

VeedelsPost

1 | März | 2023

LIEBE LESERINNEN, LIEBE LESER!

Unsere Wohngemeinschaft für demenziell erkrankte Senior*innen ist schon seit 5 Jahren aktiv. Gemeinsam mit dem ASB Köln bieten wir hier demenziell erkrankten Personen die Möglichkeit, ihren Alltag selbstständig zu organisieren. Der Pflegedienst informiert über das Angebot.

Das Nachbarschaftshaus in der Ansgarstraße in Neuehrenfeld besteht bereits seit 14 Jahren und ist als Treffpunkt im Veedel nicht mehr weg zu denken. Von Anfang an koordinierte Frau Martina

Ferner die zahlreichen Veranstaltungen und hatte für die Besucher*innen stets ein offenes Ohr. Wir verabschieden sie in ihren wohlverdienten Ruhestand und bedanken uns herzlich für die gute gemeinsame Zeit. Ihre Nachfolgerin Frau Liebl stellen wir Ihnen in dieser Ausgabe vor.

Wir alle sind besorgt wegen steigender Preise in allen Bereichen des Lebens, insbesondere aber für Strom, Gas und Wärme. Um besonders die Haushalte zu entlasten, die wenig Einkommen zur

Verfügung haben, hat die Regierung zum 01.01.2023 das Wohngeld-Plus-Gesetz beschlossen. Lesen Sie, ob Sie davon profitieren können weiter unten.

Wir freuen uns auf das Erwachen der Natur aus ihrem Winterschlaf.

Alles Gute



Ihr Werner Nußbaum



WOHNGELD PLUS

Zum 01. Januar 2023 trat die Wohngeldreform 2023 in Kraft. Das neue „Wohngeld Plus“ wurde um eine Heizkostenkomponente erweitert und auch insgesamt erhöht. Die Einkommensgrenzen wurden angepasst, so dass nun mehr Haushalte Anspruch haben.

Wohngeld? Was ist das?

Wohngeld ist ein Zuschuss, der die Lücke zwischen Miete und Haushaltseinkommen schließen soll. Anspruchsberechtigt sind Haushalte unter einer bestimmten Einkommensgrenze, die keine anderen Leistungen zum Lebensunterhalt beziehen.

Bin ich berechtigt?

Das Ministerium für Heimat, Kommunales, Bau und Digitalisierung des Landes NRW klärt auf seiner Homepage genau auf, wer wohngeldberechtigt ist und wie man Wohngeld beantragen kann:

► <https://www.mhkbd.nrw/themen/bau/wohnen/wohngeld>

Hier geht es außerdem zum Wohngeldrechner:

► <https://www.wohngeldrechner.nrw.de>

Die Zentrale Wohngeldstelle ist außerdem telefonisch erreichbar unter:

► **Tel. 0221-221-0**

Mietbescheinigungen oder Mietkontoauszüge können Sie gerne bei unseren Mitarbeiterinnen telefonisch oder per Mail anfragen:

Frau Rindermann
Tel. 0221.95 56 00 37
rindermann@die-ehrenfelder.de

Frau Holländer
Tel. 0221.95 56 00 22
hollaender@die-ehrenfelder.de

TERMINE

NACHBARSCHAFTSHAUS

0221 – 16 85 74 59
ANSGARSTRASSE 5

● DIENSTAG – 29. MÄRZ

09:30–10:30 Uhr | „Fit in den Tag“ – Schnuppertermin. Ein Herz-Kreislauf-, Muskel-, Koordinations- und Gleichgewichtstraining (mit und ohne Kleingeräte) für Menschen +/-70 Jahre. Das Angebot findet bei stabilem Wetter wieder auf der Sport- und Grünfläche am Spielplatz Ansgarstraße 8 statt.

● FREITAG – 14. APRIL

18:00 Uhr | Kochgruppe – Zu gut für die Tonne | Zu viel gekauft, halbe Packungen im Schrank, übriggebliebenes Obst und Gemüse, einmalig verwendete Gewürze/Kräuter, jeder kennt dies. Unser Ziel ist es, Lebensmittel wertzuschätzen. Jeden ersten Freitag im Monat werden wir aktiv und bringen etwas Schmackhaftes auf den Tisch. Interessierte Willkommen!

● SAMSTAG – 22. APRIL

11:00–16:00 Uhr | Tag der offenen Tür
Das Nachbarschaftshaus nutzt den Tag der offenen Tür, um seine laufenden Angebote, Nutzungs- und Mitmachmöglichkeiten vorzustellen. Weitere Infos zum Programm folgen.

● MITTWOCHS

17:30–19:00 Uhr | Computer-Treff am Abend | Ein Termin für alle Fragen rund um Laptop und Smartphone. Bedienung, Recherche, E-Mail-Konto, Bildbearbeitung und vieles mehr.

Weitere Infos finden Sie unter:

www.nachbarschaftshaus.koeln

Sofern keine Telefon-Nr. angegeben ist, gibt es nähere Informationen unter: **0221 – 16 85 74 59**

WOHNCAFÉ NEBENAN

0221 – 92 16 19 14
VASTERSTRASSE 2

REGELMÄSSIGE TERMINE

● MONTAGS-FREITAGS | 12:30 Uhr

Gemeinsames Mittagessen

Kostenbeitrag 7,00 €. Wir freuen uns auch über Hilfe beim Kochen – bitte sprechen Sie uns an.

● JEDEN ZWEITEN MONTAG

3. + 17. APRIL, 15. + 22. MAI USW. |
14:00–15:30 Uhr

Treff zum Spielen, Erzählen u.v.m.

Sie wünschen sich neue Kontakte? Kommen Sie vorbei und machen Sie mit!

● MITTWOCHS | 10:00–11:30 Uhr

29. MÄRZ, 26. APRIL, 31. MAI

Offener Treff für Senior*innen

Sie haben Spaß daran, mit anderen Ihr Leben aktiv zu gestalten? Wir sprechen über verschiedene Themen. Frau Tillmann vom Sniorennetzwerk Neuehrenfeld ist immer offen für Ihre Ideen! Sie freut sich Sie bei einem Frühstück kennen zu lernen. Kommen Sie doch einfach mal vorbei!

● DONNERSTAGS | 10:30–11:30 Uhr

Gesund & Fit

Sport für Senior*innen mit dem



Sportverein if e.V.. Anmeldung unter: 0221-92161914 oder kontakt@gewo-koeln.de

KUNST & KULTUR

● DIENSTAG – 18. APRIL | 15:00 Uhr

Mitsingkonzert – Frühlingslieder mit Johanna Otten und ihrem Quetschebüggel.

INFOVERANSTALTUNGEN

● MITTWOCH – 29. MÄRZ | 10:00 Uhr

Bestattungsvorsorge

Irgendwann müssen wir alle gehen – wie können wir das am besten vorbereiten? Frau Richter informiert Sie und beantwortet Ihre Fragen.

● MITTWOCH – 19. APRIL | 15:00 Uhr

Patientenverfügung

Worauf müssen Sie achten, wenn Sie eine Patientenverfügung machen möchten. Frau Pinnow vom AWO Betreuungsdienst beantwortet Ihre Fragen.

Weitere Infos und Termine finden Sie unter: www.wohncafe-nebenan.de

AB SOFORT

NACHBARSCHAFTSHAUS AUF TOUR

Frau Liebl schwingt sich aufs Fahrrad, um Sie und Ihre Anliegen kennenzulernen. Schon von weitem wird „das Nachbarschaftshaus“ mit Banner und Luftballons in den nächsten Wochen in Ihren Straßen und auf Plätzen sichtbar sein. Ob in Neuehrenfeld, Ossendorf, Görlinger Zentrum, Bickendorf oder Vogelsang,

Frau Liebl freut sich, auf einen kurzen Plausch oder auch länger, auf Ihre Fragen und Anregungen zum Nachbarschaftshaus. So können Sie buchstäblich im Vorbeigehen unser Angebot kennenlernen.



DÜRFEN WIR VORSTELLEN?

Das Nachbarschaftshaus ist ein lebendiger Treffpunkt für Mitglieder und Bewohner*innen des Veedels. Hier treffen sich Menschen, die ihre Freizeit miteinander verbringen möchten. Seit dem 01. März ist Franziska Liebl die neue Koordinatorin und Ansprechpartnerin vor Ort. Die Dipl. Sozialarbeiterin freut sich auf ihre neue Aufgabe, das Nachbarschaftshaus als lebendigen Begegnungstreff für alle Generationen im Veedel weiterführen zu können,

die bereits Aktiven im Haus und ihre Angebote kennen zu lernen und sich für das nachbarschaftliche Miteinander einzusetzen. Dafür bringt sie viel Erfahrung aus ihren vorherigen beruflichen Bereichen aus der Tageszentrums- und Gruppenarbeit, aus der Arbeit mit Kindern, Jugendlichen und Familien sowie Öffentlichkeitsarbeit mit. Sie ist neugierig und freut sich auf Ihre Wünsche und Interessen und lädt ein zum Mitmachen und Mitgestalten.

Sie möchten gerne aktiv werden? Gleich-

gesinnte kennenlernen? An einer Gruppe teilnehmen oder selbst eine gründen? Melden Sie sich gerne!

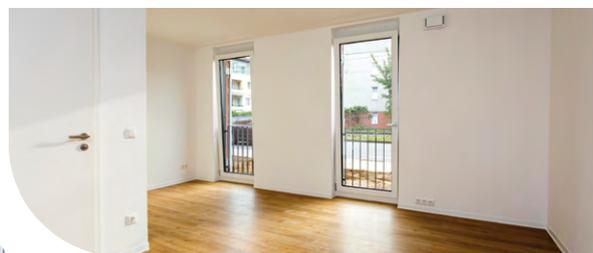


Franziska Liebl

Tel. 0221.16 85 74 59

ansgarstr@die-ehrenfelder.de

WOHNGEMEINSCHAFT FÜR DEMENZIELL ERKRANKTE



Allein in Köln leben ca. 30.000 Menschen mit einer demenziellen Erkrankung. Bundesweit gehen aktuelle Schätzungen von über 1,6 Millionen Erkrankten aus. Viele werden von ihren Angehörigen im Alltag betreut oder leben in Seniorenheimen. Doch nicht für alle Familien ist eine Betreuung Zuhause möglich.

2018 haben wir insgesamt neun attraktive Apartments für Menschen mit demenzieller Erkrankung in unserem Neubauprojekt „Ossendorfer Gartenhöfe“ realisiert. Die Bewohner*innen der Wohngemeinschaft leben dort in einem für sie optimalen Umfeld, werden professionell betreut und bestens versorgt. Die Appartements können in-

dividuell von den Bewohner*innen und ihren Angehörigen eingerichtet werden. So kann mit den eigenen Möbeln eine vertraute Umgebung geschaffen werden, die besonders für Menschen mit einer demenziellen Erkrankung wichtig ist. Küche, Essbereich und Wohnzimmer der Wohngemeinschaft werden gemeinschaftlich genutzt.

Für die soziale und pflegerische Betreuung konnte mit dem ASB Köln ein engagierter und leistungsfähiger Partner gewonnen werden, der umfangreiche Erfahrung in der Versorgung von Menschen mit demenzieller Erkrankung vorweisen kann. Die Mitarbeiter*innen der ASB Köln sind „rund um die Uhr“ vor Ort und unterstützen die Bewohner*innen

im Alltag, bei Hygiene und Körperpflege, aber auch beim Kochen.

Das Angebot richtet sich an Menschen, deren Alltagskompetenz durch die Erkrankung bereits so eingeschränkt ist, dass sie Pflege- und Betreuungsbedarf haben, aber noch selbstständig in der Organisation ihres Alltags mitwirken können. Weitere Voraussetzungen sind die Vollendung des 55. Lebensjahrs und eine Einstufung in den Pflegegrad 1. Falls Sie Interesse haben, melden Sie sich gerne:

ASB Köln

Pflegedienstleitung

Renata Hovorka

Tel. 0221.66 00 76 10

www.asb-koeln.de

ROTE BETE – GESUND UND VIELSEITIG

Der Verein zur Erhaltung der Nutzpflanzenvielfalt, hat die Rote Bete zum Gemüse des Jahres gekürt und auch wir finden, die rote Knolle hat einiges zu bieten. Wer sie selbst im Garten oder auf dem Balkon anbauen möchte, macht dies besser erst nach den Eisheiligen ab Mitte Mai, denn das Pflänzchen ist kälteempfindlich.

Ihr erdiger Geruch und Geschmack und natürlich ihre auffällige Färbung sind ihre Markenzeichen. Ein paar Schnitzen im Salat sorgen für bunte Abwechslung. Auch als Püree, gegart als Beilage oder im Smoothie macht die Knolle sich gut. Sie ist reich an Vitamin B, C, Kalium, Eisen und Folsäure.

Wir finden rote Bete toll!



Rezept-Tipp:



Hummus mit Roter Bete als Brotaufstrich

Man nehme eine Dose Kichererbsen, ca. 200-300 g rote Bete (vorgegart), 1 EL Zitronensaft, 2 EL Olivenöl und 2 TL Salz. Je nach Geschmack kann man nicht nur mit den Mengenangaben spielen, sondern auch mit diversen Gewürzen verfeinern. Wir empfehlen 2 Zehen Knoblauch, Pfeffer und Kreuzkümmel. Alles zusammenschmeißen, pürieren et voilà: Fertig ist der leckere Brotaufstrich, der sich auch ganz hervorragend als Dip für Gemüsesticks eignet.



© timolina/AdobeStock



GAS-UMSTELLUNG

Das Schreiben der Rheinischen NETZ-Gesellschaft mbH hat für etwas Unruhe gesorgt. Die Nutzer*innen von Erdgas wurden in diesem Schreiben auf die Umstellung von L-Gas auf H-Gas informiert. Es folgt ein weiterer Brief der Rheinischen NETZ-Gesellschaft mit einer persönlichen Identifikationsnummer und der Bitte einen Besuchstermin zu vereinbaren. Bei diesem Termin werden zunächst Ihre Daten erhoben. Die Anpassung der Erdgasgeräte findet zu einem späteren Zeitpunkt statt.

Auf der Internetseite www.meine-erdgasumstellung.de werden die wichtigsten Fragen zur Erdgasumstellung beantwortet. Zusätzlich steht die Rheinische NETZ-Gesellschaft unter der Tel.-Nr. 0800 4398 444 (kostenlos) und per Mail (info@meine-erdgasumstellung.de) zur Verfügung.

SELBST-HILFE

SPAZIEREND MEDITIEREN MIT UNSERER YOGINI SANDRA



„Bei deinem nächsten Spaziergang nimm mehrere tiefe Atemzüge durch die Nase ein und lasse den Atem sich vom Bauch, über die Rippenbögen, im gesamten Brustraum bis zu den Schlüsselbeinen ausbreiten. Lass die Ausatmung ganz weich und entspannt durch den Mund ausströmen.“

Laufe 10-20 Schritte und nimm ganz bewusst wahr, was du riechen kannst.



Laufe 10-20 Schritte und nimm ganz bewusst wahr, was du hören kannst. Laufe 10-20 Schritte und schaue dir deine Umgebung ganz genau an. Welche Farben kannst du entdecken?

Mache jeden Schritt ganz bewusst und spüre den Kontakt deiner Füße zum Boden.

Nimm noch einen tiefen Atemzug und genieße die Präsenz, die durch diese Gehmeditation entstanden ist.“

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
Layout: Dreimalig Werbeagentur
© Fotos: DIE EHRENFELDER, Ludolf Dahmen,
Titelbild © Bigc Studio/AdobeStock
Auflage: 5.550 Exemplare
Papier: 100 % Recycled
Druck: Bösmann, Detmold
Erscheinungsweise: Vierteljährlich

WIR SIND FÜR SIE DA

MO · MI · FR: 8:00 – 12:00 Uhr
DI: 14:00 – 16:00 Uhr
DO: 14:00 – 18:00 Uhr

