Grüne Mitte

„Einfach ein bisschen glücklich sein“

3/2023

Inhalt
Ausgabe 3/2023

Grüne Mitte Aktuell

2 Vorwort

3 Neuigkeiten von der GCB
„Wir lassen es summen und brummen ...“

Leben in der Großstadt,
in der Natur - mit der Natur

4 Effizient und zukunftssicher -
Modernisierung Lüftungstechnik im
Siedlungshof 1 erfolgreich durchgeführt

5-6 „Gastronomie ist immer auch
Entertainment“

6 Herzlich Willkommen
beim HELLERSDORFER ATHLETIK - CLUB
BERLIN e. V. !

7 Betonplombensanierung im
Siedlungshof 1 abgeschlossen

Umstellung der Kabelanschlussverträge
schreitet weiter voran

8 Prekäre Situation der Müllentsorgung
im Siedlungshof 1

Zu Ihrer Information

9-10 Aktuelle Vermietungsangebote

15 Wir feiern unsere Ältesten!

Gute Nachrichten für alle Samtpfoten

16 Der Hausmeister meint:
Kleine Löcher, große Wirkung

Betriebskostenabrechnung 2022

18 Mehr als nur Wohnen

Hoffest in zwei Siedlungshöfen

Ratgeber

11-12 Im Takt des Tages

13 Buchtipp von Susanne Sendler

13-14 Ausflugstipp von Susanne Sendler

14 Rezeptvorschlag von Isolde Stelz

Stiftung

17 Sachbericht von Kids & Co.
zum Projekt „Koch dir was“ 2022/2023

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

während wir gerade dem anstehenden Herbstfest entgegenfiebern, versucht der Sommer nun Anfang September mit letzten Kräften, jahreszeittypisch Sonne und blauen Himmel zu produzieren. Das tut gut, um noch einmal etwas Kraft zu tanken, bevor die wettermäßig etwas melancholisch geprägte Übergangszeit zum Winter ihre Wirkung entfaltet.

Um gesund durch die kältere Jahreszeit zu kommen, bedarf es einer gut ausgebauten Infrastruktur. Die Aufrechterhaltung einer soliden ambulanten Versorgung gestaltet sich in Berlin zunehmend als Herausforderung. Auch und vor allen Dingen unser Bezirk ist hiervon überdurchschnittlich betroffen. Die Gründe für diese Situation sind vielschichtig. Auch wenn wir als Vermieter nur bedingt einwirken können, wollen wir Möglichkeiten bieten, um Arztpraxen aller Fachrichtungen als Mieter zu gewinnen bzw. zu halten. Wie dies gelingen kann, demonstrieren wir aktuell anhand der Zahnarztpraxis MUDr. Schwefel im Erdgeschoss neben unserer Hauptverwaltung in der Neuruppiner Straße 24. Durch das Engagement des neuen Vorstands der "Grünen Mitte" ist es gelungen, die Voraussetzungen zu schaffen, die Praxis auch über das bisher zum 31.12.2024 geplante Ende weiterbetreiben zu können (und zu wollen). Dadurch hat Frau MUDr. Schwefel nun die Möglichkeit, ihre Praxisnachfolge in den kommenden Jahren in Ruhe regeln zu können. Im Rahmen unserer Möglichkeiten als Vermieter werden wir hierbei gerne weiter unterstützen.

Neben der ärztlichen Versorgung stellt uns auch die ohnehin teilweise nicht optimal verlaufende Müllentsorgung - aktuell durch die verkehrsmäßigen Einschränkungen nochmals verschärft - vor organisatorische und planungsbezogene Herausforderungen. Hierzu finden Sie in dieser Ausgabe noch einen etwas ausführlicheren Artikel auf Seite 8.

Ansonsten hat sich die Welt seit der letzten Ausgabe trotz Sommer- und Urlaubszeit weitergedreht. Welche Themen uns bewegt haben, lesen Sie auf den nachfolgenden Seiten, auf welchen wir uns natürlich auch wieder der Stiftung und der GCB gewidmet haben.

Zum Abschluss noch kurz ein paar Worte in eigener Sache: Wenn Sie z. B. ein tolles Rezept oder einen spannenden Ausflugstipp in eine der nächsten Ausgaben einbringen wollen, laden wir Sie gerne ein, uns Ihren Vorschlag per E-Mail an gruenemitte@wohnungsgenossenschaft.de zu senden. Gerne können Sie uns auch Ihre Meinung oder Anregung zu unserer Genossenschaftsinformation mitteilen.

Wir wünschen Ihnen nun eine unterhaltsame Lektüre!

Silke Braumann

Dennis Liebezeit

Michael Rohleder

Neuigkeiten von der GCB

„Wir lassen es summen und brummen ...“

Foto: pixelio A. Wedel

Jede Jahreszeit stellt die fleißigen Kollegen der Green Center Bauprojektmanagement GmbH (GCB) vor neue Aufgaben und Herausforderungen. Dabei geht es nicht immer nur um Ordnung und Sauberkeit - auch naturbelassenes „Chaos“ hat seinen Reiz.

„Wir stecken mitten in der Planung zur Gestaltung einer Wildblumenwiese als nachhaltiges und gleichzeitig optisch attraktives Biotop für Hummel, Biene und Co.“, erklärt Angela Arlt von der GCB. **„Die Fläche im Siedlungshof 5, für die wir uns hierbei entschieden haben, bietet optimale Voraussetzungen durch eine Mischung aus Sonne und Schatten, ausreichend freier Fläche sowie Baumbestand und Sträuchern.“**

Noch einmal wird die Freifläche gemäht, dann kann die Wildblumensaat eingebracht und der Natur ihren Lauf gelassen werden.

Die Wildblumenwiese entsteht als Gemeinschaftsprojekt in Zusammenarbeit mit der Kita „Grünschnabel“ im Havelländer Ring, in Absprache mit deren Leiterin Frau Schönau.

„Die Begeisterung über unseren Vorschlag einer Zusammenarbeit wurde von der Kitaleitung mit viel Freude aufgenommen“, erinnert sich Angela Arlt. „Gemeinsam haben wir geplant, schon bei der Aussaat auf die Unterstützung der kleinen Naturfreunde zu setzen. Die Winterzeit soll dann genutzt werden, Insektenhotels zu bauen, die wir mit den Kita-Kindern zusammen im Frühjahr aufstellen können. Perspektivisch ist geplant, auch Mieter und Mitglieder an diesem Projekt teilhaben zu lassen. Denkbar sind dabei Patenschaften für Teilflächen der Wildblumenwiese, deren Erlöse dann der Stiftung „Grüne Mitte“ zugutekommen.“

Auch jenseits dieses besonderen Projektes stehen die jahreszeitlichen Aufgaben auf dem Plan des GCB-Teams. Mit dem Ende der Urlaubszeit hat bereits die Grundreinigung im Siedlungshof 1 begonnen. Außerdem sind bereits alle Vorbereitungen für den jährlichen Baumschnitt ab dem 1. Oktober getroffen.

Weiter geht es mit der Gestaltung des Außengeländes der *Grünen Bühne* in der Luckenwalder Straße. Hierfür sind die erforderlichen Materialien bestellt und zum Teil bereits geliefert. Die endgültige Planung befindet sich auf der Zielgeraden.

„Vor uns liegt wieder viel Arbeit“, weiß Frau Arlt. **„Deshalb möchten wir noch einmal ausdrücklich darauf hinweisen, dass wir weiterhin Unterstützung für die Abteilung Bau suchen.“**

Die dazugehörige Stellenanzeige finden Interessierte auf der Webseite unter www.gcb-berlin.de sowie auf der Webseite der "Grünen Mitte" unter www.wohnungsgenossenschaft.de.

Leben in der Großstadt, in der Natur - mit der Natur

Der Bezirk Marzahn-Hellersdorf zählt zu den grünsten Wohnquartieren Berlins. Trotz der intensiven Bebauung bieten auch die Siedlungshöfe der "Grünen Mitte" eine vielfältige Vegetation und eine bunte Fauna. Für Besucher einer Millionen-Weltmetropole kaum vorstellbar, sagen sich hier buchstäblich Fuchs und Hase gute Nacht.

So schön es sein mag, beim Gesang der Nachtigall einzuschlafen oder das bunte Treiben der Eichhörnchen in den Bäumen zu beobachten, hinterlässt diese Vielfalt jedoch auch Spuren und erzeugt zusätzlichen Aufwand in Pflege und Instandhaltung unserer Mietobjekte.

Ein Beispiel hierfür, das sicherlich viele von Ihnen bereits beobachtet haben, sind die Spechtlöcher an einigen Hausfassaden. Rund 3.000 Paare des am weitesten verbreiteten Buntspechts leben laut NABU in Berlin. So putzig der kleine Kamerad mit seiner schwarz-weißen Zeichnung und der leuchtend roten Schwanzunterseite aussehen mag, verursacht er doch immer wieder Schäden an Hauswänden, wenn er mit seinen charakteris-

tischen Schnabelschlägen den Putz und die darunterliegende Wärmedämmung bearbeitet, um sich selbst eine Unterkunft zu errichten. Die Folge sind Löcher, die zwar kaum Einfluss auf die Effizienz der Wärmedämmung haben, langfristig aber zu weiteren Schäden führen können und auch aus ästhetischen Gründen unser Eingreifen erfordern.

Selbstverständlich beseitigen wir Spechtlöcher außerhalb der Brutzeiten regelmäßig, um weitere Schäden zu verhindern. Dennoch handelt es sich hier um eine sprichwörtliche Sisyphusaufgabe, da unser Freund der Specht ebenfalls weiter seiner Natur folgt.

Foto: pixelio Margot Kessler

Ein zweiter Mitbewohner, mit dem wir uns in einzelnen Objekten immer wieder auseinandersetzen müssen, ist die Fledermaus. Auch wenn die im Alltag meist unsichtbaren Säuger eine wichtige Rolle in einem intakten Ökosystem spielen, führt unsere und ihre Art zu leben schnell zu Reibungen. Feststellen mussten dies zuletzt die Mieter des Siedlungshofes 6. Durch die in den Sommermonaten bevorzugt zur Lüftung des Treppenhauses genutzten Rauchabzüge verirren sich immer wieder Jungtiere in das Gebäude. Werden die Abzüge wieder geschlossen, finden sie keinen Weg hinaus und suchen sich geeignete Verstecke im Haus. Um dies zu vermeiden, bitten wir darum, die Rauchabzüge unbedingt geschlossen zu halten. Darauf hatten wir die betroffenen Mieter bereits mit Schreiben vom 24.08.2023 hingewiesen.

Effizient und zukunftssicher -

Modernisierung Lüftungstechnik im Siedlungshof 1 erfolgreich durchgeführt

Nach der unerfreulichen Entwicklung der Zusammenarbeit mit unserem Bestandsanbieter kehrt durch einen Systemwechsel nun buchstäblich wieder Ruhe beim Thema Lüfter ein.

Eine funktionsfähige Entlüftung von Bad und Küche ist für die Wohnqualität in unserem Bestand unverzichtbar und wir als Vermieter tragen die Verantwortung dafür, dass eine elektrische Lüftungsanlage ihre Aufgaben dauerhaft zuverlässig erfüllt. Damit dies gewährleistet ist, schließen wir langfristige Verträge mit Herstellern, die fachgerechte Wartung und Ersatzteilversorgung garantieren. Dass es auch hier zu unangenehmen Überraschungen kommen kann, mussten wir feststellen, als das Unternehmen, mit dem wir über viele Jahre zusammengearbeitet haben, plötzlich nicht mehr zuverlässig erreichbar war und vertraglichen Pflichten nicht mehr nachkam. Nachdem sich das Problem nicht abstellen ließ, entschieden wir uns deshalb zu einem vollständigen System- und Anbieterwechsel.

Von April bis Juli wurden infolgedessen in einem ersten Schritt die Lüfter in Küchen und Bädern unserer Wohnungen sowie die Dachventilatoren im Siedlungshof 1 ausgetauscht. Wir bedanken uns ausdrücklich bei allen Mietern, die es möglich gemacht haben, dass die 355 Wohneinheiten in kürzester Zeit fast vollständig abgearbeitet werden konnten.

Die neuen Systeme erweisen sich schon heute als effizienter, auch im Stromverbrauch und zudem als erfreulich leiser. Durch die Wahl eines typenoffenen Systems sind darüber hinaus langfristig die Versorgung mit Ersatzteilen und die Wartung gesichert.

Die Planung für einen ebenfalls erforderlichen Lüftertausch in den Wohneinheiten der Siedlungshöfe 2 und 3 ist bereits im Gange.

„Gastronomie ist immer auch Entertainment“

Zwei Jahre nach Eröffnung des Café Sonnenschein zieht Betreiberin Fanny Leichmann im Interview mit der "Grünen Mitte" ein erstes Zwischenfazit.

In Ausgabe 01/2021 unserer Genossenschaftsinfo berichteten wir erstmals über die Neueröffnung des Café Sonnenschein in der Fercher Straße 2 B und die neue Betreiberin Fanny Leichmann. Heute, gut zwei Jahre später, werfen wir erneut einen Blick hinter die Kuchentheke und fragen Frau Leichmann nach ihren Erfahrungen und Erlebnissen sowie nach ihren Plänen, Wünschen und Zielen für die Zukunft.

Frau Leichmann, Ihr Start als neue Betreiberin des Café Sonnenschein unter Corona-Bedingungen war sicherlich nicht einfach. Wie erinnern Sie sich an die erste Zeit?

Das war tatsächlich ein Wechselbad der Gefühle: Auf der einen Seite die Vorfreude auf die Eröffnung, auf der anderen immer wieder der angstvolle Blick auf die aktuelle Entwicklung der Inzidenzen und die Entscheidungen des Senats zu den geltenden Schutzmaßnahmen. Nachdem wir anfangs das Interesse der Nachbarschaft nur mit dem Außerhausverkauf wecken konnten, war die Erlaubnis zum Betrieb der Außenflächen im Mai 2021 ein erster wichtiger Schritt. Zug um Zug ist dann, erst unter Auflagen und schließlich ohne Beschränkungen, zum Glück wieder Normalität eingekehrt und wir konnten Gäste auch in den von der "Grünen Mitte" so liebevoll gestalteten Räumen bewirten.

Zwei Jahre sind seither vergangen; wie hat sich das Geschäft in dieser Zeit entwickelt?

Insgesamt bin ich zufrieden. Natürlich ist aus unternehmerischer Sicht sprichwörtlich noch Luft nach oben, aber wir sind auf jeden Fall auf dem richtigen Weg. Das klassische Kaffee-und-Kuchen-Geschäft ist noch ausbaufähig, dafür wird unser Frühstücksangebot schon sehr gut angenommen. Insbesondere Spätaufsteher freuen sich, dass sie mit unserem Frühstücksbuffet bis 13:30 Uhr in den Tag starten können.

Sie bieten die Räumlichkeiten des Cafés auch für Feiern an. Wie hat sich hier die Nachfrage entwickelt?

Ja, Familien- oder Firmenfeiern und andere Anlässe sind ein wichtiges Standbein, das wir gezielt weiter ausbauen möchten. Schon heute ist das Interesse gerade in prominenten Zeiten, wie zu den jährlichen Einschulungen oder Jugendweihen, sehr groß. Wir hoffen, die Nachfrage im Laufe der Zeit über das ganze Jahr hinweg konstant hochzuhalten. Auf jeden Fall freuen wir uns über jede Anfrage und geben uns alle Mühe, für jeden Anlass den passenden Rahmen zu schaffen und die individuellen Wünsche unserer Gäste so weit wie möglich zu erfüllen.

Also ist das Café Sonnenschein rundum eine Erfolgsgeschichte?

Das wird letztlich die Zeit zeigen. Genaugenommen ist 2023 das erste Jahr, in dem wir im Normalbetrieb arbeiten können. Entsprechend wird der Rückblick am Ende des Jahres zeigen müssen, ob sich alle Hoffnungen und Erwartungen erfüllt haben. Auf jeden Fall hat der schwierige Start bewiesen, wie wichtig das gute Verhältnis zur "Grünen Mitte" ist. Die beidseitig wertschätzende Beziehung und ein großer Vertrauensvorschuss waren und sind wichtige Grundlagen.

Sie haben auch ein buntes Veranstaltungsprogramm. Wie kommt das bei Ihren Gästen an?

Wir versuchen, mit unserem Programm ein möglichst breites Spektrum abzudecken. Vom unterhaltsamen und geselligen Kabarettabend über

einen Unternehmerinnen-Stammtisch, bis zum Osterbasteln und Halloweenfest für Kinder ist schon heute für fast jeden etwas dabei. Wechselnde Ausstellungen machen dabei auch den wiederholten Besuch zu einem neuen Erlebnis. Gastronomie ist immer auch Entertainment. Gerne möchten wir dieses Angebot noch weiter ausbauen und zum Beispiel unsere Räumlichkeiten auch für Kurse zur Verfügung stellen: Vom Nähkurs bis zur Yoga-Stunde für Senioren ist da viel vorstellbar. Ich habe auch bereits Gespräche mit dem Quartiersmanagement geführt, wie eventuell hierfür eine Förderung genutzt werden könnte. Natürlich erfordert so etwas in Planung und Organisation Zeit und Energie und ist, neben dem Tagesgeschäft, im Alleingang schwer umzusetzen. Für Kooperationen sind wir auf jeden Fall immer offen.

Bevor wir uns verabschieden:
Möchten Sie den Leserinnen und Lesern noch etwas sagen?

Auf jeden Fall möchte ich mich bei allen Gästen bedanken, die uns inzwischen seit zwei Jahren begleiten. Aus vielen von ihnen sind mit der Zeit Stammgäste und sogar Cafébegleiter und Freunde geworden, die wir schon fast zum Inventar zählen. Wir freuen uns über jeden neuen Gast, der die weitere Reise mit uns gehen möchte.

Und weil so oft, sogar telefonisch, danach gefragt wird:

- **JA, wir haben Softeis!**

Vielen Dank Frau Leichmann und weiterhin viel Erfolg!

Herzlich Willkommen
beim HELLERSDORFER ATHLETIK - CLUB BERLIN e. V. !

Der HELLERSDORFER ATHLETIK – CLUB BERLIN e. V. gehört mit 2.000 Mitgliedern zu den größeren Sportvereinen im Osten Berlins. Es werden 16 Sportarten angeboten. Die Mitglieder finden hier in der Gemeinschaft ein attraktives Freizeitangebot vor und leisten einen Beitrag für ihre Gesundheit. Insbesondere in den Abteilungen Leichtathletik, Handball, Judo, Karate und Kricket geht es aber um mehr. Hier werden Talente nicht nur aktiv gefördert, einige Sportlerinnen und Sportler gehören in ihren Disziplinen sogar zu den besten in Deutschland.

So zum Beispiel Denyo Schluckwerder (Foto). In der U 20 wurde er seiner Favoritenrolle bei den Deutschen Leichtathletikmeisterschaften der Altersklassen U 20/U 18 vom 21.07. - 23.07.2023 in Rostock im 200-m-Lauf mehr als gerecht. Bei strömenden Regen siegte er im Finale sicher in 21,46 Sekunden. In seiner Spezialdisziplin Dreisprung konnte er nach einer Verletzungspause noch nicht wieder sein Leistungsniveau aus dem Vorjahr erreichen. Er erkämpfte sich aber im Dreisprung-Finale mit 14,84 m im letzten Versuch die Bronzemedaille.

Die wichtigsten Sportstätten sind das Stadion Wuhletal, die Vereinssporthallen Carola-Neher-Straße und Feldberger Ring sowie das Karate- und Gesundheitsdojo Kaulsdorf.

Viele Mitglieder sind auch Mieter bei der Wohnungsgenossenschaft "Grüne Mitte" Hellersdorf eG. So wie Oleksandr Bochkov, ein Speerwerfer aus der Ukraine. Der gehörbeeinträchtigte Sportler gehört in Deutschland zu den besten in seiner Kategorie und wurde 2023 Berliner Meister im Speerwurf.

Foto: HAC

Zu den älteren Sportlerinnen im Verein zählt Gisela. Die 87-jährige ehemalige Turnerin hält sich in der Abteilung Gesundheitssport fit. In den Herzsport- und Rückenschulgruppen kann man ohne Mitgliedschaft auf Verordnung der Krankenkassen Sport treiben.

Der Verein erfüllt also fast jeden Wunsch nach sportlichen Aktivitäten in der Gemeinschaft. Informationen dazu sind in der Geschäftsstelle Lubminer Straße 39 erhältlich oder auf der Homepage des Vereins: www.a-c-berlin.de

Interessenten sind herzlich Willkommen!

Betonplombensanierung im Siedlungshof 1 abgeschlossen

Konstruktionsbedingt sind die Fertigbauteile, aus denen die Balkone unserer Plattenbauten zusammengesetzt sind, mit Gewindeaufnahmen ausgestattet, die zum Zeitpunkt des Neubaus für Transport und Montage erforderlich waren. Diese aus Metall in den Beton eingelassenen Gewinde wurden aus ästhetischen Gründen nach Fertigstellung der Bauarbeiten vor vielen Jahren mit Beton verschlossen.

Nach einem Vorfall im 3. Quartal 2022 haben wir uns intensiv mit diesem Thema auseinandergesetzt.

Als Resultat einer eingehenden Prüfung und Begleitung durch einen von uns beauftragten Sachverständigen sowie in Abstimmung mit der Bauaufsichtsbehörde wurde entschieden, bei insgesamt 36 der 56 Balkonstränge im Siedlungshof 1 die potenziell gefährdeten Plomben zu sanieren.

Zwischen April und August wurden die betroffenen Metallhülsen freigelegt, gekürzt, mit einem Korrosionsschutz versehen und mit Reparaturmörtel verschlossen. Nach den abschließenden Malerarbeiten freuen wir uns, alle Balkone wieder im „neuen“ alten Glanz betrachten zu können. Auch die in diesem Rahmen nicht sanierten Balkone behalten wir natürlich weiterhin im Auge. Eine eingehende Prüfung gibt jedoch vorerst keinen Grund zur Annahme, dass hier mittelfristig mit Problemen zu rechnen ist.

Auch wenn die Arbeiten mit einer Ausnahme durch den Einsatz eines Hubsteigers schnell und ohne zusätzlichen Aufwand fertiggestellt werden konnten, bedanken wir uns bei allen Mietern für ihre Geduld und ihre Kooperation.

Umstellung der Kabelanschlussverträge schreitet weiter voran

Rund ein Viertel aller Haushalte der "Grünen Mitte" haben sich bereits für einen Vertrag zu den von Vodafone angebotenen Sonderkonditionen entschieden. Alle anderen sollten jetzt noch aktiv werden.

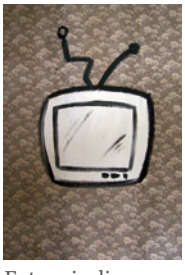


Foto: pixelio
Olga Meier-Sander

In der letzten Ausgabe der Genossenschaftsinfo haben wir ausführlich über die anstehende Novellierung des Telekommunikationsgesetzes (TKG) sowie den Wegfall des Nebenkostenprivilegs und seine Auswirkungen auf Ihren individuellen Kabelanschluss berichtet. Seither haben viele von Ihnen bereits Besuch von den angekündigten Vertriebsmitarbeitern von Vodafone, Herrn Maurice Müller und Herrn Marvin Wendt, bekommen. Die zwischen der "Grünen Mitte" und Vodafone ausgehandelten Sonderkonditionen konnten viele Mieter überzeugen. Auch die zweimal wöchentlich von Herrn Müller und Herrn Wendt durchgeführte Mietersprechstunde in unserer Geschäftsstelle wurde in den ersten Wochen von Ihnen rege genutzt.

Da der Beratungsbedarf inzwischen deutlich abgenommen hat, wird die Sprechstunde im September und Oktober ausgesetzt und im November und Dezember jeweils donnerstags zwischen 9 Uhr und 12 Uhr fortgesetzt. Wir empfehlen allen Mietern, die bis zum Ende des Jahres verbleibende Zeit aktiv zu nutzen, um ihre individuelle Versorgung vertraglich zu regeln. Von unserer Seite wird die Versorgungsvereinbarung, wie angekündigt, nur noch bis zum 31. Dezember 2023 aufrechterhalten.

Noch einmal möchten wir in diesem Zusammenhang ausdrücklich darauf hinweisen, dass seitens Vodafone ausschließlich die beiden genannten Mitarbeiter mit der Kontaktaufnahme beauftragt wurden. Damit Sie zuverlässig von den exklusiv vereinbarten Konditionen profitieren können, sollten Sie nur mit ihnen eine vertragliche Vereinbarung treffen.

Prekäre Situation der Müllentsorgung im Siedlungshof 1 durch Sperrung der Gothaer Straße

Durch die Verlagerung des Durchgangsverkehrs in die Alte Hellersdorfer Straße und die deshalb veränderte Parkplatzsituation wird die regelmäßige Müll- und Wertstoffentsorgung stark behindert.

Berlin ist eine lebendige Stadt und auch unser Bezirk befindet sich in stetigem Wandel. Dies zeigt sich im Alltag vor allen Dingen durch die gerade bei Verkehrsteilnehmern „beliebten" neuen Baustellen und die mit ihnen verbundenen Verkehrsbehinderungen.

Ein für Hellersdorf prominentes Beispiel ist die Sanierung der Eisenacher Straße zwischen Blumberger Damm und Gothaer Straße, die noch bis voraussichtlich 2027 andauern soll. Seit August ist zusätzlich die Gothaer Straße ab der Ecke Gothaer/Cottbusser Straße gesperrt. Der Verkehr wird über den ansonsten für den Durchgangsverkehr gesperrten Abschnitt der Alten Hellersdorfer Straße durch den historischen Dorfkern Hellersdorf umgeleitet. Zu diesem Zweck wurde hier vorübergehend ein umfassendes Parkverbot erlassen. Als Alternative nutzen einige Anlieger den nach Osten abzweigenden Teil der Alten Hellersdorfer Straße, der unmittelbar an den Siedlungshof 1 angrenzt. Über diese enge Straße erfolgt auch der Zugang der BSR und anderer Entsorgungsunternehmen zum Müllplatz des Siedlungshofes. Auch wenn hier aktuell keine entsprechende Beschilderung vorhanden ist, ergibt sich nach Informationen der zuständigen Behörde aus den straßenbaulichen Begebenheiten ein Parkverbot, das jedoch, vermutlich auch aus Unkenntnis, leider kaum Beachtung findet.

Durch parkende Fahrzeuge wird die vorhandene Fahrbahn so weit verengt, dass für die Entsorgungsfahrzeuge eine Durchfahrt oftmals unmöglich ist. Entsprechend kann der Müllplatz des Siedlungshofs zumindest von einzelnen Unternehmen nicht angefahren und die Mülltonnen nicht geleert werden.

Trotz aller Maßnahmen, die wir seither ergriffen haben, ist die Situation nach wie vor angespannt und bedarf im Interesse der Bewohner des Siedlungshofes einer grundlegenden Lösung.

Für September haben wir deshalb Gesprächstermine mit dem Bezirksamt sowie mit Verantwortlichen der Feuerwehr vereinbart. Erklärtes Ziel dieser Gespräche soll es sein, ein deutlich ausgewiesenes Halteverbot zu erwirken und so den Zugang dauerhaft freizuhalten. Bis dahin appellieren wir an Sie als Anwohner, den beschriebenen Abschnitt der Alten Hellersdorfer Straße hinter dem Siedlungshof 1 nicht als Parkplatz zu nutzen und auch Ihre Besucher darauf hinzuweisen.

Ihre Mitwirkung ist dabei in Ihrem eigenen Interesse: Nicht nur überquellende Mülltonnen sind eine unerfreuliche Belastung, durch unausweichliche Maßnahmen wie z. B. Sonderentsorgungen sind auch bereits Kosten entstanden, die wir in Zukunft gerne vermeiden möchten.

Darüber hinaus werden seitens der "Grünen Mitte" weitere Möglichkeiten zur dauerhaften Verbesserung der Situation in die Überlegungen mit einbezogen. Als Sofortmaßnahme ziehen unsere Hausmeister die Wertstoff- und Papiertonnen zur Abholung an die Straße, bis eine endgültige Lösung gefunden ist. Vielen Dank dafür!

Zu Ihrer Information:

Für Havariefälle steht Ihnen am Tag der Deutschen Einheit am 3. Oktober der Bereitschaftsdienst unter der bekannten Rufnummer 0172 3141426 zur Verfügung.

Die Abholtage BSR und ALBA verschieben sich auf Grund des Feiertages. Nachfolgend finden Sie die geänderten Termine.

Alter Abfuhrtag		Neuer Abfuhrtag	
Di.	03.10.	Mi.	04.10.
Mi.	04.10.	Do.	05.10.
Do.	05.10.	Fr.	06.10.
Fr.	06.10.	Sa.	07.10.

Heute ist noch nicht vereint,
was nach außen hin so scheint.
Denn die lange Zeit der Teilung
bedarf viel Beistand noch zur Heilung.
(Heidrun-Auro Brenjo)

Wir wünschen allen Leserinnen und Lesern einen schönen Feiertag! **Ihre "Grüne Mitte"**

Aktuelle Vermie

Erstbezug nach Sanierung - mit extra großem Balkon!

Alte Hellersdorfer Straße 74

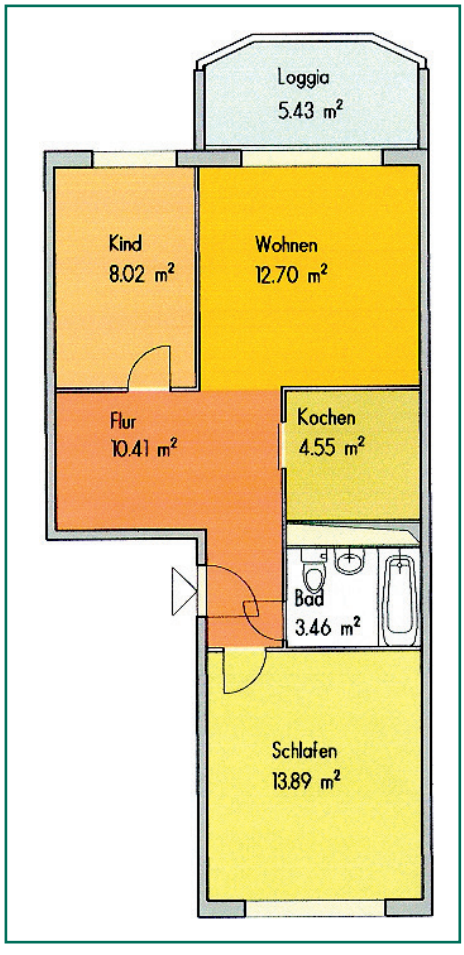
- 3 Zimmer
- 4. Etage
- 54,68 m²
- 628,82 € Warmmiete
- Kaution 1.394,34 €

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

- Badewanne
- Küche ohne Fenster
- mit Balkon

Energiedaten

- Verbrauchsausweis
- Kennwert: 84 kWh
- Fernwärme
- Baujahr: 1985



Beschreibung des Siedlungshofes (für beide Wohnungen):
Komplett innen und außen saniert mit großzügigen Loggien und teilweise neuen Grundrissen, grüner freundlicher Innenhof, zahlreiche Wohnungen mit Mietergärten, unmittelbare Nähe zu Naherholungsgebieten (Wuhletal, Gärten der Welt), gute Verkehrsanbindungen und Einkaufsmöglichkeiten (z. B. Helle Mitte und Kaufpark Eiche).

etungsangebote

Für Hobbyköche - mit integriertem Wohn- und Schlafplatz!

Luckenwalder Straße 94

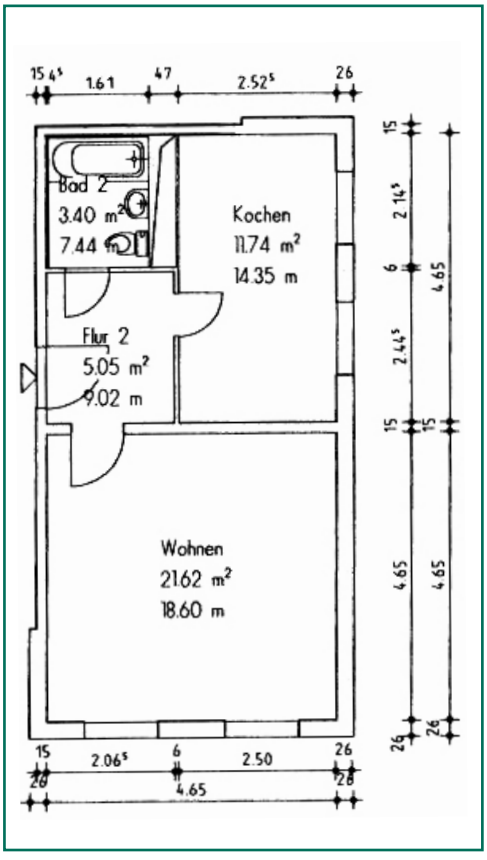
- 1 Zimmer
- 3. Etage
- 41,97 m²
- 482,66 € Warmmiete
- Kaution 1.070,25 €

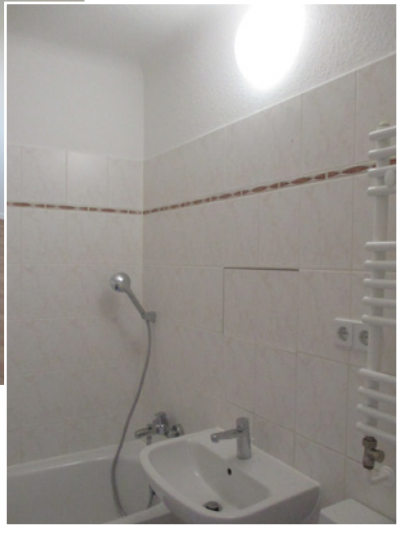
Eine Mitgliedschaft ist nicht erforderlich, wäre aber schön, dann keine Kaution.

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

Energiedaten

- Verbrauchsausweis
- Kennwert: 62 kWh
- Fernwärme
- Baujahr: 1988





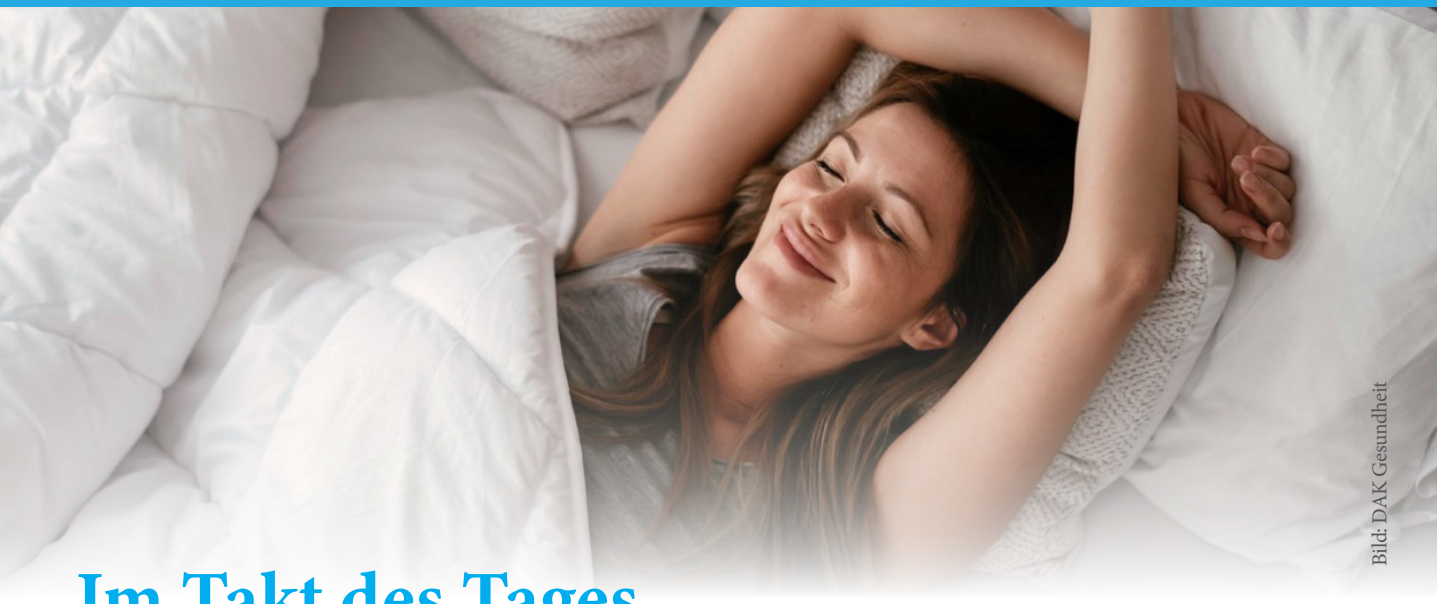


Bild: DAK Gesundheit

Im Takt des Tages

Eule oder Lerche, Frühaufsteher oder Morgenmuffel? Wie können wir unsere Arbeitstage möglichst gut dem eigenen Biorhythmus anpassen? Helfen Tageslicht, Melatonin oder Sport? Geeignete Maßnahmen steigern nicht nur die Zufriedenheit, sondern senken auch das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Etwa ein Fünftel aller Menschen sind Frühaufsteher (sogenannte Lerchen), ein Fünftel Langschläfer (sogenannte Eulen). Der Rest – also 60 Prozent – liegt irgendwo dazwischen.

Morgenmenschen sind mit Sonnenaufgang topfit und in der ersten Tageshälfte am produktivsten, dafür aber früh müde. Abendveranstaltungen sind eher nicht so ihr Ding. Langschläfer brauchen oft einige Zeit, bis sie Betriebstemperatur erreichen, sie arbeiten am Nachmittag und oft noch nach Einbruch der Dunkelheit besonders effektiv. Teenager sind hormonell bedingt Langschläfer, ältere Menschen tendieren zum früheren Aufstehen.

Der „Chronotyp“ ist genetisch festgelegt, die innere Uhr lässt sich um maximal zwei Stunden verstellen. Sie dauerhaft zu ignorieren, kostet Kraft und stresst den Körper. Die Folge: Übermüdung bis zur Depression (denn Eulen, die täglich früh aufstehen müssen, fehlt ebenso Schlaf wie Lerchen, die immer lange wach bleiben).

Diese beiden Typen sind recht eindeutig zu erkennen. Doch auch die verbliebene Mehrheit tut gut daran, Rücksicht auf den Biorhythmus zu nehmen.

Mittlerweile haben Forscherinnen und Forscher nämlich weitere Wach-Schlapp-Muster entdeckt:

Delfin

Foto: pixelio, Cigdem Büyüktokatli

Delfine schlafen nie so ganz. Nur eine Gehirnhälfte ruht, die andere bleibt sicherheitshalber wach. „Menschliche“ Delfine schlafen eher leicht und wachen oft auf. Sie sind daher selten ganz ausgeschlafen, sondern immer kurz vor einem Nickerchen ... zu dem sie dann die Ruhe nicht finden. Am Morgen sollten Delfine sich bewegen und das Tageslicht suchen, um den Kreislauf in Gang zu bringen. Delfine sollten eher später (zwischen 23 Uhr und Mitternacht) zu Bett gehen - je müder sie sind, desto leichter können sie einschlafen.

Bär

Foto: pixelio, Ruth Rudolph

Der Bär schläft gern und ausgiebig - im Winter deutlich mehr als im Sommer. Sein Befinden ist sehr tageslichtabhängig. Er braucht eher länger, um zu erwachen und ist daher am späten Vormittag und frühen Nach-

mittag am produktivsten. Der Bär mag einen geregelten Tagesablauf. In den Wachzeiten ist der Bär fast durchgehend hungrig. Bären bevorzugen eine eher frühe Bettzeit schon ab 22 Uhr.

Löwe

Foto: pixelio, Wolfgang Dirscherl

Löwen stehen früh auf und sind sofort jagdbereit. Der Vormittag ist ihre produktivste Zeit! Sie sind ehrgeizig und erfolgsorientiert. Löwen sind gedanklich eher schnell, ausgedehnte Meetings sind ihnen zuwider. Löwen profitieren davon, am Morgen nicht gleich loszulegen (obwohl es sie dazu drängt), sondern die Gedanken kurz zu sammeln. Spätestens um 22 Uhr wird der Löwe müde.

Wolf

Foto: pixelio, Doris Opitz

Auch Wölfe sind Jagdtiere, doch sie werden erst am Abend aktiv, oft erst nach Sonnenuntergang. „Menschliche“ Wölfe schlafen gern lang und sind erst ab Mittag wirklich fit. Am frühen Nachmittag und in den Abendstunden kann der Wolf Spitzenleistungen erbringen. Wölfe sind kreativ und unberechenbar, deswegen ist das Zusammenleben oder die Zusammenarbeit mit ihnen ganz schön anstrengend. Um wach zu werden, sollte der Wolf den Weg zur Arbeit möglichst im Freien - zu Fuß oder mit dem Fahrrad - absolvieren. Wölfe schlafen spät ein, oft erst deutlich nach Mitternacht.

So verschieden die Typen auch sind, mit ausreichend Rücksicht können alle gut miteinander klarkommen. Es ist dafür hilfreich, besonders schwierige Aufgaben in gemeinsame Wachzeiten zu legen.

Übrigens unterscheiden sich nicht nur Aufsteh- und Einschlafzeit, auch tagsüber mögen es die einen so, die anderen so:

Nickerchen-Typ („Napper“)

Die Nickerchen-Freunde sind früh wach und bis etwa elf Uhr leistungsstark, dann benötigen sie eine Pause bis 15 Uhr (in der gern mal ein Nickerchen gemacht wird, auf Englisch: „to nap“). Es folgt eine zweite Wachphase bis in den Abend hinein. Gegen 22 Uhr wird der Napper müde.

Nachmittags-Typ

Der schläfrigste Chronotyp: Die Morgenmüdigkeit hält bis elf Uhr an und die folgende Aufmerksamkeitsspanne reicht nur bis etwa 17 Uhr. Sind diese Menschen deswegen besonders unproduktiv? Keineswegs! In den paar Stunden schaffen sie richtig was weg, wenn man sie lässt!

Das Gefühl von Müdigkeit entsteht durch die Ausschüttung des Schlafhormons Melatonin. Diese wird gesteuert im suprachiasmatischen Kern: einem etwa reiskorngroßen Zellknoten, der sich etwa zwei Zentimeter hinter der Nasenwurzel im Gehirn befindet. Menschen mit Einschlafschwierigkeiten können in kritischen Phasen auch ergänzend Melatonin einnehmen. Leistungssport sollte am besten in den jeweils aktivsten Wachphasen absolviert werden. Sport zu spät am Tag behindert das Einschlafen. Sanfte, entspannende Übungen kurz vor dem Einsetzen der Schläfrigkeit können dabei helfen, zur Ruhe zu finden. Allen Chronotypen tut es gut, abends Bildschirme zu meiden oder wenigstens den Anteil der Blaustrahlung zu verringern („Night Shift“ oder ähnlich benannte Einstellung).

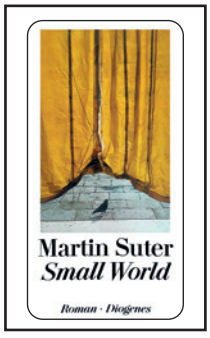
Fast 80 Prozent aller deutschen Erwerbstätigen sind von Schlafstörungen betroffen. Dabei ist guter Schlaf weit mehr als einer unter vielen Gesundheitsfaktoren. In der Nacht laufen viele Körperprozesse auf Hochtouren. Das Immunsystem wird aktiviert, schadhafte Zellen werden abgebaut, Tageserlebnisse werden verarbeitet, die Psyche erholt sich. Ein gesunder Schlaf senkt auch das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Von diesen ist jeder fünfte Erwerbstätige in Deutschland betroffen. Im Durchschnitt fühlen sich Deutsche nach 7,45 Stunden Schlaf erholt, das liegt etwas unter dem internationalen Mittelwert.

Ulrich Hoffmann

Buchtipp von Susanne Sendler

„Small World“ von Martin Suter

(ISBN: 978-3-257-23088-8)



Wenn im Alltag allzu viel auf mich einprasselt und ich schon dies oder jenes vergesse, denke ich oftmals: „Ist das schon beginnende Demenz oder Alzheimer?“ Nach diesem Buch war ich schon etwas beruhigter. Noch ist es nicht soweit ☺. Aber auf jeden Fall sind beides furchtbare Krankheiten und nicht nur für die Patienten, auch für die Angehörigen.

Im Buch „Small World“ wird sehr anschaulich beschrieben, wie die Krankheit Alzheimer voranschreitet. Es fängt mit Kleinigkeiten an. Konrad, der Protagonist des Werkes, legt mal seine Brieftasche in den Kühlschrank, dann vergisst er Namen oder kann sich nicht mehr orientieren. Mit Mitte Sechzig lernt er noch einmal eine Frau und die Liebe kennen, sie wollen sogar heiraten. Aber sie ist in seinem sogenannten Neugedächtnis. Und da sie eine seiner letzten Erfahrungen ist, ist sie auch eine der ersten Erinnerungen, die wieder verschwindet. Bald weiß er nicht einmal mehr, wer sie ist. Dafür kommen die Erinnerungen aus seiner Kindheit wieder ganz klar zurück und dies scheint einige Leute sehr zu beunruhigen. Es soll wohl einiges in Vergessenheit geraten und darf auf keinen Fall wieder an die Oberfläche kommen.

Nicht nur die Krankheit wird hier sehr einfühlsam und anrührend beschrieben, sondern auch die Menschen in Konrads Umfeld. Einige sehr gutherzig, die sich für ihn aufopfern und andere, die nichts dagegen haben, wenn er das Zeitliche segnet, bevor ihm alles wieder einfällt.

Der Schriftsteller Martin Suter erhielt für diesen Roman den französischen Literaturpreis. Auch seine anderen Werke sind international sehr erfolgreich.

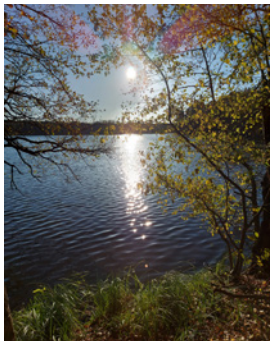
Suter wurde 1948 in Zürich geboren, ist Schriftsteller, Kolumnist und Drehbuchautor. Bis 1991 war er auch Werbetexter, inzwischen schreibt er aber ausschließlich Bücher.

Er lebt mit seiner Familie in Spanien und Guatemala.

Ausflugstipp von Susanne Sendler

Maxsee

Ooooch, schon wieder ein See ... Naja, wir mögen halt keine Menschenansammlungen und sind gerne in der Natur. Und wenn das Wetter schön ist, treffen wir hier auch andere Leute, denen es wohl so ähnlich geht ☺.



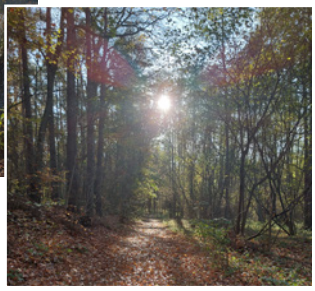
Der Maxsee liegt südwestlich von Hoppegarten bei Müncheberg im wunderschönen Land Brandenburg am südlichen Rand der Märkischen Schweiz.

Der See ist von Wäldern umschlossen, in Gänze zu umlaufen und natürlich ganz zauberhaft, sonst würde ich ihn hier nicht empfehlen. Die Rundtour (gelbe Markierung) ist ca. 8,5 km bis 10 km lang und in zwei bis drei Stunden zu schaffen. Der Weg führt am See entlang, aber auch durch Wälder und über Wiesen.

Wir haben viel Wasser, kleine Schluchten und das historische Herrenhaus „Neue Mühle“ gesehen. An einem Abzweig führt ein Weg auf eine kleine Anhöhe. Hier bietet sich ein wunderbarer Blick auf den See und dieser Fleck eignet sich hervorragend für eine Pause - eventuell mit einem kleinen Picknick?

Anfahrt mit dem Auto: die B1 bis Hoppegarten (bei Müncheberg), im Ort in die Max-Schmeling-Straße einbiegen. Parken kann man am Ende der Straße am Maxsee gegenüber vom Torfstich auf dem Parkplatz. Auch über Steinhöfel oder Grünheide kann man den See erreichen.

Mit Bahn und Bus: Ab Ostkreuz mit der RB 26 bis Rehfelde, dann weiter mit dem Bus 934 bis Hoppegarten Wendeschleife. Allerdings verkehren die Busse sehr unregelmäßig, da sollte man sich vorher informieren.



Rezeptvorschlag von Isolde Stelz

Leckeres Kalbsgulasch

Zutaten:

- 2 kg Kalbsfleisch (parieren, wenn nötig)
- 6 Zwiebeln oder Schalotten
- 3 - 4 Zehen Knoblauch
- Tomatenmark - je nach Geschmack
- Pilze (frisch oder auch getrocknet)
- Zitronenabrieb von einer Biozitrone, Zitronensaft – je nach Geschmack
- 2 Gläser Kalbsfond
- 500 ml Sahne
- wie man möchte trockenen Weißwein
- Salz, Pfeffer, Paprika edelsüß, Lorbeerblätter, Majoran - nach Geschmack
- einige Weintrauben (vierteln) für den Geschmack der Soße

Zubereitung:

- Kalbsfleisch gut abspülen und abtrocknen, danach kräftig anbraten
- Fleisch herausnehmen und zur Seite stellen
- Zwiebeln und Knoblauch anbraten, wenn glasig, dann Pilze (frische) mit hinzu - ebenfalls gut anbraten
- Fleisch wieder mit dazugeben
- Tomatenmark mit dem Fleisch weiter anbraten
- mit Weißwein ablöschen
- kurz aufkochen lassen und dann nach und nach mit Fond aufgießen
- Lorbeerblätter, die übrigen Gewürze und auch die Weintrauben mit hinzufügen
- die Sahne hinzugeben

Falls man getrocknete Pilze nimmt, diese vorher in etwas Wasser aufquellen lassen und dann ebenfalls zu dem Gulasch geben.

Das Gulasch ca. 1 ½ bis 2 Stunden bei niedriger Hitze köcheln lassen. Wer mag, kann dann gerne noch das Gulasch etwas andicken.
Dazu kann man Knödel, Nudeln oder Reis servieren.

Guten Appetit!!!

Wir feiern unsere Ältesten!

Seit Jahren schon werden unsere über 80-jährigen Mitglieder von den Hausmeistern mit einem Blumenstrauß überrascht. Neu ist, dass die Mitglieder, die es schon über 90 Jahre auf dieser Welt „ausgehalten“ haben, vom Vorstand selbst Besuch bekommen. Mit dabei als kleine Geste sind die obligatorische Glückwunschsammelkarte sowie Blumen, ein Piccolo Sekt und Pralinen.

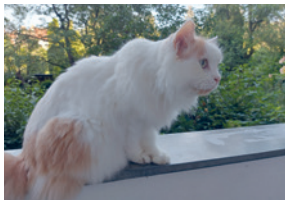
Wir freuen uns, Frau Beyhl mit ihren 95 Jahren bei unserem Besuch bei bester Gesundheit vorgefunden zu haben. Bei einem kleinen Plausch erzählte sie Herrn Liebezeit, dass sie jeden Tag und bei jedem Wetter draußen eine kleine Runde dreht, was sie fit hält. Ihre Kinder haben ihr eine schöne Geburtstagsüberraschung bereitet und unterstützen sie auch sonst sehr, so dass sie noch super allein in ihrer Wohnung zurechtkommt. Das freut uns und wir wünschen ihr noch viele freudige Jahre.

Frau Beyhl

Frau Dr. Klotsch

Der Vorstand gratuliert auch Frau Dr. Klotsch zusammen mit dem zuständigen Hausmeister Herrn Neubecker zu ihrem 91. Geburtstag. Frau Dr. Klotsch hat eingedeckt und bei selbstgebackenem Pflaumenkuchen und einer Tasse Kaffee von ihrem interessanten Leben und ihrer großen Familie berichtet, auf die sie mächtig stolz ist. Sie hält sich täglich mit Spaziergängen fit und freut sich, den Alltag weitestgehend selbständig bestreiten zu können. Wir freuen uns darüber und wünschen ihr noch viele weitere gesunde Jahre! Zu ihrem 91. Geburtstag hat Frau Dr. Klotsch noch einen ganz besonderen Wunsch. Da sie selbst Diktaturen, Krieg und Hunger erlebt hat, wünscht sie sich eine Welt ohne Krieg, Waffenlieferungen und das damit verbundene Leid. Sie appelliert an die Regierungen aller Länder, Konflikte friedlich unter Nutzung bestehender demokratischer Einrichtungen zu lösen. Dem Wunsch nach Frieden schließen wir uns selbstverständlich gerne an!

Gute Nachrichten für alle Samtpfoten



Nicht jede Entscheidung, die wir in der Vergangenheit getroffen haben, erweist sich rückblickend als richtig. Wo Anpassungen zu Ihren Gunsten möglich sind, nehmen wir diese gerne vor.

Die Katze ist für mehr als jeden vierten Haushalt das beliebteste Haustier Deutschlands. Geschätzt leben in Berlin mehr als 170.000 Stubentiger und natürlich auch in den Wohnungen der "Grünen Mitte". Gerade in verkehrsreichen Großstädten wie Berlin entscheiden sich Halterinnen und Halter vorwiegend für die reine Wohnungshaltung. Trotzdem kann der Ausflug auf den Balkon als Abwechslung zum Wohlbefinden der aufmerksamen Beobachter beitragen. Um die Hausgenossen vor einem unbeabsichtigten Sturz zu schützen, nutzen viele Katzenbesitzer vor den Balkon gespannte Netze.

Der neue Vorstand der "Grünen Mitte" freut sich, allen Katzenbesitzerinnen und -besitzern mitteilen zu können, dass ab sofort das Anbringen solcher Katzennetze gestattet ist. Alle anderslautenden Vereinbarungen aus der Vergangenheit sind damit hinfällig.

Egal ob Katzennetz, Markise, Sonnensegel oder Weihnachtsbeleuchtung: Bei allen Installationen, die Sie auf Ihrem Balkon vornehmen, müssen wir trotzdem darauf hinweisen, dass diese erst nach schriftlicher Genehmigung und ausschließlich durch geeignete Klemmvorrichtungen erfolgen dürfen, die beim Anbringen oder Entfernen keine Schäden verursachen oder sichtbare Spuren hinterlassen. So ist zum Beispiel das Anbohren und Einschrauben in die Balkonwände und -decke nicht gestattet. Wir hoffen, Sie haben Verständnis, dass wir im langfristigen Interesse so dauerhafte und unschöne Schäden an der Fassade verhindern möchten.

Der Hausmeister meint: Kleine Löcher, große Wirkung

Der Herbst steht vor der Tür und wird in den kommenden Wochen Sonnenschein und Hitze der vergangenen Monate schnell vergessen machen. Wie alle Jahreszeiten hat natürlich auch der Herbst seinen Reiz: Bunte Blätter schmücken die Bäume und ein Spaziergang in den Gärten der Welt, durch die Grünanlagen in unserem Viertel oder ein Ausflug ins Grüne jenseits der nahegelegenen Stadtgrenze bieten ausreichend Gelegenheiten zur Entspannung, zur inneren Einkehr und zum Krafttanken für die bevorstehenden, oft ungemütlichen Wintermonate. Vielleicht finden Sie ja eine Anregung in unserer Rubrik Ausflugstipp auf den Seiten 13-14.

Mit dem Herbst beginnt auch die Heizperiode und viele von Ihnen verwandeln die eigenen vier Wände in ein gemütliches Nest, in dem sich der Feierabend bequem genießen lässt. Da kümmert es auch nicht, wenn Regen und Wind von draußen gegen die Scheiben prasseln.

Damit unsere Kunststoff-Isolier-Fenster diese Aufgabe zuverlässig erfüllen können, bedürfen sie jedoch etwas Pflege. Regenwasser, das von der Scheibe abfließt, dringt zumindest in Teilen auch immer in die Zwischenräume des Fensters in den Fensterrahmen ein. Hier befinden sich aus diesem Grund Abläufe in Form ovaler Schlitze, durch die das eingedrungene Wasser nach außen abfließen kann. Damit dies gewährleistet ist, müssen diese Abläufe jedoch dauerhaft freigehalten werden. Im Laufe eines Jahres, insbesondere wenn das Fenster häufig gekippt ist, sammeln sich im Rahmen Schmutz, Pollen, kleine Pflanzenteile oder auch das eine oder andere kleine Insekt. Durch ablaufendes Wasser werden diese Verschmutzungen auch in die Abläufe gespült und können diese verstopfen oder den reibungslosen Ablauf zumindest stören. So aufgestautes Wasser sucht sich naturgemäß seinen Weg und fließt schlimmstenfalls auch nach innen. Um dies zu verhindern, reicht bereits ein kleiner regelmäßiger Reinigungseinsatz vor den ersten Herbsttagen. Loser Schmutz lässt sich einfach absaugen oder ausfegen. Feucht durchgewischt erstrahlt auch der selten sichtbare innere Rahmen des Fensters in frischem Glanz und mit einer geeigneten Stabbürste, einem Pfeifenreiniger oder einem anderen geeigneten Hilfsmittel sind auch die Abläufe im Handumdrehen von Verstopfungen befreit.

Nutzen Sie die Gelegenheit auch, um die Fensterdichtungen zu reinigen und auf Beschädigungen zu kontrollieren. Sollten Sie eine solche feststellen, informieren Sie uns, damit wir angemessen reagieren und Sie den Herbst in vollen Zügen genießen können.

Betriebskostenabrechnung 2022

Wie gewohnt haben Sie in den letzten Tagen Ihre jährliche Betriebskostenabrechnung erhalten. Damit die Abwicklung der Auszahlung eines vorhandenen Guthabens oder eine eventuell erforderliche Nachzahlung reibungslos ablaufen kann, bitten wir Sie, einige grundlegende Dinge zu beachten.

Sollten Sie am SEPA-Lastschriftverfahren teilnehmen, erfolgt die Auszahlung eines vorhandenen Guthabens bis Anfang Oktober und Sie müssen nichts weiter unternehmen. Ansonsten wird Ihr Guthaben innerhalb von vier Wochen nach Eingang Ihrer Bankverbindung überwiesen. Bitte teilen Sie uns dazu Ihre IBAN schnellstmöglich schriftlich (auch per E-Mail an GrueneMitte@wohnungsgenossenschaft.de) mit. Wir bitten um Verständnis, dass wir sensible Kontodaten nicht telefonisch entgegennehmen können.

Eine eventuell ausstehende Nachzahlung erfolgt zum 01.11.2023 (falls vorhanden über Ihr SEPA-Mandat). Wir bitten Sie, zum im Begleitschreiben Ihrer Betriebskostenabrechnung genannten Datum, eine ausreichende Deckung sicherzustellen. Sollte kein SEPA-Mandat vorliegen, bitten wir um eine fristgerechte Überweisung des ausgewiesenen Betrages, ebenfalls zum im Schreiben genannten Datum.

Einen Widerspruch gegen die Betriebskostenabrechnung oder einen Antrag auf Ratenzahlung können wir nur bearbeiten, wenn uns diese schriftlich mit entsprechender Begründung vorliegen.

Foto: pixelio Thorben Wengert

Sachbericht von Kids & Co. zum Projekt „Koch dir was“ 2022/2023

Dank der Unterstützung der Stiftung „Grüne Mitte“ konnten wir das bei den Kindern sehr beliebte Projekt „Koch dir was“ in der Jugendfreizeiteinrichtung JOKER weiterhin durchführen.

Um den Kindern ein wenig Kontinuität und Struktur zu vermitteln, wurde das Kochprojekt wieder an einem dafür festgelegten Wochentag - Freitag - durchgeführt. Dies hatte auch zur Folge, dass das gemeinsame Kochen bei vielen Kindern und Jugendlichen unmittelbar mit diesem Tag in Verbindung gebracht wird und sie sich so besser darauf einstellen und freuen können. Auf jeden Fall verpassen sie das Projekt nicht. Es ist schon etwas Besonderes für die Kinder, gemeinsam das Gericht auszusuchen, einzukaufen, alles vorzubereiten und dann gemeinsam am Tisch zu sitzen und das Essen zu genießen.

Die Herangehensweise an das gemeinsame Kochen wurde beibehalten. Zusammen mit den Kindern und Jugendlichen wurde überlegt, welche Speisen man zubereiten kann. Erfreulich ist, dass die Kinder und Jugendlichen mehr Ideen zum gesunden Kochen hatten. Natürlich gab es immer wieder mal den Wunsch nach Fast Food wie Burger und Pizza, aber viele andere Ideen zu Nudelgerichten wie z. B. mit Tomatensoße oder Lasagne wurden umgesetzt. Wenn es sehr heiß war, wurden auch mal Obst- und Gemüsesalate, Erfrischungsgetränke u. v. mehr angerichtet.

Auch das Thema gesunde Ernährung wurde viel thematisiert und besprochen. Wir denken, dass die Kinder mittlerweile ein Verständnis dafür entwickelt und gelernt haben, dass diese Gerichte auch sehr gut schmecken können und gesunde Ernährung auch nicht so schwer in den Alltag zu integrieren ist. Sich im Rahmen der gesamten Projektarbeit im JOKER ergebende gelegentliche Gespräche über z. B. den Zuckergehalt in Energy- und Softdrinks sorgen dafür, dass Kinder über Ernährung und Konsumgenuss nachdenken.

In Vorbereitung zum Kochen suchten wir zusammen ein Rezept heraus und erstellten eine Einkaufsliste. Es fanden sich schnell Kinder, die Lust hatten, mit uns einkaufen zu gehen. Danach ging es an die Vorbereitungen. Die Besucher hatten viel Spaß und erwiesen sich als sehr geschickt im Umgang mit dem Schnippeln von bspw. Gemüse. Das eigentliche Kochen übernahmen dann federführend eine erwachsene Person, der zwei oder drei Kinder zur Seite standen. Damit ist die kleine Küche im JOKER auch schon ausgelastet. Andere Kinder decken den Tisch, bevor gemeinsam gegessen und anschließend aufgeräumt wird.

Ein großer Gewinn für das Kochen war, dass uns Elternteile dieses Jahr verstärkt halfen. Teilweise übernahmen sie komplett das Prozedere des Einkaufens und Kochens. Das Tolle daran war, dass auf diese Weise regional sehr authentische Gerichte entstanden. So gab es beispielsweise Falafel im Brot, Bulgur oder ein arabisches Linsengericht. Die Atmosphäre war sehr schön und die Kinder lernten noch einmal andere Erwachsene kennen und wussten das Essen zu schätzen.

Neu in diesem Jahr war auch der Dutch Oven und die Feuerschale. Dadurch konnten wir Gerichte draußen kochen, was eine ganz neue Erfahrung darstellte. Wir kochten z. B. Möhren-Kartoffel-Eintopf oder bereiteten Zimtschnecken zu.

Da das Kochangebot sehr beliebt in unserer Einrichtung ist, würden wir uns freuen, auch weiterhin eine Förderung zu erhalten. Die Kinder lernen bei unserem Angebot neue Speisen kennen. Sie erfahren, wie gesunde und ausgewogene Ernährung aussehen kann. Das Kochangebot ist wichtig für das gemeinsame Miteinander, sie lernen, dass Essen in der Gruppe Spaß bereitet. Für unsere Kinder und Jugendlichen sind wiederkehrende Rituale wichtig, da sie Orientierung in den Alltag bringen.

Kids & Co g. e. V.
Alt-Hellersdorf 29-31 • 12629 Berlin

Mehr als nur Wohnen

Foto: Mewes

Mittlerweile nun schon das fünfte Jahr bestreiten interessierte Bewohner der Sonnenblumen-Hochhäuser in der Zossener Straße 66 und 68 ihre selbst organisierten Hausfeste. Zu unserem diesjährigen Hausfest am 06.07.2023 konnte Initiator und Ideengeber Bernd Mewes die Mieter Ursula Geißler, Heidi Schultheiß und Rolf Greiner-Petter für die Vorbereitung und Durchführung als Mitstreiter gewinnen.

So ein Hausfest gelingt aber ohne finanziellen Einsatz nur bedingt und deshalb gilt unser Dank auch unserer Genossenschaft "Grüne Mitte". Durch ihre finanzielle Unterstützung konnte nicht nur der Hofgarten zwischen den Häuser festlich dekoriert, sondern auch Bowle angeboten und Bratwürste gegrillt werden. Ein herzliches Dankeschön sagen wir auch Fanny Leichmann vom Café Sonnenschein für ihre Unterstützung.

Jetzt waren alle Voraussetzungen gegeben, um in gemütlicher Atmosphäre bei Bratwurst, Bowle und anderen Getränken angeregte nachbarschaftliche Gespräche zu führen.

Allzu oft hetzen ja Mieter nur mit einem kurzen Gruß aneinander vorbei. Vielleicht trägt unser Abend dazu bei, dass es zu mehr als einem kurzen Gruß reicht. Ist es nicht gerade das Wohnumfeld, der gepflegte Zustand der Häuser, das „grüne Drumherum“ und der angenehme Nachbar, was das „Wohnen“ ausmacht, dass es nicht nur eine Schlafstätte/ Unterkunft ist?

Dieses gemeinsame Gefühl – zu Hause zu sein – ist es, was den Organisatoren des Hausfestes Motivation ihres Handelns ist. Gerade deshalb hatten Heidi Schultheiß und Ursula Geißler beim Verteilen der Einladungen das persönliche Gespräch gesucht. So erfuhren sie auch, dass Mieter es bedauerten, aus gesundheitlichen oder beruflichen Gründen nicht dabei sein zu können. Deshalb wurde auch organisiert, den Mietern, die aus gesundheitlichen Gründen nicht dabei sein konnten, eine Bratwurst vorbei zu bringen. Das gab auch ihnen das Gefühl, dabei zu sein. Ein schöner Ausdruck für gute Nachbarschaft war auch, wie z. B. M. Gorziza ihren selbstgemachten „Ingwer -Schnaps“ kredenzte oder die Fam. Bär (Michael, Maxi und Dennis) nun schon mehrfach das Grillen übernahmen. Dankbar wurde auch die selbstgemachte Grillsoße von Jörg Joker zur Bratwurst angenommen. Nicht selten wurde das mitgebrachte Bier dem Nachbarn spendiert oder gemeinsam mit ihm verkostet.

Gerade in heutigen Zeiten ist es gut zu wissen, wer gehört zum „Haus“, oder welcher Nachbar ist auch mal ansprechbar, wenn es um die „Päckchenannahme“ geht.

Alle 49 Mieter, die beim Hausfest dabei waren, fühlten sich in der gelösten und auch fröhlichen Runde wohl.

In diesem Sinne freuen wir uns auch im Jahr 2024 wieder auf viele interessierte Teilnehmer.

Anja Mewes

Hoffest SH 2

Bei herrlichstem Wetter fand am 8. Juli 2023 nun zum zweiten Mal ein Hoffest im Siedlungshof 2 statt. Schnell war die schattigste Ecke des Hofes belegt und die Stimmung so gut, dass zum Schluss sogar noch getanzt wurde. Auch eine Familie aus der Ukraine, die bei uns im Siedlungshof Unterkunft fand, fühlte sich trotz der Sprachprobleme willkommen. Schließlich mussten dann ab 21:30 Uhr den Teilnehmern regelrecht die Stühle unterm Hintern weggezogen werden. Auch für die Kinder gab es viel Spaß. Noch bevor das Grillgut auf die Teller kam, wurden durch die Kinder mit Unterstützung der Eltern die Spuren der Aktivitäten beseitigt. Alle Beteiligten waren sich einig: Nächstes Jahr treffen wir uns am Samstag vor Beginn der Sommerferien wieder. Dann hoffen wir, dass noch mehr Mieter dem Motto folgen: „Hallo Nachbar, komm doch mal runter, bei uns fängt jetzt eine Party an ... wir laden Euch alle ein.“

Foto: Krüger

Helmut Krüger

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, Dennis Liebezeit**

Fotos: **"Grüne Mitte", Rainer Posner, Marc Stechert, Isolde Stelz, Birgit Putzger, Susanne Sendler, Anja Mewes, DAK-Gesundheit, HAC, Kids & Co., Helmut Krüger, Florian Mittelmerten Pixelio: A. Wedel, Thorben Wengert, Olga Meier-Sander, Margot Kessler, Cigdem Büyüktokatli, Doris Opitz, Ruth Rudolph, Wolfgang Dirscherl**

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