

VeedelsPost

1 | März | 2021

LIEBE LESERINNEN UND LESER, LIEBE MITGLIEDER,

die Pandemie hat auch bei uns den Arbeitsalltag stark verändert. So sind schon seit einigen Monaten manche Mitarbeiter dauerhaft, andere zumindest zeitweise im Homeoffice anzutreffen. Ihnen geht es da vermutlich nicht anders. Auch das Homeschooling und die Betreuung von Kleinkindern stellt viele von uns vor große Herausforderungen.

Da Freizeitmöglichkeiten enorm eingeschränkt sind, fehlt der Ausgleich und die Möglichkeit, Dampf abzulassen. Umso wichtiger, sich immer wieder bewusst zu machen, dass wir alle im sel-

ben Boot sitzen und auch dem Gegenüber, dem/der Nachbarn/Nachbarin, dem/der Kollegen/Kollegin die aktuelle Situation viel abverlangt. Verständnis und Rücksichtnahme sind in diesen Tagen das A und O des Zusammenlebens.

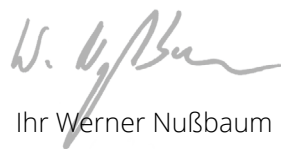
Über Müllentsorgung lässt sich bekanntlich auch gut streiten. Damit es nicht soweit kommt, wie auf unserem Bild, haben wir ein paar Tipps.

Dass man aus Müll auch noch einiges machen kann, zeigt uns in dieser Ausgabe Eva-Maria und hat für unsere klei-

nen Genossenschaftsmitglieder eine einfache Bastelanleitung für ein Futterhäuschen erstellt.

In diesem Sinne wünsche ich uns allen ein baldiges Ende des Winters und hoffe mit Ihnen auf einfachere Zeiten.

Herzlichst,


Ihr Werner Nußbaum



KRISENHILFE

Die Coronakrise löst bei vielen unserer Mitglieder existentielle Ängste aus. Wenn der Arbeitgeber Kurzarbeit anmeldet, kündigt oder Einkünfte aus anderen Gründen wegbleiben, stellt sich die Frage: Wie die Miete zahlen?

Der Staat bietet hier Hilfe in Form eines Zuschusses an: Wohngeld. Ob Sie berechtigt sind, Wohngeld zu erhalten, hängt von der Anzahl der im Haushalt lebenden Personen, der Höhe deren Einkünfte und der Höhe der Dauernutzungsgebühr ab.

Auf der Seite der Stadt Köln finden Sie den Wohngeldrechner und Antragsformulare, sowie weitere Informationen:

www.stadt-koeln.de/service/produkt/wohngeld

Die Zentrale Wohngeldstelle ist außerdem telefonisch erreichbar unter **0221 – 221-0**.

Sollten Sie Sorge haben, Ihre Dauernutzungsgebühr nicht mehr zahlen zu können, zögern Sie nicht, uns frühzeitig zu informieren. Unsere freund-

lichen Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen helfen und beraten Sie gerne und stellen Ihnen notwendige Unterlagen, wie Mietbescheinigungen oder eine Kopie vom Dauernutzungsvertrag gerne zusammen.

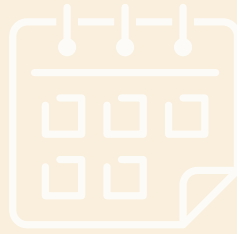
Frau Holländer:
0221 – 95 56 00-22
hollaender@die-ehrenfelder.de

Herr Schiefer:
0221 – 95 56 00-21
schiefer@die-ehrenfelder.de

TERMINE

NACHBARSCHAFTSHAUS

0221 - 16 85 74 59
ANSGARSTRASSE 5



+ O N L I N E +

● MITTWOCH – 10. MÄRZ

19:30 Uhr

Literaturgruppe I.

Die Literaturgruppe I. beschäftigt sich die kommenden Monate mit Preistiteln des Deutschen Buchpreises der letzten fünf Jahre. An diesem Termin wird Robert Menasses Roman „Die Hauptstadt“ besprochen.

● NEU: MITTWOCH – 17. MÄRZ

17:00 Uhr

Literaturgruppe II.

„Back to the Roots – Klassiker neu lesen“
Jeder kennt sie, jeder mag sie – aber hat sie auch jeder gelesen? Und wenn ja, hat man auch wirklich alles mitbekommen? Vier Augen sehen ja bekanntlich mehr als zwei!

Info von: stefanpraml91@gmail.com

● REGELMÄSSIG DIENSTAGS

17:00 Uhr

Englisch Konversation

In dieser moderierten Gruppe wird über aktuelle und spezielle Themen gesprochen und diskutiert. In Englisch natürlich!

● NEU: REGELMÄSSIG MONTAGS

13:00 - 14:30 Uhr

„Französisch Mittelstufe“

Ein Kurs für Menschen die ihre verschütteten Kenntnisse auffrischen möchten. Infos und Anmeldung unter: 0221 - 766149

Sofern keine Kontaktdaten angegeben sind, gibt es nähere Infos unter:

0221 - 16 85 74 59

Weitere regelmäßige Gruppen (digital) finden Sie auf der Homepage unter:
www.nachbarschaftshaus.koeln

+ O U T D O O R +

● SAMSTAG – 20. MÄRZ

14:00 Uhr

„Ab ins (Hoch-) Beet!“

Frühlingsanfang, Zeit zur Aussaat. Kräuter, Salate, Radieschen können ins Hochbeet, bestimmte Blumen- und Staudensamen ins Freiland. Sie möchten wissen, wie man ein Hochbeet anlegt oder haben Lust zum Mitmachen? Melden Sie sich!

● DONNERSTAG – 25. MÄRZ

9:00 - 16:30 Uhr

„Alltags - Fitness - Test“

Testen Sie mit einer Trainerin des Stadtsportbundes Ihre Fitness. Erfahren Sie Ihre Stärken und Schwächen und lassen sich anschließend gezielte Bewegungsprogramme zeigen, um fit bis ins hohe Alter zu bleiben. Die Einzeltermine dauern 30 Minuten. Anmeldung erforderlich!

● SONNTAG – 11. APRIL

10:00 Uhr

„Basketball am Vormittag“

Ein erster Termin für Wiedereinsteiger und Neulinge, die ohne Wettkampfabambitionen Spaß an diesem Mannschaftssport haben.

● MITTWOCH – 14. APRIL

10:00 - 11:00 Uhr

Schnuppertermin „Fit in den Tag“

Ein Herzkreislauf-, Muskel-, Koordinations- und Gleichgewichtstraining ohne Geräte für Menschen +/- 70 Jahre.

● SONNTAG – 16. MAI

15:00 Uhr

„Wortwandeln im Mai – Lesung unterm Buschwindröschen“

Die Schreibwerkstatt des Nachbarschaftshauses – und zusätzliche Gastautoren – lassen in einer experimentellen Lesung aktuelle und lang gespeicherte Lyrik- und Prosatexte durch die Frühlingslüfte klingen.

Unsere
Outdoor-Angebote
finden auf der
Sport- und Grünfläche
am Spielplatz
Ansgarstr. 8
statt.



ÜBERFÜLLTE MÜLLTONNEN

Das muss nicht sein! Überfüllte Mülltonnen, wie auf dem Bild sind nicht nur ein Schandfleck, sondern locken auch Ungeziefer, wie Ratten, an.

Bitte entsorgen Sie Ihren Hausmüll platzsparend; zerkleinern Sie Kartons, falten Sie z.B. Tetra-Paks oder andere voluminöse Verpackungen und ganz wichtig – **wenn's voll ist, ist's voll!** Warten Sie den nächsten Abfuhrtermin ab.

Vielen Dank.



Emily und Moritz dürfen erleben, wie auf dem leeren Grundstück neben ihrem Zuhause ein neues Gebäude errichtet wird. Was mit den Vögeln geschieht, die sie so gerne beobachten und welche Überraschung bei Fertigstellung auf sie wartet, können Sie mit Ihren Kindern im Pixi-Buch „Emily und das neue Haus“ erfahren.



Das Buch kann gerne während unserer Öffnungszeiten in der Geschäftsstelle kostenlos abgeholt werden.

FUTTERHAUS FÜR VÖGEL ZUM NACHMACHEN

Eva-Maria hat das neue Pixi-Buch „Emily und das neue Haus“ gelesen und möchte auch ein Vogelhaus bauen. „Puh!“, sagt Mama. „Dafür habe ich gar kein Material hier.“ Eva-Maria ist traurig. Da hat Mama eine Idee: „Wir können aber ein Futterhaus bauen. Das geht viel einfacher und die leere Milchtüte hat eh nicht mehr in die Mülltonne gepasst.“

Wir brauchen nur 1 Milchtüte, Acrylfarbe, Pinsel, Schere, Kordel, Kleber, ein bisschen Dekomaterial und 1 Zweig zum drauf Sitzen. Mit Ästen und Blättern aus dem Hof können wir unser Häuschen auch prima verzieren.“

Eva-Maria will direkt loslegen. „Warte, wir müssen die Milchtüte zuerst ausspülen.“, ruft Mama. Danach kann Eva-Maria die Milchtüte endlich mit der Acrylfarbe bepinseln. Nachdem die Farbe getrocknet ist, kann Mama die Öffnung rein schneiden und sticht für die Sitzstange und die Aufhängung Löcher in die Milchtüte. Jetzt kann Eva-Maria ihrer Phantasie freien Lauf lassen und das Ergebnis seht ihr hier:

Diese kinderleichte Anleitung eignet sich wunderbar zum nachmachen und für die größeren Kinder gibt es auf unserer Homepage zusätzlich noch eine Bauanleitung für einen Nistkasten.



SELBST- HILFE

UNSER YOGI NIMMT SIE MIT IN EINE KLEINE MEDITATION

„Immer wenn du dich unruhig oder angespannt fühlst, nimm dir einen Moment um ganz bewusst zu stoppen. Schließe deine Augen. Nimm einen tiefen, aktiven Atemzug durch die Nase ein und lasse deinen Atem passiv wieder durch den Mund ausströmen. Wiederhole das 5 Mal und spüre, was sich in deinem Körper verändert.“

Lege eine Hand auf deinen Bauch und eine Hand auf dein Herz. Atme ruhig durch die Nase ein – zähle dabei bis 4 – atme ruhig durch die Nase aus – zähle dabei bis 5. Wiederhole das 5 Mal. Nimm die Bewegung deiner Atmung unter deinen Händen wahr.

Sorge gut für dich und wähle die Dinge, die dich berühren bewusst aus: Nahrung, Konsum, Menschen, Nachrichten, Gespräche, Orte ...

Du hast die Wahl, worauf du deine Aufmerksamkeit lenkst. Wo deine Aufmerksamkeit hingeht, entsteht deine Realität.“

Interessierte melden sich bei sandra@gedanken-lenken.de



LAGERKOLLER

„Was ist das auf einmal für ein Lärm da oben? (...) Ich kann mich schon wieder im Homeoffice nicht konzentrieren! (...) Wie bekomme ich meine Kinder heute am besten beschäftigt? (...) Mir fällt so langsam die Decke auf den Kopf!“

Dies sind nur ein paar von ganz vielen Gedanken und Aussagen, weswegen sich derzeit viele den Kopf zerbrechen.

Die Covid19-Pandemie macht uns allen zu schaffen. Wir sind sehr viel öfter zu Hause und das nicht allein!

Umso wichtiger ist es das Miteinander in der Hausgemeinschaft zu stärken.

Vorschläge:

- Tauschen Sie Rufnummern aus, um Ihre Nachbarn kontaktieren zu können.
- Finden Sie mit Ihren Nachbarn Kompromisse; z.B. könnte man mit den Kindern zu gewissen Uhrzeiten an die frische Luft, währenddessen der Nachbar ein wichtiges Online-Meeting hält.

- Vielleicht können Sie dem ein oder anderen Nachbarn helfen, der sich gerade in Quarantäne befindet oder wegen anderer Gründe Unterstützung benötigt (z.B. Einkaufsservice).

Natürlich sollten alle AHA-Regelungen eingehalten werden. Wir wünschen Ihnen eine gute Zeit und bleiben Sie gesund!



IMPRESSUM

Herausgeber: DIE EHRENFELDER
Gemeinnützige Wohnungsgenossenschaft eG
Gravensteiner Straße 7, 50825 Köln
Tel.: 0221.95 56 00-0
info@die-ehrenfelder.de
www.die-ehrenfelder.de
Verantwortlich: Werner Nußbaum

Redaktion: C. Appels, W. Nußbaum, Y. Schmitz
Layout: Dreimalig Werbeagentur
© Fotos: DIE EHRENFELDER, AdobeStock, Pixabay
Auflage: 5.400 Exemplare
Papier: 100 % Recycled
Druck: Bösmann, Detmold
Erscheinungsweise: Vierteljährlich