Grüne Mitte

„Einfach ein bisschen glücklich sein“

2/2023

Inhalt

Ausgabe 2/2023

Grüne Mitte Aktuell

2 Was uns bewegt

3 Mitgliederversammlung 2023

3-4 Wenn das liebe Wetter nicht mitspielt ...

4 Aufruf

NEU IM TEAM

5-6 Mehr Freiheit, mehr Vielfalt, mehr Verantwortung

6 Der Hausmeister meint:
Ein offenes Ohr, auch bei verschlossenen Türen

7-8 Aktuelle Vermietungsangebote

13 Neue Gesichter in einer gewachsenen Partnerschaft

13 Empfehlung für die Bewohner der Siedlungshöfe 2, 3, 6 und 7

14 Rund um die erste Wohnung

"GRÜNE MITTE" HERBSTFEST
am 2. Oktober 2023

Ratgeber

9-10 Bleiben Sie in Bewegung -
kleine Übungen für zwischendurch

11 Buchtipp von Susanne Sendler

11-12 Ausflugstipp von Susanne Sendler

12 Rezeptvorschlag von Susanne Sendler

Liebe Leser,

nun ist schon wieder die Hälfte des Jahres vorbei und die Zeit scheint nur fliegen zu wollen. Veränderungen gehören immer zum Leben dazu, doch sind die Frequenz und das Ausmaß inzwischen - zumindest in unserer Wahrnehmung - deutlich gestiegen. Empfinden Sie das auch so? Letztlich können Wechsel sehr unbequem sein, bringen aber ebenso häufig neue Chancen und Impulse mit sich.

Wechsel: ein gutes Stichwort. Diese gab es auch durch die Wiederholungswahl zum Abgeordnetenhaus sowie zur Bezirksverordnetenversammlung. Marzahn-Hellersdorf erhielt mit Nadja Zivkovic (CDU) eine neue Bezirksbürgermeisterin, die klar die Zielsetzung formuliert, dass die Grünflächen in Marzahn-Hellersdorf lebenswert gemacht und deshalb erhalten werden müssen. Wir hoffen, dass diesen begrüßenswerten Worten entsprechende Taten folgen.

Für unsere Wohnungsgenossenschaft interessant - es gab zwei weitere spannende Wechsel: Juliane Witt (DIE LINKE) wechselte die Zuständigkeit von der Bezirksstadträtin für Stadtentwicklung zu Soziales und Bürgerdienste. Bezirksstadträtin für Stadtentwicklung wird im Gegenzug Heike Wessoly (CDU). Beide Damen durften wir zu einem gemeinsamen Gespräch in unseren Räumlichkeiten und in der *Grünen Bühne* begrüßen, worüber wir uns sehr gefreut haben. Dieses Treffen soll den Auftakt für eine gute künftige Zusammenarbeit bilden. Lesen Sie hierzu mehr auf Seite 13.

Es gibt jedoch auch unschöne Themen. So können unsere lieben neuen Mitglieder und Mieter aus dem Weidenweg nicht gänzlich unbeschwert in die Zukunft schauen. Der ursprüngliche Käufer, der das Objekt erwerben wollte und aufgrund der Ausübung des Vorkaufsrechts durch das Land Berlin nicht zum Zuge kam, beschreitet nun den Klageweg und möchte eine Rückabwicklung erwirken. Wir haben uns hier kompetente rechtliche Unterstützung gesucht und hoffen, dass das Verwaltungsgericht zu unseren Gunsten eine Entscheidung treffen wird. Damit ist jedoch nicht schnell zu rechnen und somit wird die Verunsicherung vorerst bleiben. Daher bleibt stark, liebe Mitglieder und Mieter des Weidenweges - wir sind an eurer Seite!

Wenn man dem Ganzen zumindest noch etwas Positives abgewinnen möchte: Die beiden Objekte in der Manteuffel- und der Solmsstraße, welche mittels Vorkaufsrecht erworben wurden, sind nicht betroffen.

Es heißt also, immer die Kraft positiv auf die Zukunft auszurichten. Wir wünschen nun gute Unterhaltung bei der Lektüre und verbleiben mit

genossenschaftlichen Grüßen

Silke Braumann

Dennis Liebezeit

Michael Rohleder

Mitgliederversammlung 2023

„Wohl und Wehe unserer Genossenschaft sind das Ergebnis einer Gemeinschaftsleistung ...“

Bei gewohnt hochsommerlichen Temperaturen haben am 22. Juni über 130 Mitglieder den Weg in die ECG im Havelländer Ring angetreten. Darunter erfreulicherweise auch einige Mitglieder aus unseren City-Objekten. Vor dem Start der offiziellen Versammlung präsentierte Rebekka Rauchhaus die Arbeit der Kinderstiftung „Die Arche“. Nach ihrem Bericht konnte der Vorstand der "Grünen Mitte" einen symbolischen Spendenscheck von 1.000 € übergeben.

Nun eröffnete der Aufsichtsratsvorsitzender Rainer Löwenberg die Versammlung und begrüßte die Anwesenden. Er nutzte die Gelegenheit, das bereits demonstrierte Engagement der beiden neuen Vorstände Michael Rohleder und Dennis Liebezeit zu loben und gleichzeitig sein Bedauern über das bevorstehende Ausscheiden von Silke Braumann auszudrücken.

Es folgte die detaillierte Vorstellung des Geschäftsjahres 2022 mit Erläuterungen der allgemeinen Entwicklung und Zusammenhänge. Dabei konnte in allen relevanten Bereichen wie Mitgliederzahlen, Eigenkapitalquote und Leerstandsquote eine positive Tendenz festgestellt werden.

Nach weiteren Themen wie der Situation in den verschiedenen City-Objekten, der Entwicklung der Stiftung „Grüne Mitte“ sowie einer Einladung zum bevorstehenden Herbstfest folgte ein detaillierter und gleichzeitig emotionaler Bericht von Herrn Löwenberg zu den Umständen des Ausscheidens von Andrej Eckardt aus dem Vorstand der "Grünen Mitte". Herr Löwenberg zog dabei nicht zuletzt den wichtigen Schluss „Wohl und Wehe unserer Genossenschaft sind das Ergebnis einer Gemeinschaftsleistung und nicht das Verdienst eines Einzelnen.“ Im Anschluss an die Berichte zur Prüfung des Jahresabschlusses folgten nach einer kurzen Fragerunde die Beschlussfassungen. Die Berichte wurden mit großer Mehrheit angenommen, Frau Braumann als Vorstand und der Aufsichtsrat für das Jahr 2022 entlastet.

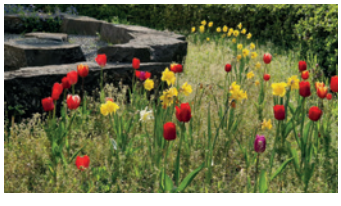
Noch bevor am späteren Abend das angekündigte Unwetter den Bezirk erreichte, konnte die Mitgliederversammlung erfolgreich beendet und im gleichen Atemzug das bereitstehende Buffet eröffnet werden.

Wenn das liebe Wetter nicht mitspielt ...

Mit viel Einsatz und Engagement startet die GCB-Crew in den heißen Sommer

Auch in diesem Jahr mag es Petrus nicht jedem recht machen. Nach einem langen Winter und einem doch halbwegs „normalen“ Frühjahr zeigte sich der Sommer, noch vor seinem offiziellen Beginn, bereits von seiner heißen und für die Fauna anspruchsvollen Seite.

Waren die zahlreichen Frühblüher im Frühjahr noch ein echter Hingucker und eine Zierde der Siedlungshöfe, haben die hohen Temperaturen in Mai und Juni, zusammen mit mäßigen Niederschlägen, der Natur merklich zugesetzt. Entsprechend mussten die Mitarbeiter der GCB bereits ab Mitte Mai buchstäblich wässern, was das Zeug hält. Dabei verlangten gerade die Neu- und Erstbepflanzungen besonders großzügige Zuwendung.



Mit Unterstützung der Reiniger und der Abteilung Bau geben die Mitarbeiter der Abteilung Grünpflege auf jeden Fall wie gewohnt ihr Bestes, um auch unter erschwerten Bedingungen ein buntes, gesundes und abwechslungsreiches Umfeld zu gestalten und die Grünflächen ohne bleibenden Schaden durch den bevorstehenden Sommer zu bringen.

Auch die gewissenhafteste Planung kann dabei das Wetter nicht immer vorhersagen und schon gar nicht nach den Bedürfnissen der Einsatzplanung beeinflussen. Deshalb müssen immer wieder bedarfsgerecht Prioritäten gesetzt werden, was dazu führt, dass in Einzelfällen die Pflege der Grünflächen außerhalb des Zeitplanes liegt.

Ganz nach Zeitplan verläuft hingegen die erste Grundreinigung der Treppenaufgänge. Bereits im

September startete die GCB mit dem zweiten Durchgang. Verstärkung erhält die Abteilung Reinigung dabei seit Juni von einem neuen Mitarbeiter.

„Wir freuen uns auch weiterhin über Bewerbungen und fachkräftige Unterstützung im Bereich Garten- und Landschaftsbau“, betont GCB-Teamleiterin Angela Arlt.

Aufruf

Liebe Mitglieder und Mieter unserer Genossenschaft, wir haben eine große Bitte an Sie bzw. einen Aufruf an Ihre Mitmenschlichkeit.

Unsere Innenhöfe sind wunderschön, teilweise mit Teich oder Parkcharakter. Das ist unser Markenzeichen: Weite, ein gepflegtes Grün, Licht, Luft und Sonne. So soll es auch bleiben. Viele Mieter genießen daher ihre Freizeit oder ihren wohlverdienten Ruhestand auf dem Balkon oder im Mietergarten mit einem entspannenden Blick.

Nun erreichen uns in letzter Zeit gehäuft Beschwerden über Mitmieter, die leider nur an ihr eigenes Wohl denken. So sollte es in einer Genossenschaft eigentlich nicht sein, hier bei uns sollte der Gemeinschaftsgedanke noch etwas zählen!

Wir erhalten Beschwerden über Lärm- und Geruchsbelästigung oder mutwillige Zerstörung. Hier nur einige Beispiele:

- Party im Innenhof mit lautem Bierflaschengeklirr bis tief in die Nacht. Am nächsten Morgen sind nicht selten Glasscherben (auch in den Sandkästen der Spielplätze) zu finden.

Foto: pixelio, Klaus Steves

- Party mit Grillen (offenes Feuer ist verboten)
- Schreiende und kreischende Kinder ohne Aufsichtspersonen (auch auf den Spielplätzen bitte auf die Ruhezeiten achten)

- Kinder, die auf die zarten Bäume klettern. Vor allem Essigbäume haben relativ dünne Äste, die schnell abbrechen.
- Schwimmbassins mit lärmenden Badenden

Wir wollen nicht grundsätzlich alles verbieten, können wir auch nicht. Aber es gibt inzwischen einige Mieter, die ihren Balkon nicht mehr nutzen können, nachts bei geschlossenem Fenster schlafen müssen oder sogar wegziehen. Das möchten wir natürlich nicht! Die Innenhöfe sind für ALLE da!

Wir sind an einem harmonischen Miteinander für Groß und Klein, Jung und Alt interessiert.

Es gibt so viele Möglichkeiten, an die Mitmenschen zu denken. Außerdem gibt es einem ein angenehmes Gefühl, wenn man Gutes tut!

Wir hoffen, dass einige, die sich jetzt angesprochen fühlen, dies gelesen haben und verinnerlichen! Lasst uns Rücksicht nehmen!

Ihre "Grüne Mitte"

NEU IM TEAM

Frau **Isolde Stelz** erweitert das "Grüne Mitte"-Team seit dem 16. März 2023 in der Buchhaltung und übernimmt hier unter anderem Aufgaben wie den Rechnungseingang. Nach langjähriger Tätigkeit in der Buchhaltung eines Unternehmens im Straßenbau erfüllte die Bewerbung auf unsere Online-Stellenanzeige ihren Wunsch nach einer beruflichen Neuorientierung. In ihrer Freizeit begeistert sich die verheiratete Mutter einer erwachsenen Tochter fürs Kochen und Backen und wird so in Zukunft vielleicht auch das eine oder andere Rezept zu unserer Rubrik „Rezeptvorschlag“ (siehe auch in dieser Ausgabe auf Seite 12) beisteuern können.

Ebenfalls neu in unserer Geschäftsstelle ist seit 1. Mai 2023 Frau **Nadine Heber**. Ursprünglich in der Tourismusbranche beschäftigt, wagte Frau Heber coronabedingt den Quereinstieg in den Vertriebsinnendienst einer großen Berliner Wohnungsgesellschaft. Ein Wohnortwechsel mit ihrem Ehemann, ihren zwei Kindern und drei Katzen brachte die Mahlsdorferin schließlich zur "Grünen Mitte", wo sie nun vor allen Dingen Interessenten und neuen Mietern zur Seite steht, Mietangebote erstellt, Besichtigungen durchführt, Bewerbungsunterlagen sichtet und neue Mietverträge anlegt.

Mehr Freiheit, mehr Vielfalt, mehr Verantwortung

Das neue Telekommunikationsgesetz betrifft auch Mitglieder und Mieter der "Grünen Mitte"

Nach einem langen Tag die Füße hochlegen und bei einem Krimi oder einer Unterhaltungssendung den Tag ausklingen lassen, das ist für viele von uns eine beliebte Form der Abendgestaltung. Der Griff zur Fernbedienung eröffnet uns dabei eine fast unbegrenzte Programmauswahl. Als Mieter mussten Sie sich bisher keine Gedanken machen, wie diese bunte Vielfalt den Weg auf Ihren heimischen Fernsehschirm findet. Der Kabelanschluss ist in unseren Wohnungen vorhanden und mit einer Versorgungsvereinbarung konnten wir die Kosten für die Leistungen des Kabelnetzbetreibers als Teil Ihrer Betriebskosten bequem und preisgünstig in Rechnung stellen.

Mit der Novellierung des Telekommunikationsgesetzes, kurz TKG, ist dieses sogenannte Nebenkostenprivileg demnächst Geschichte. Ziel der Neufassung des Gesetzes ist nicht zuletzt der überfällige Ausbau der Infrastruktur. Dabei soll ein chancengleicher Wettbewerb die Betreiber einerseits motivieren und andererseits die Kostenlast nicht allein dem Verbraucher aufbürden. Einfach ausgedrückt: Wettbewerb belebt das Geschäft. Für uns und Sie bedeutet dies, dass für Bestandsverträge ab dem 1. Januar 2024 neue Regeln gelten und die Praxis des Sammelinkassos, also die Abrechnung über die Betriebskosten, nicht mehr greift. Stattdessen müssen alle Mieter eigene Verträge mit einem Kabelanbieter abschließen (Einzelinkasso). Sollten Sie dies nicht tun, ist es möglich, dass der Kabelanbieter seine bisherige Leistung nicht mehr anbietet.

Foto: pixelio, Andreas Morlok

Auch wenn mit dieser Entscheidung des Deutschen Bundestages für Sie als Mieter zusätzlicher Aufwand verbunden ist, haben wir uns bemüht, den erforderlichen Übergang so reibungslos wie möglich zu gestalten. Zu diesem Zweck wurden intensive Gespräche mit Deutschlands größtem Kabelnetzbetreiber Vodafone geführt, um für Mitglieder und Mieter der "Grünen Mitte" besonders attraktive Konditionen zu vereinbaren, die den Wechsel in eigenständige Verträge kostenneutral ermöglichen.

Als Sondertarif bietet Ihnen Vodafone für unsere Hellersdorfer Siedlungshöfe an, Ihre nun individuelle Versorgung für monatlich 6,99 € wie gewohnt weiterzuführen. Im Vergleich zur Abrechnung über die Betriebskosten entstehen Ihnen also keine zusätzlichen Kosten. Außerdem: Bei Abschluss eines Vertrages mit Vodafone ändert sich für Sie nichts - keine neuen Kabel, keine neuen Geräte, alle unverschlüsselt ausgestrahlten TV-Sender auf dem gewohnten Sendeplatz.

Bereits ab dem 1. Juli 2023 werden Sie zwei Mitarbeiter von Vodafone persönlich ansprechen, um Ihnen die Details der angebotenen Verträge zu erläutern und Ihnen ein konkretes Angebot zu unterbreiten. Natürlich haben Sie auch die Möglichkeit, in einem individuellen Vertrag zusätzliche Leistungen aus der großen Produktauswahl zu kombinieren. Von Vodafone wurde uns versichert, dass ausschließlich Herr Maurice Müller und Herr Marvin Wendt mit Ihnen in Kontakt treten werden. Beide werden als Vodafone-Mitarbeiter erkennbar sein und können sich Ihnen gegenüber ausweisen. Für die Siedlungshöfe 1, 6 und 7 betreut Sie Herr Wendt, den Sie unter der Telefonnummer 0157 30092371 erreichen können. Für die Höfe 2, 3, 4 und 5 wird Herr Müller zuständig sein, Telefon 0176 70463963.

Auch wenn offiziell die Änderungen durch das neue TKG erst in 2024 in Kraft treten, können Sie Ihren individuellen Vertrag mit Vodafone bereits ab Juli dieses Jahres abschließen. Trotzdem gilt noch

für den Rest des Jahres das gewohnte Sammelinkasso. Das heißt, auch wenn Ihr Vertrag bereits läuft, werden die Kosten für Ihren Kabelanschluss vorerst weiter über Ihre Betriebskosten beglichen. Den vollständigen Wechsel vollziehen wir erst mit dem Jahreswechsel, Sie zahlen auch erst ab dem 1. Januar 2024 an Vodafone.

Mit dem Wechsel entfällt auch unsere Zuständigkeit für den technischen Betrieb Ihres Kabelanschlusses. Für Sie bedeutet dies in erster Linie, dass Sie sich bei Fragen oder Störungen direkt mit dem Vodafone-Kundenservice in Verbindung setzen müssen.

Für die Zeit der Umstellung stehen Ihnen in den Räumen unserer Geschäftsstelle in der Neuruppiner Straße 24 zu allen Fragen rund um die angebotenen Dienstleistungen und Verträge für eine individuelle Beratung die vorgenannten Herren zu Verfügung. Nochmals zur Erinnerung: Unsere Sprechzeiten sind dienstags von 14 bis 18 und donnerstags von 9 bis 12 Uhr. Bitte rufen Sie trotzdem vorher an, um zu erfahren, ob ein Vodafone-Mitarbeiter auch wirklich vor Ort ist.

Falls Sie alternativ über die Montage einer Satellitenanlage nachdenken, weisen wir vorsorglich schon jetzt darauf hin, dass die "Grüne Mitte" derartige Installationen nicht genehmigt.

Wir hoffen, mit unseren Bemühungen einen Beitrag dazu leisten zu können, dass die unausweichlichen Anpassungen durch die Gesetzesnovelle für Sie als Mieter ohne übermäßigen Zusatzaufwand vollzogen werden. Für die City-Objekte arbeiten wir derzeit an vergleichbaren Alternativen.

Der Hausmeister meint:
Ein offenes Ohr, auch bei verschlossenen Türen

Ein wenig erfreuliches Schlüsselerlebnis erwartete eine unserer Mieterinnen, als sie am frühen Morgen, nach anstrengender Nachtschicht ihre Wohnungstür erreichte: Den eigenen Schlüssel zu vergessen, das ist ein ärgerliches aber leider alltägliches Missgeschick. Sich in dieser Situation an uns zu wenden und in der Geschäftsstelle anzurufen, war grundsätzlich eine gute und richtige Idee. Leider war hier, außerhalb unserer Bürozeiten, noch niemand zu erreichen. Bedauerlicherweise entschied sich die so Ausgesperrte für die vermeintlich schnellste und unkomplizierteste Lösung und bestellte den ersten Schlüsseldienst, den das Branchenverzeichnis auf die Schnelle anzubieten hatte.

Die Entscheidung ist nachvollziehbar und brachte fürs Erste das gewünschte Ergebnis: Der Profi konnte die Wohnungstür im Handumdrehen öffnen. Die Quittung für den legalen Wohnungseinbruch ließ jedoch nicht lange auf sich warten: eine gepfefferte Rechnung.

Wir können natürlich verstehen, dass sich unsere Mieterin hierüber ärgerte. Leider müssen wir aber auch feststellen, dass die hohen Kosten für die Mieterin vermeidbar gewesen wären. Während unserer Geschäftszeiten stehen Ihnen die Mitarbeiter der Verwaltung der "Grünen Mitte" gerne hilfreich zur Seite, z. B. mit der Nummer des für uns tätigen Schlüsseldienstes. Aufgrund seiner langen Zusammenarbeit mit uns, sind ihm unsere Schließanlagen vertraut und die Rechnung fällt um ein Vielfaches geringer aus.

Da wir natürlich nicht rund um die Uhr erreichbar sein können, steht Ihnen über die Bürozeiten hinaus der für Sie zuständige Hausmeister zur Verfügung. Ist auch dieser nicht verfügbar, kümmert sich ein Bereitschaftsdienst gerne um Ihr Problem und vermittelt Ihnen Hilfe, ohne dass Sie sich vor einer überteuerten Rechnung fürchten müssen.

Die Angaben zu den Zeiten der Erreichbarkeit und die Telefonnummer Ihres Hausmeisters sowie die des Bereitschaftsdienstes finden Sie im Schaukasten im Eingangsbereich Ihres Wohnhauses. Wir empfehlen Ihnen, beide Nummern und natürlich die Telefonnummer der Verwaltung (030 992939-0) in Ihrem Mobiltelefon zu speichern oder aufzuschreiben und dauerhaft bei sich zu führen, damit Sie diese im Notfall schnell zur Hand haben.

Aktuelle Vermie

Endlich meins!

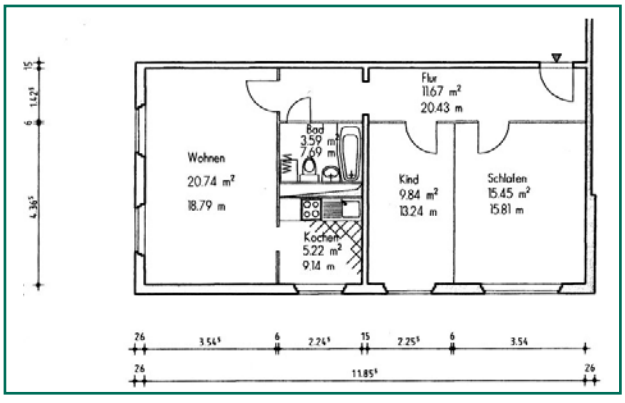
Kyritzer Straße 109

- 3 Zimmer
- 5. Etage
- 66,31 m²
- 762,57 € Warmmiete
- Kaution 1.690,92 €

Eine Mitgliedschaft ist nicht erforderlich, wäre aber schön, dann keine Kaution.

- Badewanne
- Küche mit Fenster
- geräumiges und lichtdurchflutetes Wohnzimmer

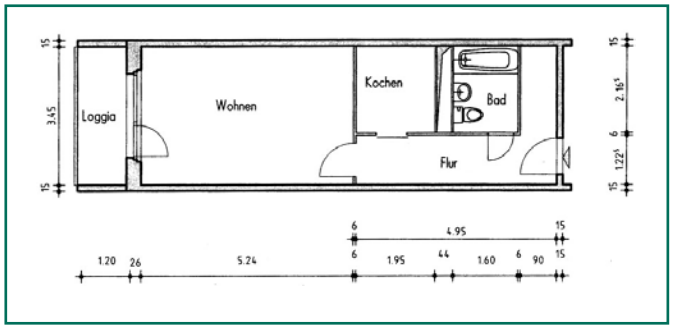
Energiedaten
Verbrauchsausweis
Kennwert: 86 kWh
Fernwärme
Baujahr: 1989



etungsangebote

Do it yourself!
Für kreative Selbstrenovierer!

Zossener Straße 108



- 1 Zimmer
- 2. Etage
- 34,80 m²
- 400,20 € Warmmiete
- Kaution 887,40 €

Eine Mitgliedschaft ist nicht erforderlich, wäre aber schön, dann keine Kaution.

- Badewanne
- Küche ohne Fenster
- mit Balkon
- WC-bodenstehend

Energiedaten
Verbrauchsausweis
Kennwert: 87 kWh
Fernwärme
Baujahr: 1988

Beschreibung des Siedlungshofes (für beide Wohnungen):
Komplett innen und außen saniert, teilweise Wohnungen mit Mietergärten, unmittelbare Nähe zu einem Naherholungsgebiet (Wuhletal, Gärten der Welt), gute Verkehrsanbindungen und Einkaufsmöglichkeiten (z. B. Helle Mitte und Kaufpark Eiche).

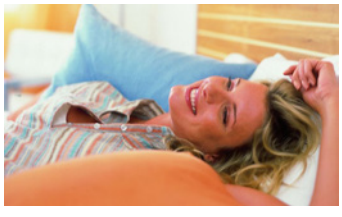
Bleiben Sie in Bewegung - kleine Übungen für zwischendurch

Nicht immer bleibt im Alltag Zeit für ausgedehnte Sporteinheiten und Work-outs. Das bedeutet aber nicht, dass wir komplett auf Bewegung verzichten müssen. Egal ob zu Hause, bei der Arbeit oder unterwegs - fast überall lassen sich kleine Übungen einbauen, die uns helfen, beweglich zu bleiben und unser Wohlbefinden zu steigern. Probieren Sie es doch gleich mal aus.

In fast allen Situationen unseres Tages lässt sich zusätzliche Bewegung unterbringen. Das ersetzt kein Sportprogramm, sorgt aber dafür, etwas aktiver zu werden und Wartezeiten, Arbeitswege und kleine Pausen sinnvoll zu nutzen. Außerdem sind diese Übungen auch für Sportmuffel der ideale Einstieg in ein aktiveres Leben.

Morgenroutine mal anders

Nach dem Aufwachen können Sie sich schon mit ein paar einfachen Bewegungen in Schwung bringen. Und das Beste: Sie müssen das Bett dafür noch nicht mal verlassen. Drehen Sie sich auf den Rücken und begeben Sie sich für eine Weile in Kerzen-Position. Dafür heben Sie beide Beine im 90-Grad-Winkel nach oben, schieben die Hüfte hoch und stützen sie seitlich mit den Händen. So trainieren Sie die Bauchmuskeln schon im Halbschlaf. Wer möchte, kann in dieser Position bleiben und noch eine Runde mit seinen Beinen Fahrradfahren. Das macht garantiert wach und gute Laune.



Kleines Badezimmertraining

Das Zähneputzen können Sie für eine kleine Balanceübung nutzen. Stellen Sie sich abwechselnd auf ein Bein. Wenn Sie einen sicheren Stand haben, können Sie auch wie beim Yoga das Bein anwinkeln und den Fuß mit der Innenfläche seitlich am Knie des anderen Beins abstellen. Oder Sie versuchen es mit dem Wandsitz. Dabei lehnen Sie sich mit dem Rücken gegen die Wand und lassen sich langsam hinuntergleiten, bis Sie in der Hocke sitzen. Versuchen Sie, diese Position einige Zeit zu halten.

Bewegter Arbeitsweg

Am besten wäre es, den Weg zur Arbeit mit dem Fahrrad zurückzulegen. Doch nicht immer ist das möglich. Wer mit den öffentlichen Verkehrsmitteln unterwegs ist, sollte sich nicht immer sofort einen Sitzplatz suchen, denn im Laufe eines Tages sitzen wir in der Regel ohnehin noch genug. Außerdem können Sie einfach eine Station früher aussteigen und so zumindest ein wenig zu Fuß gehen. Gleiches gilt für Autofahrer: Wählen Sie doch ruhig einen etwas weiter entfernten Parkplatz und laufen Sie einige Schritte zu Fuß. Die Autofahrt können Sie zudem für ein kleines Po-Training nutzen: einfach bei jeder roten Ampel die Seiten abwechselnd anspannen und bei Grün wieder lockern.

Büro-Übungen

Wer einen Schreibtischjob hat, verharrt meist viel zu lange sitzend in der gleichen Position. Doch das muss nicht sein. Nutzen Sie jede Gelegenheit, um

Bilder: DAK Gesundheit

zwischendurch aufzustehen. Decken Sie sich nicht gleich mit Getränken für den ganzen Tag ein, sondern nutzen Sie den Gang zur Küche für etwas Bewegung. Telefonate können Sie auch stehend führen und sich dabei auf die Fußspitzen stellen. Vielleicht haben Sie sogar einen höhenverstellbaren Schreibtisch - dann nutzen Sie die Möglichkeit, hin und wieder stehend zu arbeiten. Darüber hinaus können Sie zumindest beim Sitzen häufiger Ihre Position verändern und sich zum Beispiel rückwärts auf den Stuhl setzen. Die Mittagspause ist ideal für einen kleinen Spaziergang.

Sitz-Sport

Foto: pixelio, Petra Bork

Selbst im Sitzen können wir noch etwas für unseren Körper tun. Strecken Sie Ihre Beine regelmäßig aus und halten Sie diese für einige Sekunden in der Luft. Das fördert die Durchblutung. Greifen Sie mit den Fingerspitzen ineinander und ziehen Sie Ihre Hände auseinander, das stärkt den Rücken. Pressen Sie anschließend die Hände zusammen und stärken Sie so Ihre Brustmuskeln. Oder strecken Sie die Arme seitlich aus und führen Sie die Schulterblätter zusammen. Die Handflächen halten Sie dabei parallel zum Boden. Kreisen Sie dann nach hinten und vorne. Ihr Nacken, Ihre Schultern und der obere Rückenbereich werden sich freuen.

Treppe statt Fahrstuhl

Einfach und doch sehr effektiv: Wählen Sie statt Fahrstuhl und Rolltreppe lieber die Treppe - so trainieren Sie Kondition und Beinmuskulatur gleichermaßen. Nehmen Sie auch ruhig mal zwei Stufen auf einmal. So haben Sie noch eine zusätzliche Variation in ihrem Bewegungsablauf. Wenn Sie doch lieber den Fahrstuhl nehmen, können Sie die Fahrzeit nutzen, um von den Fußspitzen auf die Ballen zu wippen und zurück. Das aktiviert die Muskeln.

Mini-Training am Abend

Abends lockt uns das Sofa. Doch bevor wir tatsächlich Platz nehmen, können wir uns zumindest noch ein, zwei Minuten Bewegung gönnen. Wie wäre es mit einem kurzen Sprint auf der Stelle? Dabei die Beine möglichst weit hochziehen und immer schneller werden. Oder Sie legen sich auf den Bauch und heben Ihre Arme und Beine ein kleines Stück vom Boden ab, schon nach kurzer Zeit werden Sie spüren, wie anstrengend das ist. Ebenfalls sehr effektiv: Sie legen sich auf den Rücken, winkeln die Beine an und machen ein paar schnelle Crunches für die Bauchmuskulatur.

Haushaltstanz

Drehen Sie doch öfter mal Ihre Lieblingsmusik auf und tanzen Sie dazu durch die Wohnung. So lassen sich auch lästige Aufgaben im Haushalt leichter bewältigen. Beim Staub wischen oder Wäsche sortieren kann man prima ein bisschen abrocken. Dabei ist es völlig egal, wie das aussieht. Je ausgelassener Sie die Hüften schwingen, desto besser. Denn so kommt Ihr Körper so richtig in Schwung und gute Laune ist ebenfalls garantiert.

Noch mehr kleine Übungen für zwischendurch

Sie haben ein paar Minuten freie Zeit? Dann nutzen Sie die doch für einige weitere Übungen. Um den Kreislauf anzukurbeln, bücken und strecken Sie sich mindestens zehnmal. Als nächstes stellen Sie sich aufrecht hin und pressen die Handflächen vor der Brust zusammen. Die Ellenbogen zeigen dabei nach außen. Halten Sie die Position für ungefähr zehn Sekunden und lassen Sie dann locker. Möglichst zehnmal wiederholen. Anschließend können Sie noch ein wenig Ihre Waden stärken. Stellen Sie sich auf die Zehenspitzen und rollen Sie ab. Ebenfalls mindestens zehnmal wiederholen.

Lachen nicht vergessen!

Bei all dem Stress im Alltag vergessen Sie nicht, auch einfach mal herzhaft zu lachen. Denn lachen entspannt, ist gut für die Atmung, für das Gehirn und stärkt sogar die Bauchmuskeln.

Foto: pixelio, Thomas Max Müller

Nina Alpers

Buchtipp von Susanne Sendler

„Nichts als das nackte Leben“ von Gerda W. Klein

(ISBN: 3-8289-7580-1)

Gerda hat eine unbeschwerte und behütete Kindheit und Jugend, eine liebevolle Familie, ein schönes Zuhause. Ihre Familie hat ein großes Haus mit idyllischem Garten. Aber als sie 15 Jahre alt ist, überfallen die Deutschen Polen. Als Jüdin beginnt nun ihr Leidensweg, den sie ausgesprochen anschaulich und bewegend beschreibt. Zuerst muss sich ihr geliebter großer Bruder Arthur melden und wird verschleppt. Sie wird ihn genauso wenig wiedersehen wie ihre Eltern, die 1942 ins Lager kommen.

Man fragt sich immer, wie konnte dies alles geschehen? Aber bei diesem Buch wird wieder einmal klar, wie sehr sich Menschen an Gewohntes klammern, wie groß die Hoffnung ist und wie sie immer mehr auf sich nehmen, um etwas Menschlichkeit zu behalten. Aber dann geschieht es doch! Sie müssen mit ansehen, wie Menschen, die sie lieben, verschleppt, gequält oder sogar getötet werden.

Gerda erzählt sehr sensibel ihr Leben, es berührt und rüttelt auf! Erst wird sie von einem Arbeitslager ins nächste geschickt. Als Zwangsarbeiterin der Rüstungsindustrie ist sie vorerst noch von Nöten. Aber Freunde sterben, sie ist von Ungeziefer befallen, hungert und am Ende muss sie sich im Januar 1945 auf den 500 km langen Todesmarsch machen, den nur wenige überleben. Am Tag der Befreiung wiegt sie nur noch 30 Kilo. Ein deutsch-amerikanischer Leutnant, der auch Jude ist, rettet sie und ihn heiratet sie dann später. Bis heute lebt sie mit ihm und ihren zwei Töchtern, dem Sohn und acht Enkeln in den USA.

Dieses Buch schrieb Gerda Klein 1957, es wurde ein Klassiker der Holocaust-Literatur wie z. B. „Anne Frank“. Ihr Buch war Grundlage für den Dokumentarfilm „One Survivor Remembers“, der mit einem Oscar ausgezeichnet wurde. Auch ihre Kinder- und Jugendbücher wurden zahlreich prämiert. Außerdem engagiert sie sich seit 50 Jahren aktiv für Menschenrechte.

Ausflugstipp von Susanne Sendler

Linumer Teiche

Die Linumer Teiche liegen im Vogelschutzgebiet Rhin-Havelluch. Hier ist der größte Kranichrastplatz in Brandenburg. Tausende dieser Vögel machen hier jährlich ihre Pause. Um den Zug der Kraniche zu bestaunen, sollte man von Anfang Oktober bis Mitte November hinfahren. Der abendliche Einflug kann am besten direkt bei Linum auf den abgeernteten Maisfeldern besichtigt werden (es werden Führungen dazu angeboten beim Landschaftsförderverein Oberes Rhinluch e. V.).

Linum selbst ist als Storchendorf bekannt. Hier ist der Juni die beste Zeit, um auch die Jungvögel zu sehen. 15 Paare versuchen jedes Jahr aufs Neue, ihren Nachwuchs großzuziehen.

Um die Linumer Teiche gibt es vielfache Wandermöglichkeiten. Es ist ein großes Gebiet von Mooren, Teichen, Wiesen, kleinen Sümpfen und Wäldern. Wir sind allerdings auf dem Hauptweg geblieben, denn hier konnten wir von mehreren Vogelbeobachtungshäusern, -hütten bzw. -türmen hervorragend die Natur bewundern. Und nicht nur Fischadler, Reiher, Eisvögel oder Rohrsänger, auch Frösche und einen Otter konnten wir entdecken.

Anfahrt: Von der A24 aus Berlin kommend Abfahrt Kremmen und weiter Richtung Linum. Am „Hafen“ befindet sich der Parkplatz und hier startet auch der Hauptweg. Von meinem Wohnort Woltersdorf sind wir mit dem Auto ca. eine Stunde gefahren. Ohne Auto ist es schwerer und dauert ca. 3 Stunden, mit der Bahn bis Kremmen und weiter mit dem Bus, der aber nur wochentags fährt ☹.

Rezeptvorschlag von Susanne Sendler

Hähnchen-Gemüse-Auflauf

Zutaten für vier Personen:

700 g Hähnchenbrustfilets
1-2 mittelgroße Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
ca. 400 g Kartoffeln
1-2 Tomaten
1 rote Paprikaschote
1 grüne Paprikaschote
200 g Blumenkohl
200 g Broccoli
150 ml Sahne zum Kochen
4 Eier
100 g geriebener Käse
100 g geriebener Mozzarella (oder mehr ☺)
Salz, Pfeffer, Paprika-edelsüß (je 4 g)
Kräuter der Provence, Chili-Flocken (je 4g)

Zubereitung:

Hähnchenbrustfilets waschen, trockentupfen und in kleine Würfel schneiden.
Zwiebeln schälen und in Scheiben schneiden.
Knoblauch schälen und pressen.
Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden (ca. 10 Min. kochen).

Paprikaschoten entkernen und in Würfel schneiden.
Broccoli und Blumenkohl in kleine Röschen teilen und kurz kochen.

In die Auflaufform den Boden mit den Zwiebelscheiben bedecken.
Als zweite Schicht kommen die Kartoffelscheiben. Man kann sie auch roh rauflegen, dann muss man alles etwas länger im Herd lassen.

In einer Schüssel vermengen: Hähnchen- und Paprikawürfel, Blumenkohl und Broccoli.
Die Eier mit der Kochsahne, den Gewürzen und dem Reibekäse verrühren und ebenfalls in die Schüssel geben.
Alles gut mischen und die Hähnchen-Gemüsemasse auf die Kartoffelscheiben geben.
Die Masse mit dem geriebenen Mozzarella bedecken. Tomatenscheiben darauflegen und im Herd bei 180 Grad ca. 40 Minuten überbacken.

Guten Appetit!!

Neue Gesichter in einer gewachsenen Partnerschaft

Wohnen, Leben und Arbeiten sind Themen, die insbesondere in einer so bunten und vielfältigen Stadt wie Berlin untrennbar mit den Entscheidungen der politisch Verantwortlichen verbunden sind. Sie bilden in vielen Bereichen auch den Rahmen, in dem wir tagtäglich agieren und versuchen, für Sie als Mitglieder und Mieter optimale Voraussetzungen für Ihren Alltag zu schaffen. Wie in einer Beziehung, geht auch dies nicht immer ganz ohne Reibung. Nicht jede Entscheidung „von oben" fällt so aus, wie Sie und wir es uns wünschen und manches Mal sind wir gefordert, uns zu arrangieren. Ein wichtiger Teil unserer Arbeit besteht deshalb darin, den Kontakt zu Verantwortlichen zu pflegen und als Sprachrohr unserer Mitglieder zu versuchen, in Ihrem Interesse zu informieren, zu sensibilisieren, Einfluss zu nehmen und mitzugestalten.

Ein Wechsel in der politischen Landschaft der Stadt und unseres Bezirks ist immer eine Gelegenheit aber auch eine Herausforderung. Er fordert von uns, bestehende Kontakte weiterzuentwickeln und neue zu knüpfen. Im positiven, wie im negativen Sinne werden sprichwörtlich die Karten neu gemischt.

Mit der Wiederholungswahl zum Berliner Abgeordnetenhaus und zur Bezirksverordnetenversammlung im Februar haben sich auch in unserem Bezirk einige Personalien verändert, die uns mittelfristig betreffen können. Deshalb war es uns besonders wichtig, so früh wie möglich aktiv den Kontakt zu unseren neuen Ansprechpartnern zu suchen und an das gewohnt gute Verhältnis nahtlos anzuknüpfen. Gelegenheit hierzu hatten die Vorstandsmitglieder der "Grünen Mitte", Michael Rohleder und Silke Braumann, am 4. Mai in den Räumen der neugestalteten *Grünen Bühne*. Hier trafen sie auf Juliane Witt (DIE LINKE), bisher Bezirksstadträtin für Stadtentwicklung und jetzt zuständig für den Bereich Soziales und Bürgerdienste sowie ihre Nachfolgerin, Heike Wessoly (CDU), bisher Verwaltungsleiterin der CDU-Fraktion im Abgeordnetenhaus von Berlin.

Neben dem Kennenlernen, als Grundlage der zukünftig für beide Seiten zielführenden Kommunikation und Zusammenarbeit, konnten in diesem

Treffen bereits erste Themen angesprochen werden, die Sie und uns beschäftigen. Dazu zählten sowohl die „großen Baustellen" wie die Enteignungsdebatte und das Vergesellschaftungsrahmengesetz sowie die insgesamt schwierige Situation der dringend erforderlichen Wohnraumversorgung, aber auch eher alltägliche Themen wie die Parkplatzsituation im Bezirk oder das Reizthema Müll.

Alles in allem freuen wir uns, bei diesem ersten Treffen auf offene Ohren gestoßen zu sein und bleiben zuversichtlich, auch in Zukunft in der direkten Kommunikation unsere Standpunkte einbringen und uns in Ihrem Interesse Gehör verschaffen zu können.

Empfehlung für die Bewohner der Siedlungshöfe 2, 3, 6 und 7

Melden Sie sich bei UVI an!

Wir und Ihr Messdienstleister für Wasser und Heizung, Kalorimeta, müssen Ihnen Ihren monatlichen Verbrauch mitteilen. Dazu sind wir gesetzlich verpflichtet.

Es besteht für Sie die Möglichkeit, sich auf dem Bewohner-Portal auf Kalo.de zu registrieren und Ihre Verbräuche einzusehen. Sollten Sie nicht registriert sein, muss Kalo Ihnen monatlich einen Brief senden. Das kostet Sie jeden Monat 2,74 € und somit im Jahr 32,88 €. Diese Summe wird mit der Betriebskostenabrechnung abgerechnet.

Wenn Sie also Geld sparen wollen, dann melden Sie sich an - ob Sie das Portal nun nutzen möchten oder nicht. Die Registrierung ist kostenfrei.

Bei Fragen wenden Sie sich bitte an Ihre Verwalterin. Vielen Dank!

Rund um die erste Wohnung

22 Zehntklässler der Rudolf-Virchow-Oberschule Berlin-Marzahn besuchten uns am 5. Juni 2023 im Rahmen des Faches WAT (Wirtschaft-Arbeit-Technik) für ein Schulprojekt.

Gemeinsam mit den Lehrerinnen Frau Deutschbein und Frau Schmeißer wechselten sie für einen Tag die Schulräume mit einer unserer Leerwohnungen, die derzeit der Vermietung zur Verfügung steht. Die Schüler arbeiteten in verschiedenen Projektgruppen die wichtigsten Punkte heraus, die mit der Anmietung der ersten Wohnung auf sie als die zukünftigen Mieter zukommen.

Nach der Besichtigung der Leerwohnung wurden die Schüler in mehrere Gruppen eingeteilt und sollten anhand eines kleinen Fragenkatalogs Kurzvorträge erarbeiten, die sie dann im Anschluss den jeweils anderen Gruppen vortrugen.

Bei den Fragen ging es zum Beispiel darum: Auf was muss ich achten, wenn ich mir eine Wohnung ansehe und anmieten möchte (Schimmel, defekte Scheiben o. ä.)? Wie soll man auftreten bei einem persönlichen Bewerbungsgespräch (keinen Kaugummi kauen beim Gespräch, Sonnenbrille absetzen, Höflichkeit)?

Frau Eggert und Frau Jaletzky standen bei dieser Aufgabe den Jugendlichen beratend zur Seite. Wir finden diesen realitätsnahen Unterricht sehr gut und haben ihn gern unterstützt.

Auch im August wird uns eventuell eine Schulklasse im Zuge des lebensnahen Unterrichts aus Hohenschönhausen besuchen. Sollte dies klappen, erfahren Sie mehr in der nächsten Ausgabe.

"GRÜNE MITTE" HERBSTFEST am 2. Oktober 2023

Man muss die Feste feiern, wie sie fallen!

Auch in diesem Jahr freuen wir uns, Sie als Mitglieder und Mieter schon heute zu unserem alljährlichen Fest einladen zu dürfen. Auch wenn aktuell erst einmal der Sommer vor der Tür steht, haben wir bereits mit der Planung der beliebten Veranstaltung begonnen. Wie schon unser letzter „Sommernachtstraum“ im September 2022, wird auch für unser diesjähriges Herbstfest das ESTREL Hotel in der Sonnenallee den passenden Rahmen für einen geselligen Abend bereitstellen.

Wie Sie bei dem Blick in den Kalender vielleicht etwas verwundert feststellen werden, weichen wir in diesem Jahr vom gewohnten Schema ab: Bisher haben wir uns bei der Planung unseres spätsommerlichen Events immer für einen Freitag entschieden, um Ihnen so die Vorfreude auf das Wochenende noch etwas zu versüßen. In diesem Jahr haben wir beschlossen, den bevorstehenden Feiertag am 3. Oktober zu berücksichtigen und so findet das Herbstfest am Montag den 2. Oktober 2023 statt.

Foto: Estrel

Wie jedes Jahr empfehlen wir Ihnen zugunsten Ihrer und unserer Planung eine frühzeitige Anmeldung. Alle hierfür erforderlichen Informationen erhalten Sie in den nächsten Wochen auf dem Postweg.

Wir freuen uns auf Sie!

Impressum

Herausgeber:
Wohnungsgenossenschaft
"Grüne Mitte" Hellersdorf eG
Neuruppiner Straße 24, 12629 Berlin

Telefon: 030 992939-0
Fax: 030 992939-55
E-Mail: GrueneMitte@wohnungsgenossenschaft.de
Internet: www.wohnungsgenossenschaft.de

Redaktion: **Susanne Sendler, Birgit Putzger, Michael Rohleder**

Fotos: **"Grüne Mitte", Susanne Sendler, DAK-Gesundheit, Birgit Putzger, GCB, Bianka Jaletzky, Estrel, Florian Mittelmerten, Pixelio: Klaus Steves, Andreas Morlok, Thomas Max Müller, Petra Bork**

Layout & Druck:
altmann-druck GmbH

Öffnungszeiten der Vermietung:
nur nach telefonischer Terminvereinbarung unter Tel. 030 99282340

Öffnungszeiten der Verwaltung:
Dienstag 14:00 bis 18:00 Uhr
Donnerstag 09:00 bis 12:00 Uhr

Die in dieser Zeitung bereitgestellten Informationen sind mit großer Sorgfalt erarbeitet worden, Fehler sind jedoch nicht auszuschließen.
Herausgeber, Redaktion und Autoren übernehmen keine Haftung für die Richtigkeit des Inhalts.

Grüne Mitte
www.wohnungsgenossenschaft.de