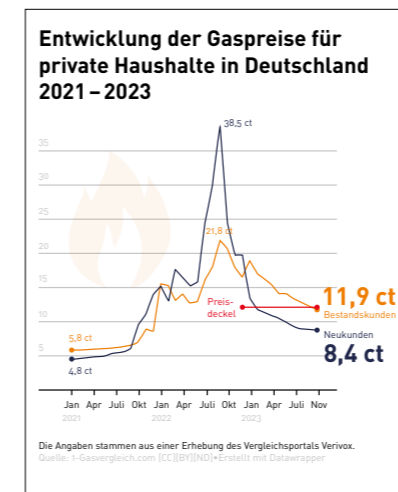
Nachbarschaft besser kennenzulernen.

Respektvoller Umgang: Jeder hat seine Gewohnheiten und Bedürfnisse. Respektieren Sie die Privatsphäre Ihrer Nachbarn, achten Sie auf die Einhaltung der Hausordnung und vermeiden Sie störenden Geräusche. Ein harmonisches Miteinander basiert auf gegenseitigen Respekt.

Denken Sie daran, dass jeder von uns einen Beitrag dazu leisten kann, unsere Nachbarschaft zu einem noch besseren Ort zu machen. Mit kleinen Gesten und einer positiven Einstellung können wir gemeinsam eine Atmosphäre schaffen, in der sich jeder willkommen und zu Hause fühlt.



Bereits seit Herbst 2021 sind die Preise für Strom und Gas massiv angestiegen. Nach dem Überfall Russlands auf die Ukraine im Februar 2022 gab es dann vor allem in der zweiten Jahreshälfte 2022 zeitweise extreme Preisausschläge. Seit Anfang 2023 haben sich die Energiepreise wieder deutlich beruhigt, sind aber konstant deutlich höher als Anfang 2021.



Nachdem zunächst die Gasversorgung durch zusätzliche Umlagen gesichert werden sollte, hatte sich eine von der Bundesregierung eingesetzte Expertenkommission dafür eingesetzt, dass

1. es eine Soforthilfe für Strom und Gas gibt („Dezemberhilfe“) und
2. für das Kalenderjahr 2023 Preisbremsen eingeführt werden, die für 80 % des Vorjahresverbrauchs den Bruttopreis bei 12 Cent/kWh für Gas, 40 Cent/kWh für Strom und 9,5 Cent/kWh für Fernwärme kappt.

Die Soforthilfe ist unseren Mietern im Rahmen der Umlagenabrechnung für das Jahr 2022 zu Gute gekommen. Positiv wirkte sich die befristete reduzierte Mehrwertsteuer (7 %) für Gas und Fernwärme aus.

Die Preisdeckel für Strom und Gas fließen in die Abrechnungen für das Jahr 2023 ein, die wir im Laufe des Jahres 2024 erstellen werden. Die Fernwärmepreise liegen erst

seit April 2023 knapp über dem Preisdeckel, so dass hier nur eine geringe Wirkung erzielt wird.

Am 19. November 2023 hatte der Bundestag die Verlängerung der Preisbremsen bis zum 31.03.2024 beschlossen. Mittlerweile hat die Bundesregierung beschlossen, dass die Preisbremsen doch bereits zum 31. Dezember 2023 enden sollen. Die notwendige Bestätigung durch den Bundestag wird sicher noch erfolgen.

Bei Strom und Gas wirkt sich das Ende der Preisbremse auf uns nicht aus, da wir für die Jahre 2024 und 2025 Preise deutlich unterhalb der Preisbremsen vereinbaren konnten. Für Fernwärme ist die Wirkung im ersten Quartal gering, da die aktuellen Preise nur geringfügig über der Preisbremse liegen. Offen ist allerdings wie sich die Fernwärmepreise im nächsten Jahr entwickeln.

Dirk Oeltjen
Vorstand WohnBau Frankfurt



MIET- UND PACTGARAGEN

bei der WohnBau Frankfurt

Die Genossenschaft unterscheidet Garagen/Garagenkomplexe in zwei Arten:

1. Mietgaragen

1.1 Einbeziehung in den Wohnraummietvertrag

1.2 Selbständiger Garagenmietvertrag

2. Pachtgaragen

Neben Wohnungen und Gewerbeobjekten und Stellflächen gehören weiterhin zu den zu verwaltenden Beständen der WohnBau Frankfurt auch Garagen und Grundstücke mit aufstehenden Pachtgaragen.

Was ist eine Garage?

Eine Garage ist eine meist abschließbare, überdachte und durch feste Wände und einem Gargentor umschlossene Abstellmöglichkeit (Stellplatz) für Kraftfahrzeuge,

Kradräder wie Mopeds und Motorräder. Aber auch Fahrräder dürfen darin unterkommen. Garagen können einzeln aber auch in einer Garagenanlage integriert sein.

Was ist eine Mietgarage und welche Besonderheiten gelten?

Von einer Mietgarage spricht man, wenn dem Eigentümer des Grundstückes auch die aufste-

hende Garage eigentumsrechtlich gehört. Hinsichtlich der wechselseitigen Vertragsbeziehungen, den Rechten und Pflichten kommen die Vorschriften des Mietrechts zur Anwendung. Jedoch anders als bei Wohnraummietverhältnissen gelten bei Garagenmietverträgen die Vorschriften zum Gewerbemietrecht.

Mittels Garagenmietvertrag wird dem Mieter eine Garage vermietet. Der Garagenmieter wird so zum Besitzer der Garage. In der gemieteten Garage darf der Mieter seinen PKW abstellen, mit Benzin oder Diesel gefüllte Reservekanister bis zu 20 l sowie Zubehörteile und Reifen lagern, Regale befestigen oder Schränke aufstellen. Explosive oder entzündbare Stoffe dürfen nicht eingelagert werden. Auf die Regelungen des jeweiligen Mietvertrages sowie auf die geltende Brandschutzverordnung des entsprechenden Bundeslandes wird hingewiesen.

Soweit nicht anders in den Garagenmietverträgen geregelt, obliegt die Instandhaltungs- und Instandsetzungspflicht dem Vermieter. Ein Blick in den Garagenmietvertrag verrät, ob nicht möglicherweise die Instandhaltungs- und Instandsetzungspflicht in Teilen dem Garagenmieter vertraglich übertragen wurde.

Der Vermieter (Eigentümer) der Garage hat für ausreichenden Versicherungsschutz (Wohngebäudeversicherung und HuG – Haus- und Grundbesitzerhaftpflichtversicherung) zu sorgen. Dem Mieter einer Garage wird angeraten, eine Hausratversicherung für den materiellen Inhalt der Garage abzuschließen. Es setzt jedoch voraus, dass in der Police der versicherte Ort der Garage angegeben wurde.

Die Grundsteuer für die jeweilige Mietgarage trägt der Eigentümer beziehungsweise der Vermieter einer Garage. Dieser Grundsteuerbetrag sollte in der monatlichen Garagenmiete einkalkuliert sein.

Die Kündigungsfrist für Mietgaragen richtet sich nach gesetzlichen Bestimmungen beziehungsweise nach den vertraglichen Regelungen des seinerzeit abgeschlossenen Garagenmietvertrages.

Was ist eine Pachtgarage und welche Besonderheiten gelten?

Etwas andere Regelungen gelten für Pachtgaragen. Von einer Pachtgarage spricht man, wenn dem Eigentümer des Grundstückes die aufstehende Garage eigentumsrechtlich nicht gehört. Der Garagenpächter pachtet lediglich die Grundstücksfläche, auf die sich die Garage befindet. Der Garagenpächter ist somit nicht nur Besitzer der Garage, sondern auch dessen rechtmäßiger Eigentümer.

Dem Eigentümer der Garage beziehungsweise dem Garagenpächter obliegt die Instandhaltungs- und Instandsetzungspflicht in vollem Umfang. Daneben hat er selbständig für einen ausreichenden Versicherungsschutz (Wohngebäudeversicherung und HuG – Haus- und Grundbesitzerhaftpflichtversicherung) zu sorgen. In den jeweiligen Pachtverträgen wird darauf regelmäßig hingewiesen. Der Eigentümer des Grundstückes hat im Rahmen seiner Grundstücksverkehrsicherungspflicht die Einhaltung der Gebäudeverkehrsicherungspflicht des jeweiligen Garageneigentümers zu prüfen.

Den Grundsteuerbesitzabgabenbescheid erhalten bislang die jeweiligen Garagenpächter. Durch die neue Grundsteuerreform, die durch Gesetzesbeschluss ab dem 1. Januar 2025 wirksam wird, gehen derartige Bescheide zukünftig dem Grundstückseigentümer zu. Der Grundstückseigentümer hat die Grundsteuer an die Finanzbehörde zu leisten. Eine eigentumsrechtliche Trennung der aufstehenden Garagen nimmt die Finanzbehörde nicht mehr vor. Die Konsequenz ist,

dass alle Pachtverträge den gesetzlichen Bestimmungen mittels Vertragsänderungen angeglichen werden müssen, damit die Zahlung der Grundsteuer auch in diesen Verträgen klar und einheitlich geregelt ist.

Kündigt ein Garagenpächter seinen Pachtvertrag, weil er seine Garage einem Dritten (Erwerber) veräußern möchte, so ist der Grundstückseigentümer (Verpächter) vorab in Kenntnis zu setzen. Nach erfolgter Kenntnisnahme und Zustimmung durch den Grundstückseigentümer ist zwingend zwischen dem Grundstückseigentümer (Verpächter) und dem Erwerber (zukünftiger Pächter) ein neuer Garagenpachtvertrag abzuschließen.

Der Eigentümer des Grundstückes (Verpächter) hat auch die Möglichkeit, die Garage käuflich zu erwerben. Aber auch eine Garageneigentümergeinschaft kann die Garage käuflich erwerben.

Sollte keine Einigung über die Nachnutzung erzielt werden, so ist der Eigentümer des Grundstückes (Verpächter) berechtigt, den Rückbau der Garage einzufordern.

Marco Berndt
Grundstückswesen/Versicherungen/
Anlagenbuchhaltung





IMMUN- SYSTEM

Unsere Körperabwehr

Egal, ob wir mit den öffentlichen Verkehrsmitteln fahren, in Besprechungen sitzen oder auch gemütlich auf der Couch fernsehen. Unser Immunsystem arbeitet ständig – 24 Stunden am Tag. Es geht gegen Viren und Bakterien vor und schützt uns mit seinen ausgeklügelten komplexen Schutzmechanismen.

Unser Körper: Die Abwehrmechanismen

Unser Immunsystem ist nicht auf ein Organ oder Ort beschränkt. Vielmehr besteht es aus einem komplexen Zusammenspiel von verschiedenen Organen, Zellen, Botenstoffen und Enzymen. Zunächst bildet unsere Anatomie ein natürliches Schutzschild vor Keimen, etwa durch die Wimpern, die Haut, die Schleimhäute oder auch die Magensäure, die schädliche Bakterien abtötet. Schaffen Eindringlinge es durch diese ersten Barrieren, schaltet sich die nächste Stufe ein – die **unspezifische Abwehr**. Dabei umschließen sogenannte Fresszellen wie Makrophagen alles, was als körperfremd und potenziell bedrohlich erscheint, und bauen es ab. Sobald die Eindringlinge es aber schaffen, die unspezifische Abwehr zu überlisten, geht die nächste Alarmstufe los: die **spezifi-**

sche Abwehr. Wie der Name verrät, richtet sich diese Immunreaktion nur gegen bestimmte Infektionserreger. Die weißen Blutkörperchen erkennen bestimmte Strukturen an der Oberfläche des Erregers und bilden Abwehrstoffe, die genau auf die Eindringlinge zugeschnittene Antikörper produzieren. Dabei entstehen sogenannte Gedächtniszellen, die beim nächsten Mal die Infektion erkennen und sie schnell und effizient bekämpfen können.

Nach diesem Prinzip funktionieren übrigens auch Impfungen: Der Impfstoff sieht dem Erreger äußerlich zum Verwechseln ähnlich – macht aber nicht krank. Der Körper bildet dennoch Abwehrstoffe und merkt sich den Erreger, sodass er bei einer tatsächlichen Infektion bestens vorbereitet ist. Das Zellen-Gedächtnis lässt jedoch mit der Zeit nach, deswegen muss meist nachgeimpft werden.

Das Immunsystem und der Darm

Forscher wissen seit langer Zeit, dass der Darm eng mit unserem Immunsystem verknüpft ist und wird oft auch das Zentrum des Immunsystems genannt, denn in ihm verweilen über 70 Prozent der Immunzellen. Auch unsere Darmbakterien helfen dem Immunsystem, indem sie ihm Signale über potenzielle Erreger senden und selbst mit Krankheitserregern um Nährstoffe konkurrieren sowie teilweise antibakterielle Stoffe produzieren. Inzwischen vermuten immer mehr Forscher, dass eine gestörte Darmfunktion bei Allergien, Hautkrankheiten und autoimmunen Erkrankungen eine Rolle spielt. Wenn der Darm krank ist, schwächelt auch das Immunsystem!

Das Immunsystem stärken

Ab ins Bett – Das Beste, was Sie für sich tun können: Gehen Sie ins

Für mehr Informationen
zum Thema Gesundheit:
www.meine-krankenkasse.de
oder schauen Sie doch mal
persönlich in unserem Service-
Center Frankfurt (Oder) vorbei:
Meine Krankenkasse
Brunnenplatz 3
15230 Frankfurt (Oder)
Noch nicht bei der MKK?
Dann kontaktieren Sie:
Erik Huwe, 0162 2021137
erik.huwe@bkk-vbu.de
© BKK-VBU



Checkliste:

Das Immunsystem stärken

Genügend Schlaf von mind. 7 Stunden

Gesunde Ernährung: Vollkorngetreide, Obst, Gemüse und Hülsenfrüchte

Raus in die Sonne und Vitamin D tanken – sehr wichtig für die Krankheitsprävention!

Seelisches Wohlbefinden: sich regelmäßig etwas Gutes zu tun, wappnet gegen einen stressigen Alltag

Bett. Wir wissen, dass zu wenig Schlaf uns nicht gerade leistungsfähig macht, und dasselbe gilt für unser Immunsystem. Wissenschaftler der Carnegie-Mellon-Universität in Pittsburgh haben 2009 den Zusammenhang zwischen Schlafmangel und Erkältungen nachgewiesen. Ihre Studie zeigte: Wer weniger als sieben Stunden pro Nacht schläft, erkältet sich dreimal so oft wie jemand mit mehr als acht Stunden Schlaf. Wichtig ist nicht nur die Schlafdauer, sondern auch die Qualität: Ein bequemes Bett und ein ausgeschaltetes

Handy können Wunder wirken. Ein Mittagsschläfchen ist ebenfalls, wenn möglich, sehr zu empfehlen.

Nur das Beste auf den Tisch – Auch mit unserer Ernährung können wir oft mehr bewirken, als wir denken. Wer statt Fertiggerichte und zuckerhaltiger Lebensmittel und Getränke viel Gemüse, Obst und Ballaststoffe zu sich nimmt, merkt den Unterschied. Die Kunst ist, nicht zu viel und doch genug zu essen, um alle wichtigen Vitamine und Mineralstoffe zu sich zu nehmen. Und nicht vergessen: Genug trinken!

Bewegen, bewegen, bewegen

Davon, dass Sport gesund macht, haben Sie sicher schon gehört. Wenn Sie sich immer noch nicht im Fitnessstudio angemeldet haben, müssen Sie aber kein schlechtes Gewissen haben: Moderate Bewegung an der frischen Luft tut es auch – zum Beispiel täglich eine Stunde lang spazieren gehen, den Hund ausführen, Fahrrad fahren oder im Garten arbeiten. Damit schenken Sie sich unter Umständen zwanzig Jahre mehr – und stärken Ihre Abwehr.

Für unsere kleinen Leser

zum Lachen

Warum können Weihnachtsbäume nicht gut häkeln? Nach einer gewissen Zeit lassen sie immer die Nadeln fallen.

Eine Schnecke kriecht im Winter einen Kirschbaum hoch. Kommt ein Vogel vorbei und fragt: „Was machst du denn da?“ Die Schnecke: „Ich will Kirschen essen.“ „Aber da hängt doch nichts dran!“ sagt da der Vogel. „Wenn ich oben bin, schon.“ antwortet die Schnecke.

Am Tag vor Heiligabend sagt das kleine Mädchen zu seiner Mutter: „Mami, ich wünsche mir zu Weihnachten ein Pony!“ Darauf die Mutter: „Na gut, mein Schatz, morgen Vormittag gehen wir zum Friseur.“

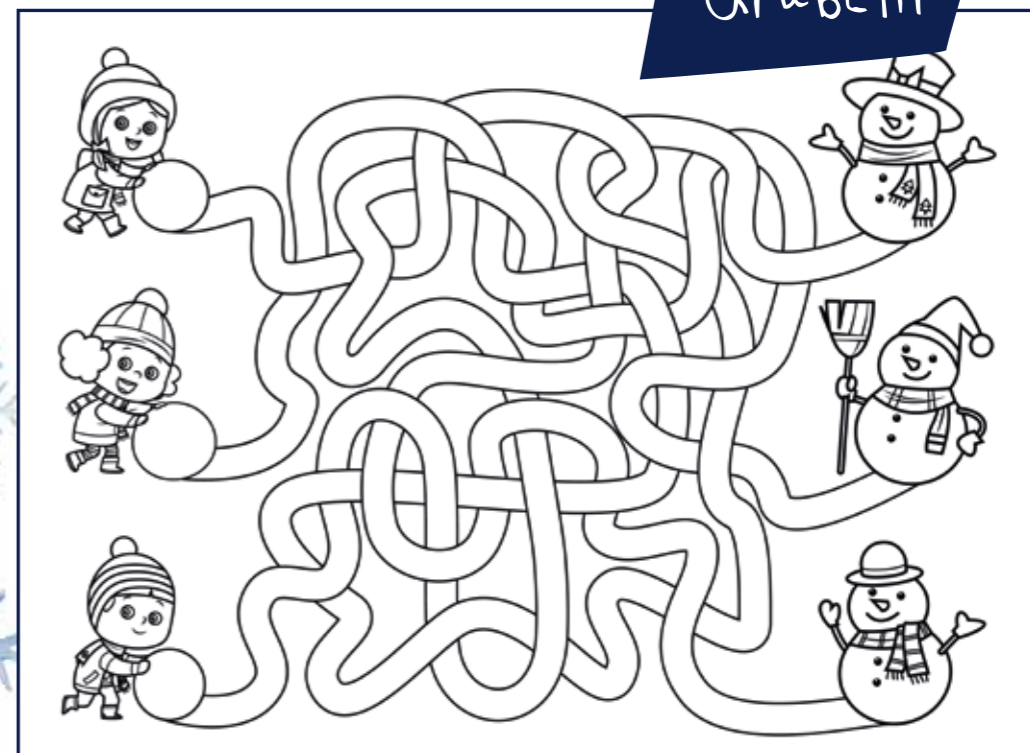
Häschen zum Schneemann: „Möhre her oder ich föhn dich!“



zum Ausmalen



zum Grübeln



Winter-Aktivitäten in Frankfurt (Oder) und Umgebung

Zwei
Empfehlungen
unserer
Auszubildenden
Lara



Wildpark Rosengarten

Im wunderschönen Frankfurter Wildpark können sie mehr als 250 Tieren von ca. 25 Arten auf einer Fläche von 17 Hektar beobachten. Es gibt einen Rundweg der entlang der Wildparkschule, verschiedenen Gehegen, Spielplätzen und dem Wildparkbistro „Kobel“ führt. Ausgewählte Tiere dürfen Sie sogar füttern. Der Park ist bis zum 31. März täglich in der Zeit von 9.00 bis 16.00 Uhr geöffnet. Für Kinder kostet der Eintritt 2,00 Euro, für Erwachsene sind es 4,00 Euro und die ermäßigte Karte kostet 3,00 Euro.

Adresse: Am Wildpark 1, 15234 Frankfurt (Oder)

Mehr Informationen unter:
www.wildpark-frankfurt-oder.de



Eislaufbahn Stubice

Die überdachte, 40 x 20 Meter große Eislaufbahn bietet viel Spaß für alle Schlittschuhfahrer und für die, die es noch lernen möchten. Sowohl für Anfänger als auch für erfahrene Eisläufer bietet diese Bahn viel Freude und ist daher sehr beliebt. Vor Ort kann man sich das benötigte Equipment, wie zum Beispiel Schlittschuhe oder Helme ausleihen. Die Eislaufbahn ist täglich von 11.00 Uhr bis 20.00 Uhr geöffnet. Sie ist fünfmal am Tag für jeweils 90 Minuten zum Eislaufen frei gegeben, dann folgt eine halbstündige Pause zur Regeneration der Eisfläche. Unter www.unterwegsinspolen.de/eisbahn-slubice/ findet man die Eislauf- und Aufbereitungszeiten. Mittwochs 19.00 bis 21.30 Uhr ist die Bahn für Eishockey reserviert. Eintritt: Erwachsene: 5,50 Euro; Kinder: 4,50 Euro
Ausleihen von Schlittschuhen: 3,50 Euro

Adresse: Sportowa 1, PL 69-100 Stubice

Mehr Informationen unter:
www.sosirslubice.pl

VERANSTALTUNGSTIPPS Januar bis April 2024

JANUAR

02. | DI
Neujahrskonzert
Kleist Forum

06. | SA
Zauber der Operette
Konzerthalle

07. | SO
Familiensonntag
Kleist-Museum

10. | MI
Tanz-Café
Mikado

13. | SA
Ave Maris Stella
Konzerthalle

13. | SA
Luck & Strauch
Kukuryku!

18. | DO
Michael Frowin
Die Oderhähne

19. | FR
Der kleine Muck
Kleist Forum

19. | FR
5. Philharmonisches
Konzert
Konzerthalle

21. | SO
Mascha und der Bär
Theater Frankfurt

21. | SO
Dr. Pop
Kleist Forum

26. | FR
Schule der Patienten
Theater Frankfurt

27. | SA
Freddie
Kleist Forum

27. | SA
New York Gospel Stars
Konzerthalle

28. | SO
Die Schneekönigin
Theater des Lachens

28. | SO
3. Klassik am Sonntag
Konzerthalle

FEBRUAR

02. | FR
Best of Poetry Slam
Kleist Forum

04. | SO
23. Kindertobetag
Messehalle

04. | SO
4. Sonntagsmatinee
Konzerthalle

04. | SO
Wer hat an der Welt
gedreht
Kleist Forum

09. | FR
Die Seele am Faden
Kleist Forum

11. | SO
Die Schöne und das Biest
Kleist Forum

16. | FR
6. Philharmonisches
Konzert
Konzerthalle

17. | SA
Adams Äpfel
Kleist Forum

18. | SO
Schneeweißchen &
Rosenrot
Theater Frankfurt

22. | DO
Die Udo Jürgens Story
Kleist Forum

23. | FR
Magie der Travestie
Messehalle

28. | MI
Frieden
Theater Frankfurt

MÄRZ

03. | SO
4. Klassik am Sonntag
Konzerthalle

03. | SO
Familiensonntag
Kleist-Museum

08. | FR
Frauen lesen über Frauen
Kleist-Museum

08. | FR
Vida!
Kleist Forum

09. | SA
Paul Panzer
Messehalle

10. | SO
Brahms-Requiem
Konzerthalle

15. | FR
Der Rosenkavalier
Kleist Forum

15. | FR
7. Philharmonisches
Konzert
Konzerthalle

17. | SO
5. Sonntagsmatinee
Konzerthalle

23. | SA
Passion
Konzerthalle

23. | SA
Mephisto
Kleist Forum

APRIL

05. | FR
Rainald Grebe
Kleist Forum

06. | SA
Gayle Tufts
Kleist Forum

12. | FR
8. Philharmonisches
Konzert
Konzerthalle

12. | FR
Bölck gibt Stoff
Kleist Forum

13. | SA
Schmidt Show on tour
Kleist Forum

14. | SO
Bibi & Tina
Messehalle

14. | SO
Vivaldi
Konzerthalle

19. | FR
Anka Zink
Die Oderhähne

21. | SO
6. Sonntagsmatinee
Konzerthalle

28. | SO
5. Klassik am Sonntag
Konzerthalle

28. | SO
Frühlingskonzert
Konzerthalle

HÖHEPUNKTE

Folk im Fluss
25. bis 27. Januar 2024

Angel Expo 2024
10. bis 11. Februar 2024

Oderlandbau 2024
16. bis 17. März 2024

cityFRÜHLING
19. bis 21. April 2024

cityFLOHMARKT
20. bis 21. April 2024

Garten Freizeit
Koi Messe
27. April 2024



WohnBau Frankfurt

Unsere Genossenschaft seit 1892.

Ihre Ansprechpartner

Wohnungsbaugenossenschaft Frankfurt (Oder) eG

Sophienstraße 40
15230 Frankfurt (Oder)
Telefon: 0335 6830-599
wohnen@wohnbau-frankfurt.de
www.wohnbau-frankfurt.de

Servicezeiten:

Montag bis Donnerstag: 8.00 bis 18.00 Uhr
Freitag: 8.00 bis 15.00 Uhr

Notfallnummer (in dringenden Notfällen)

24 Stunden am Tag
Telefon: 0335 6830-499

Vermietung

Telefon: 0335 6830-470
vermietung@wohnbau-frankfurt.de

Bestandsmanagement/Soziales

Telefon: 0335 6830-462
wohnen@wohnbau-frankfurt.de

Mieten- / Mitgliederbuchhaltung

Telefon: 0335 6830-520 / -551
mitglieder@wohnbau-frankfurt.de

Betriebskosten

Telefon: 0335 6830-466 / -463 / -464 / -465
betriebskosten@wohnbau-frankfurt.de

Mahnwesen/Forderungsmanagement

Telefon: 0335 6830-523/522
mitglieder@wohnbau-frankfurt.de

Verwalterbereiche:



Anke Wieske

Telefon: 0335 6830-467
anke.wieske@wohnbau-frankfurt.de

- Altberesinchen: Tunnelstraße, Görlitzer Straße, Ferdinandstraße
- Kuhäue: Aurorahügel, Clara-Zetkin-Ring, Friedenseck, Friedrich-Löffler-Straße, Johann-Eichorn-Straße, Kommunardenweg, Spartakusring
- Wintergarten: Mühlenweg



Ina Parthum

Telefon: 0335 6830-411
ina.parthum@wohnbau-frankfurt.de



Uwe Manzke

Telefon: 0335 6830-496
uwe.manzke@wohnbau-frankfurt.de

- Am Kleistpark: Am Kleistpark, Friedrich-Hegel-Straße, Kantstraße, Karl-Liebknecht-Straße, Rudolf-Breitscheid-Straße
- Große Scharrnstraße: Große Scharrnstraße, Kleine Oderstraße
- Lebuser Vorstadt: An der alten Universität, Karl-Marx-Straße, Lebuser Mauerstraße, Oderpromenade, Rosa-Luxemburg-Straße, Schulstraße
- West: Friedrich-Ebert-Straße, Georg-Friedrich-Händel-Straße, Gerhardt-Hauptmann-Straße, Goethestraße, Witzlebenstraße
- Halbe Stadt: Bruno-Peters-Berg, Dr.-Salvador-Allende-Höhe, Franz-Mehring-Straße, Halbe Stadt, Rote Kapelle, Sophienstraße, Thomas-Müntzer-Hof



Anke Düring

Telefon: 0335 6830-441
anke.during@wohnbau-frankfurt.de

- Am Schwänchenteich: Puschkinstraße
- Winzerviertel: Beerenweg, Siedlerweg, Stakerweg, Traubenweg, Weinbergweg, Winzerring



Jens Clemens

Telefon: 0335 6830-431
jens.clemens@wohnbau-frankfurt.de

- Am Hang: Bergstraße, Seelower Kehre
- Hansaviertel: Prager Straße, Warschauer Straße, Witebsker Straße
- Künstlerviertel: Georg-Richter-Straße, Heinrich-Zille-Straße, Josef-Gesing-Straße, Käthe-Kollwitz-Straße, Methnerstraße, Rathenaustraße 16–51



Ulrike Steinbach

Telefon: 0335 6830-421
ulrike.steinbach@wohnbau-frankfurt.de

- Am Schwimmbad: August-Bebel-Straße, Dr.-Ernst-Ruge-Straße, Fontanestraße, Gerhart-Hauptmann-Straße, Otto-Nagel-Straße, Rathenaustraße 13 und 55–65, Zschokkestraße
- Baumschulenweg: Baumschulenweg
- Kosmonautenviertel: Alexej-Leonow-Straße, Johannes-Kepler-Weg, Juri-Gagarin-Ring, Südring