

zu Hause

Ihr Kundenmagazin — Winter 2021

Vögel im Winter

Tipps für das richtige Füttern, wenn die kalte Jahreszeit kommt — S. 16

Mehr Gelassenheit

Ideen, wie ein Neustart zum Jahreswechsel gelingt — S. 18

Gegen Verschwendung

Über den richtigen Umgang mit Lebensmitteln — S. 21



Gewinnen Sie!

Vogelkundebuch,
Mitmachkalender
und mehr.

Hier möchte ich bleiben

Ältere Menschen wollen gerne so lange wie möglich ihre Selbstständigkeit behalten – besonders, wenn es um die eigene Wohnung geht. Vonovia setzt sich dafür ein. Wir stellen Beispiele vor, wie das gelingt: mit einem Wohnungswechsel, einem barrierearmen Bad, Nachbarschaftstreffen, Angeboten gegen Einsamkeit und Demenz-WGs. — S. 10

DESIGNFARBEN

„ VERWANDELN RÄUME IN DEIN ZUHAUSE.



Die Souveränität der Natur spüren – das können Sie mit dem Farbton Erhabenes Agavengrün jeden Tag. Er symbolisiert eine authentische Wertigkeit und versteht es, Ihren Lieblingsmöbeln eine Aura von gemütlicher Natürlichkeit zu verleihen.

Entdecken Sie die zeitlosen Designfarben von SCHÖNER WOHNEN-Farbe. Die 30 Premium-Wandfarben sind konservierungsmittelfrei und überzeugen durch eine edle Pigmentierung und außergewöhnliche Deckkraft. Mit den praktischen Kleingrößen können Sie jetzt noch einfacher spannende Akzente oder individuelle Highlights in Ihren eigenen vier Wänden setzen.

Bau- und Fachmärkte in Ihrer Nähe sowie weitere Informationen finden Sie unter www.schoener-wohnen-farbe.com.
SCHÖNER WOHNEN-Farbe ist ein Teil der SCHÖNER WOHNEN-Kollektion.

**SCHÖNER
WOHNEN**
— FARBE —

Foto: Simon Bierwald



Liebe Kundinnen, liebe Kunden,

das Treppensteigen wird beschwerlich, die Badewanne zu benutzen bedeutet Stress und manchmal nagt die Einsamkeit an einem: Die Gründe, die ein zufriedenes Altwerden erschweren, sind vielfältig. Daher möchte Vonovia mit unterschiedlichen Initiativen genau hier ansetzen und älteren Mieterinnen und Mietern helfen, diese Hürden zu meistern. Zum Beispiel mit einem unkomplizierten Wohnungswechsel ins Erdgeschoss, einem barrierearmen Bad oder mit Telefongesprächen in einsamen Stunden. In unserer Titelgeschichte erzählen Seniorinnen und Senioren, wie sie von dieser Unterstützung profitieren. Apropos sich und anderen etwas Gutes tun: Wir zeigen, wie Sie sich artgerecht um Wintervögel kümmern können, Ihr eigenes Wohlbefinden fördern und mehr Umweltschutz in der Küche leben können.

Ihre

Laura Bohmke
Redaktion zuhause

Hinweis der Redaktion:

Alle Fotoshootings sind unter Einhaltung der geltenden Hygienemaßnahmen entstanden.

VOR DER HAUSTÜR



MUSIKTALENTE

Eigene Musik machen, in einem richtigen Probenraum? Cool! Der Verein Jugend Musik Werk Baden **in Lahr im Schwarzwald** coacht junge Talente und organisiert Musikabende. Vonovia unterstützt die Arbeit finanziell.



FITNESSTRAINING

In Lübeck hat Vonovia Mieterinnen und Mieter mehrere Wochen zum kostenlosen Fitnessstraining unter freiem Himmel eingeladen. Bei Zirkeltraining und Step Aerobic powerten sich viele begeistert an der frischen Luft aus.



PRAKTISCHE HILFE

Manchen Menschen fallen Behördengänge schwer, sie brauchen Hilfe beim Umzug oder die Kinder benötigen Nachhilfe. **In Würzburg** greift der Verein lighthouse unter die Arme und Vonovia hat dafür gespendet.



BEQUEM EINKAUFEN

In Köln hat Vonovia in Kooperation mit Rewe eine Abholstation errichtet. Anwohnerinnen und Anwohner können online einkaufen und sich die Lebensmittel zur vereinbarten Zeit in gekühlten Fächern abholen.

Inhalt

WINTER 2021

Nachbarschaft

- 06 Sichere und gesunde Bäume**
Was ist eine Baumkronensicherung?
Bewegung tut gut
Neue Treffpunkte im Quartier
- 07 App in das neue Zuhause**
Online eine Wohnung finden
Hilfe für Flutopfer
Schäden schnell beseitigt
Mehr Sitzbänke
Ihr Wunsch laut Kundenumfrage
Zuhause in Bildern
Vonovia Award für Fotografie
- 08 Klimawandel als Graffiti**
Jugendliche kreativ mit der Sprühdose
- 09 30.000 Dächer**
Das Photovoltaik-Ziel von Vonovia
Anpassung der Gastherme
Umstellung auf umweltfreundliches Gas

Titelgeschichte

- 10 In Ruhe alt werden:** So hilft Vonovia

Mein Zuhause

- 16 Im Winter daheim**
Unterstützen Sie Wintervögel 📺
- 18 Einfach loslassen**
Mehr Gelassenheit, weniger Stress 📺
- 20 Nachhaltig in der Küche**
Umweltfreundliche Tipps 📺
- 21 Das ist doch noch gut**
Lebensmittel nicht mehr wegwerfen
- 22 Alles tiptopp**
Rentner Paul Klein engagiert sich
Waschen per App
Digitale Waschmaschinen und Trockner
Bunte Wohnträume
Ein Bauzaun wird zur Museumsmeile
- 23 Objektbetreuer im Gespräch**
Roland Franken aus Köln
Fitness-Parcours unter freiem Himmel
Sport für alle Generationen

Unterhaltung

- 24 Kinderseite**
Basteln in der Winterzeit 📺
- 26 Rätsel:** Stehlampe zu gewinnen 📺



Fotos: Martin Sass, Sascha Krecklau, Gettyimages/ Westend61, Gettyimages/Dougal Waters Photography

Ihr Draht zu Vonovia

Einheitliche Rufnummer
zum Ortstarif:
0234 / 4147000-00
Mo. bis Fr.: 7 bis 20 Uhr,
Sa.: 8 bis 16 Uhr
Die Reparaturannahme für
Notfälle ist 24 Std. erreichbar.

Anschrift:
Vonovia Kundenservice GmbH
Postfach, 44784 Bochum
E-Mail: service@vonovia.de

Zentrale Faxnummer:
0234 / 314888-4414
Website: www.vonovia.de
Datenschutzinformationen:
www.vonovia.de/datenschutz

Ihr Chatbot:
Kundenservice 24 Std.
erreichbar: bot.vonovia.de



Kunden-App
„Mein Vonovia“:
Download über den
QR-Code

ZAHLE DER AUSGABE

30.000

DÄCHER

*sollen bis 2050
Photovoltaik-
Anlagen bekom-
men. Das spart
CO₂ ein – für einen
klimaneutralen
Bestand.*

MEHR INFOS SIEHE SEITE 9



Mehr im Online-Magazin 📺 📺 📺

In der Online-Ausgabe der zuhause finden Sie mehr Informationen,
z. B. Bildergalerien, Downloads und Videos – einfach reinklicken und
über Smartphone oder Tablet lesen: kundenmagazin.vonovia.de

Impressum Herausgeber: Vonovia SE Unternehmenskommunikation, Universitätsstraße 133, 44803 Bochum
E-Mail: zeitung@vonovia.de Web: www.vonovia.de **Verantwortlich:** Klaus Markus **Redaktionsleitung:** Laura Bohmke
Anzeigenverantwortlich: René Preißler (TERRITORY) **Autoren:** Christina Hahn, Sandra Groneberg (Vonovia), Astrid Hopp,
Barbara Westfeld (TERRITORY) **Artdirektion:** Janine Fischer, Alexandra Gawrilowa (TERRITORY) **Produktion:**
TERRITORY **Druck:** Goeritz & Köster GmbH **Auflage:** 354.000 Exemplare © Vonovia SE, alle Rechte vorbehalten **Vonovia**
setzt auf Umweltschutz: Die Umschlag- und Innenseiten des Kundenmagazins „zuhause“ sind aus 100 % Recyclingpapier.



MIX
Papier aus verantwort-
ungsvollen Quellen
FSC® C107299

KLIMASCHUTZ

Sichere und gesunde Bäume

Bäume erhalten und pflegen, besonders ältere Exemplare, trägt zur **Biodiversität** bei. Außerdem sorgt es für **Sicherheit** auf den Gehwegen.

Iserlohn. Vonovia hat circa 212.000 Bäume im Bestand, um deren Pflege und Erhaltung sich die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter regelmäßig kümmern. Extra zertifizierte Baumkontrollleurinnen und -kontrolleure legen bei Bäumen, bei denen es aus fachlicher Sicht sinnvoll ist, fest, ob zusätzlich eine Sicherung der Baumkronen erforderlich ist. Beispielsweise bei besonders schützenswerten, meist alten Bäumen oder besonderen Arten. Es gibt zwei Arten der Sicherung, die dynamische und die statische, wie Roland Paape von Vonovia erklärt: „Die Sicherungssysteme bestehen aus verschiedenen Seil- und Gurtkonstruktionen, die über eine hohe Tragfähigkeit verfügen. Bei der dynamischen Sicherung verbinden wir verschiedene Äste der Baumkrone miteinander, sodass sie sich gegenseitig stützen. Bei der statischen Sicherung stabilisieren wir eine bestimmte Stelle der Baumkrone. Je nach Bedarf erfolgt die Sicherung individuell für jeden Baum.“



Fotos: Simon Bierwald

In Iserlohn tauschten die Mitarbeitenden von Vonovia eine alte Kronensicherung aus.



Die spezielle Baumkronensicherung wird mindestens alle zwei Jahre kontrolliert und hält circa neun Jahre.



MITEINANDER IM QUARTIER

Bewegung tut gut

Raus an die frische Luft, gemeinsam spielen, klettern und sich austauschen: Vonovia möchte besonders Kindern und Jugendlichen, aber auch allen anderen Mieterinnen und Mietern dazu die Gelegenheit geben. Daher sind neue Spielplätze, Sport- und Fitnessanlagen als Treffpunkte für alle Generationen geplant.

124 neue Spielplätze

sind bis Ende 2021 geplant, mit einer Gesamtfläche von 40.000 m².

248 Bänke sollen zum Verweilen einladen.

496 Spielgeräte

wie Wackeltiere, Rutschen, Schaukeln und Balancierbalken stehen bald zur Verfügung.

186 Abfallbehälter sollen helfen, die Anlagen sauber zu halten.



Illustration: Vonovia, AdobeStock: Comauthor, artinspiring

Fotos: Getty Images, Mensent Photography, Fotobox GmbH

KUNDEN-APP

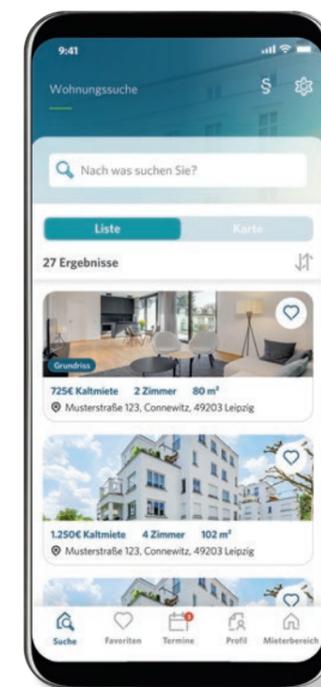
App in das neue Zuhause

Eine Wohnung oder eine Parkmöglichkeit finden? Wer auf der Suche ist, sollte die neue Funktion der App „Mein Vonovia“ nutzen.



Links: Nutzerinnen und Nutzer sehen übersichtlich, welche Bereiche ihnen zur Verfügung stehen.

Rechts: Interessenten können sich Angebote zu Wohnungen, Parkmöglichkeiten und Gewerbeflächen anzeigen lassen.



Digitalisierung. Seit Ende Oktober hat die Kunden-App „Mein Vonovia“ eine neue Funktion: die Wohnungssuche. Direkt auf der ersten Ebene befindet sich neben „Mietvertrag abschließen“ und „Aktuellen Mietvertrag verwalten“ das neue Feld „Zuhause finden“. Interessant ist diese Funktion sowohl für Neukunden, die auf der Suche nach einer Wohnung sind, als auch für Kunden, die bereits in einer Wohnung von Vonovia wohnen und sich verändern möchten. Über die Funktion lassen sich Wohnungen, Parkmöglichkeiten sowie Gewerberäume suchen. Die Vorgehensweise ist einfach: Man legt einfach ein Interessentenprofil an, stellt „Suchen“ ein, markiert „Favoriten“ und lässt sich über eine Push-Nachricht über neue, passende Objekte informieren. Wer

Vorteile der Kunden-App

- Alles digital: Wohnung finden, Mietvertrag abschließen und dann ganz bequem Dokumente verwalten, Termine organisieren und viele weitere Services nutzen.
- Exklusive Aktionen wie die Verlosung eines E-Bikes bis zum 31.12.2021.



QR-CODE SCANNEN UND APP DOWNLOADEN!

das Richtige gefunden hat, kann auch Besichtigungstermine anfragen, buchen und verwalten.

SOLIDARITÄT

Hilfe für Flutopfer

Einsatz. Rund 3.000 Mieterinnen und Mieter von Vonovia hatten mit den Folgen der Flutkatastrophe zu kämpfen. Viele Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter von Vonovia wollten unbürokratisch und schnell helfen und haben in betroffenen Gebieten bei Aufräum- und Sicherungsarbeiten unterstützt. Dabei kamen zahlreiche Maschinen und technische Geräte zum Einsatz, um die entstandenen Schäden zu beseitigen.

KUNDENZUFRIEDENHEITSUMFRAGE

Mehr Sitzbänke

Nachhaltig. Im Zuge der Kundenzufriedenheitsumfrage wünschten sich Kundinnen und Kunden aus Berlin und Potsdam mehr Sitzgelegenheiten. Vonovia hat daher 85 neue Bänke aus zertifiziertem Holz und aus nachhaltiger Herkunft angeschafft. Diese wurden in 46 verschiedenen Quartieren aufgestellt.

FOTO-AWARD

Zuhause in Bildern

Fotowettbewerb. Bereits zum fünften Mal wurde der VONOVIA AWARD FÜR FOTOGRAFIE vergeben. Die Preisträgerinnen 2021 für die beste Fotoserie sind: Julia Autz (1. Preis), Karina-Sirkku Kurz (2. Preis) und Jana Sophia Nolle (3. Preis). Für die beste Nachwuchsarbeit wurde Sarah Grethe geehrt. Alle Informationen zum Award und die Arbeiten der Preisträgerinnen finden Sie unter award.vonovia.de



Foto: Stefan Groeneveld

Die diesjährigen Preisträgerinnen – erstmals nur Frauen (v. l.): Jana Sophia Nolle, Karina-Sirkku Kurz, Sarah Grethe und Julia Autz.

QUARTIERGESTALTUNG

Klimawandel als Graffiti

Eine kreative Herausforderung, die nur **im Team** zu schaffen war, haben die Jugendlichen im Hüttenheim Carrée gemeistert: Entstanden ist das 35 Meter lange Kunstwerk „Graffiti im Grünen“.

Duisburg. Eine graue Mauer, rund 15 Jugendliche, jede Menge Sprühdosen und drei Tage Zeit: Gemeinsam mit den Graffiti-Künstlern Marten Dalimot und Silvio Jedynak von der Mindstates Kreativagentur haben Jugendliche zum Thema „Graffiti im Grünen“ die 35 Meter lange Mauer an der Heinrich-Bierwes-Straße im Quartier Hüttenheim Carrée gestaltet. Das Quartier wird zurzeit modernisiert und die Jugendlichen sollten in die Entwicklung einbezogen werden. Dazu Tilman Essner, Quartiersmanager von Vonovia: „Die Jugendlichen haben sich für das Thema Klimawandel entschie-



Marten Dalimot (Mitte l.) und Silvio Jedynak (Mitte r.) haben den Workshop ‚Graffiti im Grünen‘ angeleitet.



Künstler Silvio Jedynak erklärt den Jugendlichen, worauf es beim Graffiti-Sprühen ankommt.

den und die Motivreihe im Workshop eigenständig geplant. Es ist ein wirklich beeindruckendes Kunstwerk auf der ehemals grauen Mauer entstanden. Die Überschrift ‚A Greener Place for Everyone‘ motiviert uns bei Vonovia, weiterhin einen Beitrag gegen den Klimawandel zu leisten.“ Auch Marten Dalimot war sehr zufrieden: „Nach über 20 Jahren Workshopfahrung bin ich immer wieder begeistert, was Jugendliche, die noch keine Erfahrung mit dem Medium Sprühdose hatten, in so kurzer Zeit erlernen und umsetzen.“



ERNEUERBARE ENERGIEN

30.000 Dächer



Das 1.000-Dächer-Programm ist geschafft: Das tausendste Dach wurde in Bochum bestückt und ist als Nr. 1.000 aus der Vogelperspektive gut sichtbar.

Vonovia will bis 2050 alle geeigneten Dächer mit Photovoltaik-Anlagen ausstatten, um **CO₂ einzusparen**. Die Mieterinnen und Mieter sollen vom **günstigen Strom** profitieren.

2019 hat Vonovia die Photovoltaik-Initiative „1.000-Dächer-Programm“ gestartet. Ziel war es, möglichst viele Gebäude mit Photovoltaik (PV) auszurüsten. Jüngst wurde das tausendste Dach bestückt, jetzt will Vonovia nachlegen: Bis 2030 sollen etwa 17.000 Dächer mit Photovoltaik-Modulen ausgestattet sein, was eine jährliche Einsparung von 76.500 Tonnen CO₂ bedeutet. Bis 2050 sollen 30.000 Dächer mit Photovoltaik ausgerüstet sein.

Dezentrale Energieversorgung

Langfristig strebt Vonovia eine dezentrale Energieversorgung in den Quartieren an. Das heißt: Die Energie, die vor Ort auf den Dächern autark erzeugt wird, wird auch dort verbraucht –



Rolf Buch, Vorstandsvorsitzender von Vonovia, stellte in Anwesenheit von NRW-Bauministerin Ina Scharrenbach die weiteren Pläne zum Ausbau der Photovoltaik-Anlagen vor.



MEHR ZUM THEMA

Scannen Sie den QR-Code und schauen Sie sich das Video zum 1.000-Dächer-Programm an.

GASUMSTELLUNG

Anpassung der Gastherme

Bochum. Bis zum Jahr 2032 stellen die Stadtwerke in einigen Bundesländern nach und nach Heizungsanlagen auf umweltfreundlicheres Gas um. Dafür erhalten Sie von Ihren Stadtwerken ein Schreiben mit einem Prüfungstermin. Nehmen Sie diesen bitte wahr oder vereinbaren Sie einen neuen, ansonsten könnte ihr Gaszähler kostenpflichtig

gesperrt werden. Bei dem Termin wird lediglich geprüft, ob Ihre Gastherme für das neue Gas anpassbar ist. Es handelt sich nicht um ein neues Vertragsangebot, es fallen keine Kosten für Sie an. Lässt sich Ihre Gastherme nicht anpassen, kümmert sich Vonovia darum. Dafür bekommen Sie von der Monteurin oder dem Monteur einen Mängelbericht.



FOTOGRAFIEREN SIE DEN MÄNGELBERICHT AB UND SCHICKEN IHN AN: gasumstellung@vonovia.de Betreff „Gasumstellung“, Ansprechpartnerin ist Nicole Kasmer. Alternativ sprechen Sie Ihre Objektbetreuerin/Ihren Objektbetreuer an.

Die große Wohnung im dritten Stock, verbunden mit viel Treppensteigen, war für Lore Brokinkel eine große Belastung. Über ihre neue, kleine Erdgeschosswohnung mit einem barrierearmen Bad ist sie sehr glücklich.

VERANTWORTUNG

Hier komme ich wieder gut zurecht

Selbstständig bleiben bis ins hohe Alter: Vonovia stellt dafür die Weichen, damit Mieterinnen und Mieter diesen Wunsch realisieren können. Mit **barrierearmen Wohnungen**, Unterstützung beim **Wohnungswechsel**, Nachbarschaftstreffen oder **Demenz-WGs**.

TEXT: Astrid Hopp, Barbara Westfeld

FOTOS: Simon Bierwald, Martin Sass, Martin H. Vogel/vor-ort-foto.de, offenblen.de, Seniovo

DORTMUND-EVING

Im Alter ändern sich die Lebensbedingungen und damit manchmal auch die Ansprüche an die aktuelle Wohnsituation. Dann muss eine Veränderung her – so wie bei Lore Brokinkel. Die 84-Jährige hat im Dezember 2020 ihren Mann verloren. Treppensteigen war ohnehin schon seit Längerem sehr beschwerlich für sie. „Da habe ich meinen Objektbetreuer Peter Kroneis gefragt, ob

ich nicht in eine kleinere Wohnung im Erdgeschoss wechseln könnte“, sagt die Seniorin. „Eigentlich wollte ich erst in eine Einrichtung für altengerechtes Wohnen umziehen. Aber ich merke, dass ich noch leben, junge Leute und Kinder um mich haben möchte“, erzählt Lore Brokinkel. Außerdem fühlt sie sich ihrem Quartier in Dortmund-Eving verbunden. Diesem Bedürfnis möchte Vonovia entgegenkommen: Ältere Menschen sollen so lange, wie sie möchten und es für sie machbar ist, in →



Trotz körperlicher Einschränkungen kümmert sich Lore Brokinkel intensiv um ihren Balkon.

→ ihrer Wohnung bzw. in ihrem Quartier bleiben. Daher baut Vonovia viele Wohnungen barrierearm um und kooperiert mit Pflegedienstleistern, um Mieterinnen und Mieter bei einem selbstständigen Leben zu unterstützen. Das sei wichtig, sagt Objektbetreuer Peter Kroneis, denn der Bedarf sei groß: „Ich erlebe in meinem Arbeitsalltag immer häufiger, dass Mieterinnen und Mieter mich auf eine altersgerechte Wohnung, möglichst im Erdgeschoss, ansprechen.“

Das Leben noch genießen

Als Lore Brokinkel ihn danach fragte, hörte er sich sofort um, einer seiner Kollegen hatte eine passende Wohnung und dann ging es ganz schnell. Im Juli konnte sie umziehen: von einer über 70m² großen Wohnung im dritten Stock ein paar Straßen weiter in eine 50m² große Wohnung im Hochparterre mit Balkon. „Ich fühle mich so wohl hier, das ist das Beste, was mir passieren konnte. Mein Mann fehlt mir zwar immer noch sehr, aber er hätte nicht gewollt, dass ich traurig in der Ecke sitze.“ Für sie ist es selbstverständlich, sich schön einzurichten und auch noch neue Möbel für die Wohnung zu kaufen. „Ich lebe schließlich jetzt“, sagt sie. Entsprechend hegt und pflegt sie ihren Balkon, dekoriert gerne ihre Wohnung, liest viel und interessiert sich für Computerspiele, die sie geistig herausfordern. Das Beste an der Wohnung, neben der Lage und der Größe? Ganz klar die Dusche. Die Kletterei in die Badewanne habe endlich ein Ende, freut sie sich.

»Etwas Besseres als diese neue Wohnung hätte mir nicht passieren können.«

Lore Brokinkel — Mieterin von Vonovia



Lore Brokinkel freut sich über den guten Draht zu ihrer Nachbarin.



Die Wohnung schön zu dekorieren, liegt ihr am Herzen. Ihre Mineraliensammlung hat einen Ehrenplatz.

Angenehmes Umfeld

Wenn Peter Kroneis für seine älteren Mieterinnen und Mieter nach einer passenden Wohnung Ausschau hält, muss auch das Umfeld stimmen. Für Lore Brokinkel tut es das auf jeden Fall: „Ich habe hier eine nette Nachbarschaft, es gibt schöne Grünanlagen und die Supermärkte sind in der Nähe.“ Über ihr wohnt beispielsweise eine junge Familie mit einem kleinen Jungen, neben ihr die 87-jährige Gerda Knuf, die seit 60 Jahren in ihrer Wohnung lebt. Beide Frauen haben ein herzliches Verhältnis zueinander. Man passe aufeinander auf, sagt Lore Brokinkel, und tausche sich gerne aus. Ihr Fazit: „Ich komme hier gut zurecht!“

Engagement für ältere Menschen

- 2020 hat Vonovia rund **10.300 Wohnungen altersgerecht (teil-) modernisiert**.
- Ü-70-Garantie: Mieterinnen und Mieter **über 70 müssen aufgrund von Mietanpassungen nicht ausziehen**. Kann sich jemand die Miete nicht mehr leisten, findet Vonovia **über das Härtefallmanagement eine individuelle Lösung**.

KIEL

Von der Badewanne zur barrierearmen Dusche

Als Christa Bergmann vor vier Jahren in ihre Erdgeschosswohnung zog, hätte sie nicht im Traum daran gedacht, dass die Wanne im Bad einmal ein großes Hindernis für sie darstellen würde. Schließlich war die heute 80-Jährige damals noch agil und selbstständig. Doch im vergangenen Jahr änderte sich das. Verschiedene Altersbeschwerden machen ihr seitdem zu schaffen. „Irgendwann musste ich einsehen, dass das Baden für mich zu einem unüberwindbaren Kraftakt und sogar richtig gefährlich geworden ist“, sagt Christa Bergmann. Da

Interessiert am Badumbau?

Mieterinnen und Mieter können auf Wunsch eine Teil- oder Komplettmodernisierung ihres Badezimmers gegen eine monatliche Mietanpassung direkt durch Vonovia durchführen lassen. Vonovia prüft zuvor, ob das Angebot in Ihrer Region umsetzbar ist. Sollte diese Variante für Sie nicht infrage kommen, besteht die Möglichkeit, eine Genehmigung für den Umbau in Eigenleistung zu beantragen und Ihr Badezimmer durch einen Dienstleister wie Seniovo umbauen zu lassen.

WIR BERATEN SIE GERN
mieterwunsch@vonovia.de
Tel.: 0234/4147000-00

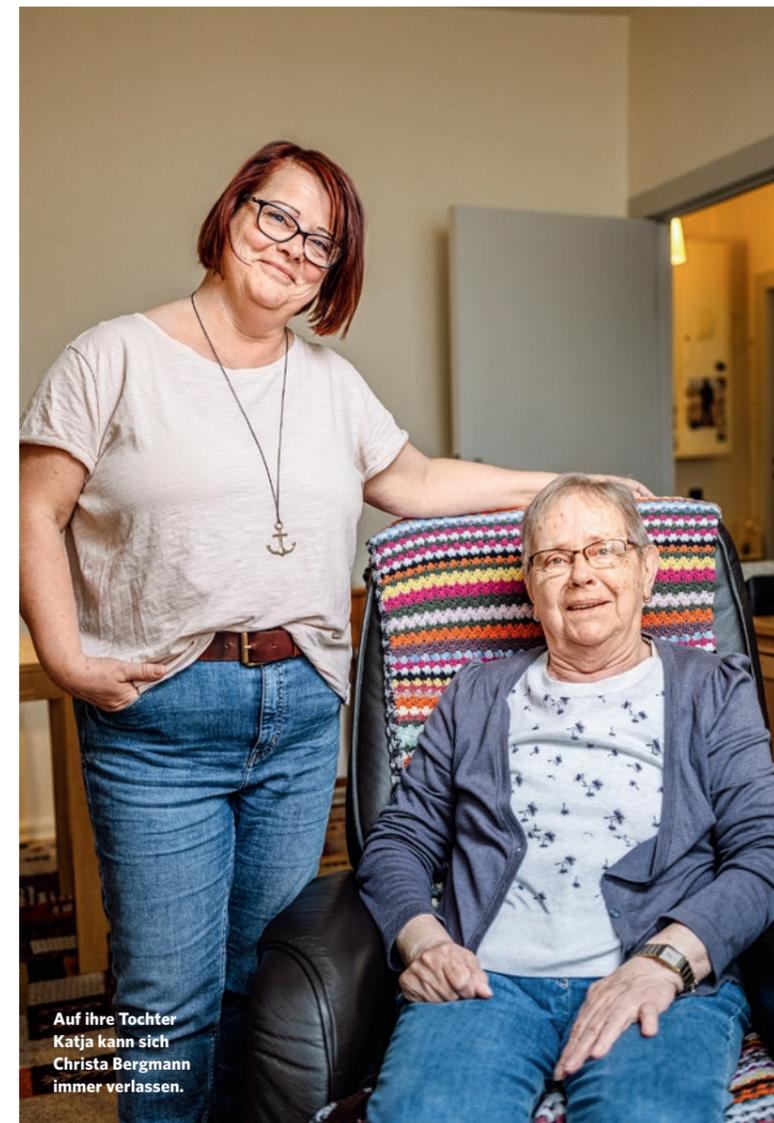


Geringe Einschränkungen: Schon nach drei Tagen war der Umbau des Badezimmers abgeschlossen.



Anstelle der vorherigen Badewanne wurde eine Dusche mit geringer Restschwelle eingebaut.

schnell eine Lösung her musste, setzte sie sich gemeinsam mit ihrer Tochter Katja mit einem seniorengerechten Badumbau auseinander. Die Rentnerin entschied sich für den Umbau von Wanne zu Dusche durch die Firma Seniovo, die Kooperationspartner von Vonovia ist. Die Vorteile lagen für Mutter und Tochter auf der Hand: Seniovo führt nicht nur den Badumbau durch, sondern kümmert sich auch um die Genehmigung durch den Vermieter und um den Zuschuss der Pflegekasse von bis zu 4.000 Euro, wenn ein Pflegegrad besteht. Der eigentliche Umbau fand im April dieses Jahres statt und war innerhalb von drei Tagen abgeschlossen. „Auch wenn es anfänglich ein paar Tücken durch höher liegende Abflussrohre der Badewanne gab, hat Seniovo dafür schnell eine Lösung gefunden und ich bin mit dem Ergebnis sehr zufrieden“, so die Seniorin.



Auf ihre Tochter Katja kann sich Christa Bergmann immer verlassen.



HAMBURG-EIDELSTEDT

Was zählt, ist das Zusammenkommen und sich Austauschen

Die besten Partys finden in der Küche statt und wenn die Küche eine Waschküche ist, tut das der Stimmung keinen Abbruch. Ganz im Gegenteil, wie Traute Schäfer und ihre Nachbarinnen und Nachbarn sagen. Sie wohnen in Hamburg-Eidelstedt in einem Mehrparteienhaus von Vonovia, in dem der Arbeitersamariterbund eine Betreuung anbietet. Die Seniorinnen und Senioren mussten aufgrund der Corona-Zeit lange auf Kontakte und Veranstaltungen verzichten. „Mir fiel auf, wie sehr den Mieterinnen und Mietern die Nähe zueinander fehlte“, sagt Objektbetreuer André Wienholz. Ihm und seinem Team ist es wichtig, das Miteinander im Haus zu

Traute Schäfer und ihre Nachbarinnen und Nachbarn können sich freuen: Für den Winter plant André Wienholz mit seinem Team und Regionalleiterin Wiebke Seebach den nächsten Kaffee-Nachmittag.



Die Stimmung in der Waschküche war super.



Statt sozialer Distanz endlich wieder zusammensein und reden, hat allen gutgetan.

fördern. Daher hatte er die Idee, Mitte September zu Kaffee und Kuchen unter freiem Himmel einzuladen, nachdem alle im Haus geimpft waren. Ursprünglich sollte dies auf dem Parkplatz des Wohnhauses stattfinden. Aber es regnete in Strömen, sodass sich alle spontan auf die Waschküche einigten.

Kaffee und Kuchen zwischen Trockner und Waschmaschine

„Die Stimmung war einfach fabelhaft“, sagt Traute Schäfer. Für Wienholz Initiative waren alle sehr dankbar. Wienholz selbst freut das ebenso: „Die Menschen geben mir das Gefühl, dass sie mich brauchen und dass ich hier an der richtigen Stelle bin. Das gebe ich gerne zurück.“

»Zu solchen Treffen wollen wir häufiger einladen.«

André Wienholz —
Objektbetreuer von Vonovia

ESSEN-KATERNBERG

Selbstständigkeit bewahren, trotz Demenzerkrankung

Der Bedarf an geeigneten Wohnungen für Demenz-Erkrankte steigt. Um den Ausbau zu unterstützen, kooperieren Vonovia und der Essener Pflegedienstleister Humanica daher seit 2017.

Barrierefreiheit gut planen

Das Schwierigste sei, die passende Immobilie zu finden, sagt Matthias Bojarski, Regionalleiter im Essener Norden. „Wir hatten damals Glück, eine leerstehende Etage in einem Wohnhaus in Essen-Katernberg zu haben. Wir setzten uns mit Humanica zusammen, haben die Vorgaben besprochen und dann umgebaut.“ Eine Demenz-WG benötigt, wie jede Wohngemeinschaft, eine große Küche, in der die Bewohnerinnen und Bewohner beim Kochen mithelfen können. Einen Wohn- und Essraum, ein Gemeinschaftsbad, Einzelzimmer für die Demenzerkrankten sowie ein Zimmer für das Pflegepersonal. Da kommen rund 300 m² pro WG zusammen. Alles muss barrierefrei sein. Rollstuhlfahrer und diejenigen, die einen Rollator nutzen, brauchen viel Bewegungsfreiheit, vom Hauseingang über die Flure bis zur Wohnungs- und



In Essen-Katernberg hat Vonovia drei Demenz-WGs in Abstimmung mit dem Pflegedienstleister Humanica umgebaut. 33 an Demenz Erkrankte haben dort ein neues Zuhause gefunden.



Humanica nimmt in den WGs möglichst Mieterinnen und Mieter aus der direkten Umgebung auf.

Zimmertür. Im April 2018 zog die erste WG ein. Im März und August 2019 folgten weitere Demenz-WGs im Nachbarhaus. 33 Menschen haben hier ihren Platz gefunden und führen, je nach Pflegegrad, ein möglichst selbstständiges Leben. Im kommenden Frühjahr ist die vierte WG bezugsfertig.

Demenz-Erkrankte gehören dazu

„Wir möchten Demenz-WGs gerne vortreiben, um Mieterinnen und Mietern zu ermöglichen, möglichst lange in ihrem Quartier zu bleiben“, sagt Bojarski. „Daher prüfen wir bei Neubauimmobilien, ob sich das Erdgeschoss für eine Demenz-WG eignet.“

BERLIN

Immer ein offenes Ohr am Telefon

Zum Ende des Jahres hin fühlen sich viele ältere Menschen besonders einsam und alleine. „Das hängt mit der Weihnachtszeit und dem bevorstehenden Jahreswechsel zusammen“, sagt Eveline Harder. Die 80-Jährige ist seit drei Jahren ehrenamtlich für Silbernetz aktiv. Der Verein, der von Vonovia unterstützt wird, bietet Telefongespräche für ältere Menschen über 60 Jahre an, die niemanden zum Reden haben. Eveline Harder gehörte lange Zeit selbst zu denjenigen, die die Weihnachtstage alleine verbracht haben. „Einfach furchtbar“, sagt die Rentnerin.

„Und es gibt so viele ältere Leute, die in der gleichen Lage sind.“ Für Eveline Harder stand fest, dass sie etwas gegen die Einsamkeit von Seniorinnen und Senioren tun möchte. Seit 2018 hört sie daher einmal wöchentlich den Anruferinnen und Anrufern am sogenannten Silbertelefon zu und hat auch an den Feiertagen ein offenes Ohr für ihre Mitmenschen. „Von Heiligabend bis Neujahr ist das Silbertelefon rund um die Uhr besetzt“, erzählt sie. „Natürlich wechseln wir uns in Schichten ab. Aber es ist ein schönes Gefühl, in dieser Zeit für einsame Menschen da sein zu können.“

Am Silbertelefon ist Eveline Harder für ältere Menschen erreichbar.



SILBERNETZ-TELEFON
0800 / 4708090100

täglich von 8 bis 22 Uhr
kostenfrei erreichbar

Bei Wintervögeln unterscheidet man Weichfutter- und Körnerfresser. Amseln und Rotkehlchen picken beispielsweise gerne Weiches wie Obst, Rosinen oder getrocknete Äpfel. Meisen und Finken mögen dagegen gehackte Nüsse und Sonnenblumenkerne.



WINTERVÖGEL

Wissenswertes



Das **Rotkehlchen** verbringt den Winter gerne in Hecken. An warmen Tagen hört man es sogar singen, im Gegensatz zu den anderen Singvögeln, die im Winter fast alle verstummen.



Der **Eichelhäher** legt sich gerne einen Vorrat an Bucheckern, Nüssen und Eicheln an. Indem er seinen Vorrat eingräbt, trägt er dazu bei, dass neue Bäume wachsen.



Die **Blaumeise** ist ein Fliegen- gewicht und Balancierkünstler. Sie kann sich an dünnen Zweigen kopfüber entlang hangeln. Bei der Futtersuche setzt sie geschickt Schnabel und Füße ein.



PORTRÄTS der häufigsten Wintervögel unter nabu.de/wintervoegel

NATURSCHUTZ

Im Winter daheim

Sobald es draußen friert und schneit, freuen sich **Wintervögel** über Unterstützung. Ob im Garten, auf dem Balkon oder in der Grünanlage, jeder kann für die gefiederten Gäste **etwas Gutes tun** und sie dabei wunderbar **beobachten**. Wir erklären, worauf Sie beim Füttern achten sollten.

Fotos: Gettyimages; Halipoint Images; Adobestock; MEISTERFOTO; ondrejprosky

Ein Futterhäuschen, das wie ein Silo funktioniert, gibt das Futter dosiert ab.



Julian Heiermann ist NABU-Experte und stellt in seinen Videos „Mission Grün!“ viele Tipps rund um Vögel vor.

Fotos: NABU/Torsten Porstmann

SELBST GEMACHT

Richtig füttern

Futtermenge. Das Wichtigste bei einem Futterhäuschen ist: Das Futter muss trocken bleiben und die Vögel dürfen ihr Futter nicht verkoten. Am besten gelingt dies mit einem Futtersilo oder einer Futtersäule. Beide Systeme sorgen dafür, dass den Vögeln nur so viel Futter zur Verfügung gestellt wird, wie sie tatsächlich fressen. Außerdem verhindert diese dosierte Futterzufuhr, dass sie auf dem Futter stehen und es beschmutzen.

Sauberkeit. Wenn Sie eine Futtersäule oder ein Futterhäuschen anbringen, beseitigen Sie täglich Futterreste, die auf den Boden fallen. Streuen Sie kein Futter auf den Boden, das kann Ratten anlocken.



Unter nabu.de/futterspender finden Sie ein Video, um das oben abgebildete Futtersilo nachzubauen.

Was fliegt da? Genau hingeschaut!

Das „Handbuch der Vogelbestimmung“ vom Ulmer Verlag beschreibt alle in Europa und der Westpaläarkt vorkommenden Vogelarten. Auf einzigartigen Farbzeichnungen werden die unterschiedlichen Federkleider abgebildet. Wir verlosen ein Exemplar.

* Teilnahmebedingungen und Adresse S. 26

Gewinnen!*

Eine Postkarte mit dem Stichwort „Wintervögel“ genügt.



Die Wacholderdrossel (l.) und die Kohlmeise freuen sich über Sandornbeeren und Sonnenblumenkerne.

NATURNAH

Winterfit für Spatz und Co.

Balkon. Lassen Sie vertrocknete Pflanzenstängel und Stauden in Ihren Balkonkästen oder Blumentöpfen stehen. Sie sind ideale Landeplätze für die Vögel. Haben Sie im Sommer Stauden gepflanzt, die Samen tragen, wie beispielsweise Mädesüß oder wilde Karde, können sich die Vögel im Winter an den Samen bedienen.

Garten. Einheimische Gehölze wie Eberesche, Weißdorn oder Wildrose haben vom Herbst bis weit in den Winter Früchte, die für Vögel eine wichtige Nahrungsquelle sind. In Hecken finden Wintervögel Nistmöglichkeiten und Nahrung. Auch hier gilt: Setzen Sie auf einheimische Sträucher. Gehölze wie Kirschlorbeer bieten Vögeln und Insekten keine Nahrung.

Ruheplatz. Lassen Sie den Nistkasten auf Ihrem Balkon oder Ihrer Terrasse in der kalten Jahreszeit ruhig hängen. Wintervögel nutzen diesen gerne als warmen Unterschlupf. Vor der nächsten Brutsaison im Februar/März sollten Sie den Nistkasten gründlich reinigen.



Auf Futtersuche: ein Amsel-Männchen.

MITMACHEN

Eins, zwei, drei ...

Engagement. Beobachten und zählen Sie Vögel im Winter! Vom 6. bis 9. Januar 2022 findet wieder die bundesweite „Stunde der Wintervögel“ statt: Der NABU und der bayerische Landesbund für Vogelschutz (LBV) rufen auf, eine Stunde lang die Vögel am Futterhäuschen, im Garten, auf dem Balkon oder im Park zu zählen und zu melden. Ziel ist es, ein möglichst genaues Bild von der Vogelwelt in den Städten und Dörfern zu erhalten. **Alle Infos finden Sie unter stundederwintervoegel.de**

Fotos: Adobestock; iurliA; Thorsten Spoerlein

Fotos: Adobestock; Stefan Körber

Einfach loslassen

Der Jahreswechsel ist der **ideale Zeitpunkt**, um sich von Routinen und Verhaltensweisen zu verabschieden, die Ihnen nicht guttun. **Wie Sie das erreichen, kann unterschiedlich aussehen.** Sie können sich einen guten Vorsatz vornehmen, oder grundsätzlich mehr Gelassenheit in Ihr Leben bringen. Probieren Sie aus, welcher Weg zu Ihnen passt.

FÜR SICH SORGEN

Bewusst machen, was belastet

Bevor Sie etwas ändern, formulieren Sie, was Sie im Alltag stark belastet. Das kann zu viel Stress bei der Arbeit sein, schlechte Ernährung, zu wenig Bewegung oder zu viel Medienkonsum. Oder aber allgemeinere Probleme, wie aufreibende Beziehungen, finanzielle Sorgen oder negative Gefühle bestimmten Menschen gegenüber.

Wer Spazierengehen zu einem täglichen Ritual macht, bringt auf einfache Weise Entspannung in seinen Alltag.

NEUSTART

Neues Jahr, guter Vorsatz

Diese Anregungen können Ihnen helfen, Vorsätze umzusetzen und Ziele zu realisieren.

→ **Ein Vorsatz reicht:** Überfordern Sie sich nicht. Konzentrieren Sie sich nur auf ein Ziel, zum Beispiel mehr Bewegung. Kleine Etappen zu formulieren, hilft. Sie sorgen für Erfolgsmomente.

→ **Vorab informieren:** Nicht nur das Ziel sollte klar sein, auch der Weg dorthin.

Wie können Sie beispielsweise regelmäßig Sport treiben? Welche Vereine gibt es in der Nähe, was bietet die Volkshoch-

schule an, was lässt sich im Park in der Umgebung umsetzen? Schreiben Sie Ihr Vorgehen auf und notieren Sie, was Sie bis wann erreichen wollen.

→ **Vorteile erkennen:** Schreiben Sie auf, was Sie davon haben, wenn Sie Ihr Ziel verfolgen. Mehr Bewegung bedeutet zum Beispiel, sich wohler und fitter zu fühlen, abzunehmen und gesundheitlichen Problemen vorzubeugen.

→ **Routine etablieren:** Der gute Vorsatz muss zur Routine werden. Führen Sie ihn regelmäßig aus, am besten täglich. Markieren Sie in einem übersichtlichen Jahreskalender jeden Tag mit einem Smiley oder ähnlichem, an dem Sie etwas für Ihren Vorsatz getan haben oder überlegen Sie sich ein anderes Ritual, das Ihnen

ihre Erfolge vor Augen führt.

→ **Belohnen:** Gönnen Sie sich nach einem Zwischenziel eine Belohnung, das motiviert Sie.

→ **Weitererzählen:** Sagen Sie der Familie, Freundinnen und Freunden, was Sie vorhaben. Die motivieren Sie und das wiederum treibt Sie an, es zu schaffen.

→ **Gemeinsam ist besser:** Es ist leichter, ein Ziel in einer Gruppe umzusetzen. Sie spornen sich gegenseitig an und fühlen sich verpflichtet, Termine einzuhalten.

→ **Dranbleiben!** Misserfolge gehören dazu, begraben Sie deshalb nicht sofort Ihren Vorsatz. Kommt ein Misserfolg häufiger vor, müssen Sie vielleicht etwas an der Methode ändern. Eine Gewohnheit zu durchbrechen, ist kein einfacher Weg.

Foto: Gettyimages: Ascent Xmedia

Fotos: Gettyimages: fotograzia, Kilito Chan; Adobestock: Rawpixel.com

IM GESPRÄCH

Mehr Gelassenheit im Leben



Carola Kleinschmidt

stellt in ihrem Blog neue Ideen für mehr Zufriedenheit vor: carolakleinschmidt.de

Foto: Beata Lange

Wer gelassener ist, geht zufriedener durchs Leben und hat mehr Energie für seine Arbeit – aber auch für schöne Dinge. Stresstrainerin Carola Kleinschmidt erklärt, wie man sein inneres Gleichgewicht wiederherstellen kann und weniger Stress hat.

Warum ist es wichtig, immer wieder positiv nach vorne zu schauen?

Nur, wenn wir Zuversicht pflegen, haben wir die Kraft zu handeln. Gehen wir dagegen davon aus, dass alles immer schlimm(er) kommt, graben wir uns selbst die Kraftquelle ab. Pessimisten wissen, dass etwas schwierig werden kann – und erwarten dies auch. Optimisten wissen, dass es schwierig werden kann – doch sie fokussieren sich auf mögliche Lösungen.

Wie erlangt man seine innere Balance wieder zurück?

Ich kann mir in fast jeder Situation überlegen, sei sie auch noch so verfahren: Was würde mich JETZT entlasten? Eine



Draußen in der Natur zu sein, tut einfach gut.

schwierige Aufgabe im Job belastet mich – vielleicht entspannt mich eine gute Mittagspause oder der Anruf bei einer Kollegin? Ein persönlicher Konflikt färbt alles trüb. Doch ein kleiner Spaziergang verschafft mir eine kleine Auszeit vom Schweren. Gerade in diesen entspannteren Momenten fallen uns oft machbare Lösungen ein und wir gehen positiver gestimmt weiter. Entscheidend ist, dass wir erkennen: Positive Emotionen wie Freude, Neugier oder Verbundenheit haben eine wichtige



Klarheit: Aufschreiben, was stört und was gut läuft, ist eine hilfreiche Übung, um Gedanken zu sortieren.

und intensive Wirkung. Sie bringen uns voran, helfen, kreative Lösungen zu finden. Schwierige Emotionen wie Wut oder Ärger dagegen blockieren uns.

Warum stresst es uns, wenn wir Dinge aufschieben?

Häufig schieben wir Themen auf, die auf den ersten Blick keine konkrete Deadline haben – wie die eigene Gesundheit oder das Verwirklichen von Lebensträumen. Doch gerade für diese wichtigen Themen sollten wir uns klare Zeitfenster einräumen und ihnen aktiv einen Platz in unserem Leben geben.

Sie empfehlen, sich selbst ein Freund zu sein. Was heißt das?

Ein guter Freund ist wohlwollend und unterstützend. Er beschimpft einen nicht, wenn etwas schief läuft. Er macht uns Mut. Er holt uns vom Schreibtisch weg für einen Spaziergang und sagt, was er an uns schätzt. Genau so sieht ein guter Umgang mit sich selbst aus. Häufig hilft uns dieses Bild, eine wohlwollende Haltung uns selbst gegenüber einzunehmen.

POSITIVE UMGEBUNG

Täglicher Begleiter

Verankern Sie eine neue Lebenseinstellung in Ihrem Alltag mit einem passenden Bild oder Spruch. Als Handyhintergrund, am Spiegel oder an der Zimmertür angebracht, begleitet Sie diese täglich.

 Sie können einen schönen Spruch auch selbst gestalten, ausschneiden und aufhängen.



Persönlicher Coach und Teegenuss

Der Mitmachkalender „Gesünder arbeiten. Besser leben“ von Carola Kleinschmidt hilft, mit mehr Ruhe durchs Leben zu gehen. Das Tee-Set „Verwöhnmomente“ von meingenuss.de verschönert die tägliche Auszeit vom Stress. Wir verlosen beides einmal als Set.

* Teilnahmebedingungen und Adresse S. 26

Gewinnen!*

Eine Postkarte mit dem Stichwort „Entspannung“ genügt.



BEWUSST LEBEN

Nachhaltig in der Küche

Beim genaueren Hinsehen entpuppen sich viele Dinge, die wir täglich in der Küche nutzen, als **Belastung für die Umwelt**. Wir sagen Ihnen, wie Sie diese **durch umweltfreundliche Alternativen austauschen** und sogar wiederverwenden können.

Auf Papierservietten verzichten

Papierservietten sind nach dem Essen schnell und einfach entsorgt. Zudem gibt es sie in großer Stückzahl und allen möglichen Farben und Motiven. Umweltfreundlich und nachhaltig sind sie aber nicht. Da sie diese immer wieder nachkaufen müssen, schonen sie auch nicht Ihr Portemonnaie. Wählen Sie lieber Stoffservietten. Diese schaffen Sie nur einmal an und sie sind immer wiederverwendbar, da sie sich waschen lassen.

Folien und Tüten vermeiden

Ob Lebensmittel oder Mülltüten – Plastik begegnet uns in der Küche fast überall. Dabei gibt es zahlreiche umweltfreundliche Alternativen zum schädlichen Kunststoff wie beispielsweise Bienenwachstücher statt Frischhaltefolie oder Tupperware und Butterbrotpapier anstatt Alufolie. Für die Schulbrote der Kinder oder kleine Snacks eignen sich abwaschbare Stoffbeutel oder Brotboxen, zum Beispiel aus robustem Edelstahl.

Tipp

Leihen Sie Küchengeräte, die Sie seltener nutzen, aus! Das fördert Nachhaltigkeit und gute Nachbarschaft.

Auf mehr Nachhaltigkeit in der Küche zu achten, ist gar nicht so schwer.

Nudelwasser weiterverwenden

Während Nudeln kochen, löst sich ihre Stärke im Wasser auf. Verwenden Sie diese Stärke als Bindemittel. Aus dem Nudelwasser können Sie beispielsweise eine Sauce zur Pasta kochen. Zudem wirkt Stärke fettlösend – perfekt zum Spülen. Haben Sie also noch den Abwasch zu erledigen, nutzen Sie das Nudelwasser dafür. Lassen Sie dazu beim Abgießen der Pasta den Stöpsel in der Spüle geschlossen und fangen Sie das Nudelwasser auf.

Kaffeefilter dauerhaft nutzen

Ersetzen Sie Kaffeefilter aus Papier durch einen Dauerfilter aus Metall. Sie sparen den unnötigen Verbrauch und Kauf von neuen Papierfiltern. Wiederverwendbare Kaffeefilter aus Edelstahl gibt es bereits ab sechs Euro. Damit sind sie auf Dauer günstiger als Papierfilter, die Sie nur einmal verwenden können.

Gefrierbeutel ersetzen

Gefrierbeutel sind zwar praktisch, halten jedoch nicht länger als ein paar Anwendungen und verursachen damit unnötigen Abfall. Frieren Sie stattdessen Lebensmittel im Glas ein. Schraubgläser eignen sich für flüssige Lebensmittel wie Saucen oder Suppen. Kleinere Aufläufe oder Tartes lassen sich gut in Sturzgläsern einfrieren. Gemüse oder kleingeschnittenes Obst sollten Sie möglichst trocken und luftig geschichtet abfüllen.

Gewinnen!*

Eine Postkarte mit dem Stichwort „Kaffeefilter“ genügt.

Umweltbewusst den Kaffee genießen

Mit dem wiederverwendbaren Kaffeefilter aus Edelstahl von „avoid waste“ verzichten Sie auf Papierfilter und vermeiden Müll. Wenn Sie sich für weitere Produkte von „avoid waste“ interessieren, erhalten Sie mit dem Code **VONOVIA10** einen Rabatt von 10 Prozent auf Ihre Bestellung. Wir verlosen den Kaffeefilter einmal.

* Teilnahmebedingungen und Adresse S. 26



Illustrationen: AdobeStock: IsezeKlasner; Csernana Pevapapnyk; artinspiring; YummyBoom; Tetiana Lazunova
Foto: Gettyimages: VICUSCHKA

LEBENSMITTELVERSCHWENDUNG

Das ist doch noch gut!



12 Mio. Tonnen

Lebensmittel werden jährlich in Deutschland weggeworfen.

Sehr kleine Kartoffeln oder krumme Paprika gelangen oft erst gar nicht in den Verkauf.

Jedes Jahr landen in Deutschland **Millionen Tonnen Lebensmittel** auf dem Müll, obwohl sie eigentlich noch essbar wären. **Mit unseren Tipps** beugen sie Lebensmittelverschwendung vor.

Mindesthaltbarkeitsdatum

Das Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD) auf Lebensmittelverpackungen ist kein Stichtag zum Wegwerfen. Es gibt nur an, wie lange ein Produkt auf jeden Fall haltbar ist, ohne dass sich Geschmack oder Qualität verändern. Vor dem Entsorgen gilt daher: riechen und probieren.

Makellos schön

Obst und Gemüse mit kleinen Schönheitsfehlern wie ein krummer Apfel oder eine unförmige Karotte, landen hierzulande für gewöhnlich im Müll. Sie entsprechen nicht den optischen Vorstellungen der Supermärkte. Zum Glück gibt es mittlerweile Initiativen, die diesem Missstand entgegenreten. Das Unter-

RESTEKÜCHE

Leckeres Tomatenmark

Wenn Sie Tomaten haben, die schon überreif sind, eignen sie sich noch bestens für ein selbstgemachtes Tomatenmark.

Sie benötigen:

- 1 1,5 kg Tomaten
- 2 1 EL Salz
- 3 sterile Schraubgläser

So geht's: Tomaten waschen, vierteln und den Strunk heraus-schneiden. Mit einem Mixstab fein pürieren. Den Tomatenbrei mit dem Salz aufkochen und bei geringer Hitze ohne Deckel reduzieren. Das Tomatenmark in die vorbereiteten Gläser abfüllen und noch heiß verschließen.

nehmen „etepetete“ liefert beispielsweise Kisten mit hässlichen Gemüseentlein von Bio-Bauern.

Einkaufsplanung und Lagerung

Ein Wochenspeiseplan hilft bei der Planung des Einkaufs und trägt dazu bei, dass weniger Lebensmittel weggeworfen werden. Auch gehören nicht alle Nahrungsmittel in den Kühlschrank. Ananas oder Bananen halten sich beispielsweise besser in einer Obstschale.



Unter dem Stichwort „Lebensmittelverschwendung“ finden Sie auf YouTube zahlreiche Tipps, wie Sie Nahrung vor dem Mülleimer retten können. Klicken Sie rein!

APP-TIPPS

UXA - Foodsharing



Sie fahren bald in den Urlaub oder sind längere Zeit weg und haben mal wieder zu viel eingekauft? Damit

Ihre überschüssigen Lebensmittel nicht schlecht werden und im Müll landen, bietet Ihnen die Food Waste App „UXA“ die Möglichkeit, Ihre übriggebliebenen Nahrungsmittel in eine Karte einzutragen und zu verschenken.

Zu gut für die Tonne



Die App „Zu gut für die Tonne“ liefert zahlreiche Tipps zum Thema Einkauf, Vorratsplanung, Haltbarkeit sowie

optimale Lagerung von Lebensmitteln. Unter den mehr als 400 Rezepten, die die App zum Verwerten von Nahrungsmittelresten zur Verfügung stellt, sind auch solche von Köchen wie Sarah Wiener oder Tim Mälzer.

Eat Smarter



Verkochen Sie überschüssige Reste im Kühlschrank einfach mithilfe der App „Eat Smarter“. Sie schlägt

Ihnen viele passende Rezepte zur Verwertung Ihrer Reste vor. Alle Gerichte lassen sich nach verschiedenen Kategorien filtern. Zudem bietet „Eat Smarter“ auch viele laktose- oder glutenfreie Rezepte an.

ENGAGEMENT

Alles tipptopp

Der Rentner Paul Klein wohnt schon fast sein **ganzes Leben lang** in seiner Dreizimmerwohnung in Gelsenkirchen. Nicht umsonst ist er seinem **Zuhause besonders verbunden**.



Damit hatte Mieter Paul Klein (l.) nicht gerechnet: Zum 80. Geburtstag in diesem Sommer überreichte ihm Objektbetreuer Norbert Schurwanz (r.) einen Präsentkorb mit vielen Leckereien.

Gelsenkirchen. „Paul Klein ist ein echtes ‚Urgestein‘ von Mieter“, sagt Karl Cielontko, Quartiersmanager in Gelsenkirchen. Klein wohnt schon seit über 70 Jahren in seiner Wohnung von Vonovia. Der 80-Jährige ist im Oktober 1951 eingezogen und wollte seitdem nie woanders hin. „Ich fühle mich in meiner 52 Quadratmeter großen Dreizimmerwohnung pudelwohl und habe nie den Gedanken gehabt, hier wegzuziehen“, so Klein. Nach so vielen Jahren kennt er das Wohnhaus bestens und hat immer ein Auge darauf, dass alles sauber und gepflegt ist. „Wir

haben hier direkt gegenüber den Nordsternpark, dort fand 1997 die Bundesgartenschau statt“, erzählt der Rentner. „Die hat mich angespornt, schon alleine deshalb muss hier immer alles tipptopp aussehen.“ Er achtet daher stets darauf, dass vor seiner Haustür immer alles blitzblank ist. Außerdem greift er den anderen Mieterinnen und Mietern bei Bedarf unter die Arme. „Ich übernehme auch mal das Rausstellen der Mülltonnen, wenn sie nicht dazu kommen“, sagt Klein. „In einer guten Gemeinschaft ist man einfach füreinander da.“



Paul Klein kümmert sich um den Rasen vor seiner Wohnung.

Fotos: Simon Bierwald

AHA, DAS GIBT'S?

Waschen per App



Mit WeWash die Waschmaschine buchen und bezahlen.

Vonovia digitalisiert Waschmaschinen und Trockner mit WeWash. Über die App wird gebucht und bezahlt. Sie informiert auch über freie Maschinen und fertige Wäsche. Somit sparen alle Zeit und volle Münzautomaten sind passé.

KREATIVITÄT

Bunte Wohnträume



Über 140 Bilder verwandeln den Bauzaun in eine Museumsmeile.

München. Ein Badeschloss mit Rutsche in den Pool, ein Haus wie eine Ananas oder Wohnen auf dem Regenbogen: Fragt man Kinder nach ihren Wohnträumen, kommen tolle Sachen heraus. Die Kinder einer Grundschule im Münchener Norden haben einen Bauzaun neben ihrer Schule mit über 140 Bildern in eine Museumsmeile verwandelt. Als Dankeschön für diese Kunstwerke spendierte Vonovia eine Tischtennisplatte.



Jedes Bild zeigt ein anderes Traumhaus.

Fotos: Vonovia; Katrin Greiner

Fotos: Simon Bierwald

VOR ORT

Was zeichnet eine gute Atmosphäre in der Hausgemeinschaft aus, Herr Franken?

Ein angenehmes, tolerantes und sicheres Wohnumfeld ist **Objektbetreuer Roland Franken aus Köln** sehr wichtig. Für Gespräche mit seinen Mieterinnen und Mietern nimmt er sich gerne Zeit.



Wie bekommen Sie einen guten Draht zu den Mieterinnen und Mietern?

Ich unterstütze sie bei allen Fragen rund um unser Unternehmen, auch bei der Korrespondenz mit dem Kundenservice.

Wie sind Sie erreichbar?

Ich bin viel in meinen Beständen unterwegs und verbringe meine Pausen im Café im Quartier. Dort sprechen mich die Mieterinnen und Mieter stressfrei zu allen Themen an, die ihnen wichtig sind. Wer in Zahlungsschwierigkeiten geraten ist, seinen Job verloren oder ähnliche Probleme hat, braucht einen vertrauten Ansprechpartner.



Foto: Simon Bierwald

Ich bemühe mich sehr, in solchen Fällen eine gute Lösung zu finden. Ich werbe auch viel für die Kunden-App und stelle die Vorzüge vor. Aber ich betone auch, dass sie nur ein zusätzliches Hilfsmittel ist, um noch schneller

mehr Kundenzufriedenheit zu erreichen. Der persönliche Austausch hat für mich immer Vorrang.

Wie bringen Sie neue und Bestandsmieterinnen und -mieter zusammen?

Ich versuche im Vorfeld darauf Einfluss zu nehmen, wer gut in welche Hausgemeinschaft passt. Das ist für den langfristigen Frieden sehr entscheidend.

Worauf legen Sie besonders Wert?

Dass die Mieterinnen und Mieter selbst Vorschläge einbringen, um ihr Wohnumfeld zu verbessern. Wenn sie merken, dass sie respektiert werden und auf Augenhöhe Einfluss nehmen können, führt das zu einem sehr guten Mietverhältnis und Zusammenleben.

BEWEGUNG

Fitness-Parcours unter freiem Himmel



Der Parcours eignet sich für alle Generationen. Mithilfe eines QR-Codes können die Sportlerinnen und Sportler beispielsweise den Widerstand am Fitness-Bike regulieren und ihre Übungen aufzeichnen.



Dortmund-Mengede. „Ich wünsche mir, dass dieser Fitness-Parcours alle Altersgruppen in unserem Quartier zusammenbringt“, sagt Sven Schachtsiek, Objektbetreuer in der BEND Siedlung, wo seit Ende August allen Anwohnerinnen und Anwohnern ein Outdoor-Fitness-Studio zur Verfügung steht. Neben einem Schlingentrainer, einem Fitness-Bike und einem Crosstrainer gibt es auch einen Barren und ein Reck. „Hoch im Kurs stehen das Fitness-Bike und der Crosstrainer“, so Schachtsiek. Morgens sieht er häufiger ältere Damen, die etwas für ihre Fitness tun, ab mittags eher die jungen Leute aus dem Quartier. Er selbst hält die Anlage sauber und kontrolliert alles zwei Mal pro Woche. Zur Einweihungsfeier gab der Gerätehersteller eine Einweisung, was den Einstieg in der Parcours leicht machte.



Bastelwerkstatt

Überrasche deine Familie und Freunde mit **selbst gebastelten Weihnachts- und Wintergeschenken**. Wir stellen dir Ideen vor, die du mit wenigen Mitteln einfach umsetzen kannst.



WEIHNACHTSPOST

Grußkarte aus Knöpfen

Du benötigst:

- 1 eine Karte aus Fotokarton
- 2 ca. 20 Knöpfe
- 3 Bleistift, Lineal, Kleber

So geht's. Zuerst zeichnest du auf die Vorderseite der Karte mittig ein Dreieck vor. Das ist die Fläche für deinen Weihnachtsbaum aus Knöpfen. Dann bestreichst du das vorgezeichnete Dreieck mit Kleber. Nun klebst du die Knöpfe auf. Wenn deine Eltern oder Oma und Opa einen guten Vorrat an farbigen Knöpfen haben, kannst du entweder bunt mischen oder du suchst nach ähnlichen Farben wie hier auf der Karte. Oben auf die Spitze des Dreiecks kannst du einen gelben Knopf als Leuchstern aufkleben.

Tipp: Überlege dir andere Figuren für weitere Karten. Zeichne dazu den Umriss ebenfalls vor.



LACHECKE

» Kommt ein Hase zum Schneemann: „Möhre her oder ich föhn dich!“ «

GRÜNER DAUMEN

... Umweltipps für die Festzeit

→ Verzichte mal auf Geschenkpapier und Plastikscheifen, damit vermeidest du viel Müll. Stattdessen kannst du kleine Geschenke in alten Kalenderblättern, bunten Seiten aus Zeitschriften oder Zeitungspapier einpacken.

→ Wenn du selbst Geschenke in Geschenkpapier mit schönen Motiven bekommst, pack sie vorsichtig aus, dann kannst du das Papier noch einmal verwenden. Falls es geknittert ist, können deine Eltern es bei ganz geringer Hitze mit dem Bügeleisen glatt bügeln.

WANDSCHMUCK

Ein Kranz aus Händen und Füßen



Du brauchst dafür:

- Leinwand oder einen großen Bogen weißes Papier
- Bleistift
- großen Teller
- Pinsel
- Fingerfarbe
- eventuell Holzperlen und Heißkleber

Zum Verschenken und für das eigene Zuhause – ein Kranz, bei dem alle mitmachen können.

So geht's:

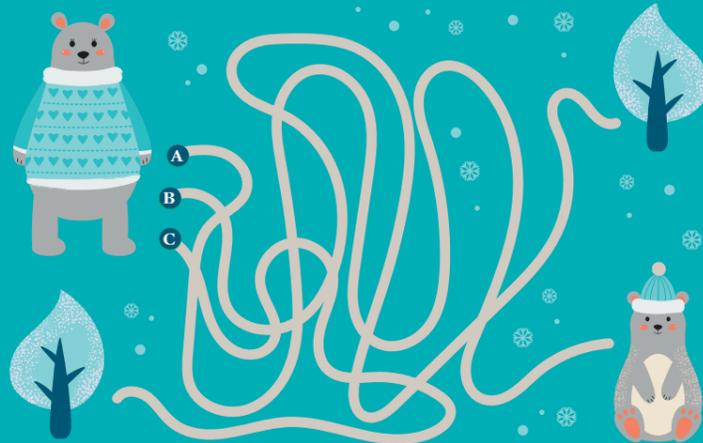
- 1 Zeichne mit einem Bleistift und mithilfe eines großen Tellers einen Kreis auf die Leinwand. Dieser dient als Hilfestellung, damit der grüne Kranz hinterher schön rund wird.
- 2 Lass dir beim Bemalen deiner Hände und Füße helfen. Wenn du alt genug bist, kannst du das selbst machen.
- 3 Besonders hübsch sieht es aus, wenn die Hände und Füße dicht an dicht gedruckt werden und sich berühren. Eventuell kannst du zum Schluss noch Lücken auffüllen.
- 4 Alles gut trocknen lassen und wenn du magst, verzierst du den Kranz mit holzfarbenen oder roten Perlen.



Welcher Weg führt zum Bärenkind?

Wie kommt der große Bär zum kleinen Bär? Finde den richtigen Weg und schicke uns die Lösung.

Die Lösung des Rätsels in der Ausgabe Herbst 2021 lautet: 1 + C, 2 + A, 3 + B



Jede Menge Bastelideen

Wir verlosen jeweils einmal das Buch „Weihnachten kreativ“ und „Das Kinderkunst Kreativ Buch“, beide vom EMF-Verlag. Der Basteltipp mit der Knopfkarte ist aus „Weihnachten kreativ“ und der Hand- und Fußkranz ist aus dem anderen Bastelbuch.

* Teilnahmebedingungen und Adresse S. 26

Rätsel lösen und ein Bastelbuch gewinnen!*



Kurz mal nachgedacht!

Weinstockschädling	Hülle, Futteral	beklommen, leicht betäubt	Fluss zum Rhein	Bezeichnung	geistliches Lied	britischer Sagenkönig	Winkelfunktion (Mathematik)	Weltmeer	sauber, unbeschmutzt	Telefonat	auf sich zu	Luftreise
Arbeitsgruppe; Mannschaft				Gebetschlusswort	Hauptstadt von Oberösterreich		Flachland	Frau Jakobs im A. T.				Abk.: International Space Station
verhängnisvolles Geschehen					menschliche Ausstrahlung			abwegig, fälschlich				
elektr. geladene Teilchen			englische Prinzessin	der Rote Planet			Ausruf der Verwunderung				Stadt in NRW, am Hellweg	Vornehm-tuer
menschlich	ohne Maß und ohne Ende		Zeitungs-aufsatz									
weit abgelegen												
Wasservogel												
engl. Dichter u. Maler (William)		griech.-römischer Gott		Bar-gewinn								
musikalisches Bühnenwerk												
Schuldsumme, Fehlbetrag												
eingedickter Fruchtsaft	Kletter-pflanze		anfäng-lich									
				spanischer Likörwein	Arbeit	Absicht, Vorhaben	Philosoph	poetisch: Löwe	Affodillgewächs, Heil-pflanze			
schneidig, energisch					Kern-frucht				ver-meiden	Hand-buch; Mentor		dt. Autor (Siegfried)
östr. Autorin, Pazifistin (Bertha v.)		Behauptung, Leitsatz	un-fähige Person (ugs.)	Ringel-, Saug-wurm			unpar-teiisch					
					ein Streu-pulver					Ab-schieds-gruß		
amerik. Rock-legende (Elvis)	sich äußern, sprechen		Süd-slawe	wirtschaftlicher Zusammenbruch			Strauch-frucht	germa-nisches Volk				
					europ. Kultur-TV-Kanal	französischer Weich-käse				Nachbar-staat des Iran	Wiedereingliederung Kranker (Kurzwort)	
kleines Lasttier				Abkür-zung für senior	Samml-ung von Schrift-stücken		herbei, hierher (ugs.)	an dieser Stelle, an diesem Ort				nordischer Hirsch
				franz. Herrscher-anrede			Käufer					
Binde-wort	heftiger Windstoß			Papst-krone				Verbun-denheit, Vertrautheit				
zu keiner Zeit				Metall-bolzen			schmal; begrenzt			Lasten-heber		

GEWINNEN SIE!
Gemütliches Licht in der dunklen Jahreszeit

Wir verlosen eine Stehlampe (148 cm hoch) der Marke Brilo in skandinavischem Design aus hellem Holz mit weißem Stoffschirm. Ob im Wohnzimmer oder Schlafzimmer: Ihr Licht sorgt für ein wohliges Ambiente.

Foto: Britoner Leuchten; Gettyimages

Lösungswort:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----

Adresse & Teilnahmebedingungen

Vonovia SE
 Leserservice
 (Stichwort angeben)
 Universitätsstraße 133
 44803 Bochum
 zeitung@vonovia.de

Wir verlosen einmal eine Stehleuchte. Einsendeschluss ist, falls nicht anders genannt, der 18. Februar 2022.

Alle Einsendungen zu den Verlosungen bitte mit Nennung des jeweiligen Stichwortes bzw. Lösungswortes, der Lösungszahl oder des Lösungsbuchstabens. Aus allen richtigen Einsendungen wird der Gewinner per Los ermittelt. Zur Teilnahme berechtigt sind Mieterinnen und Mieter von Vonovia, d. h. Personen, die einen Mietvertrag bei Vonovia als Mietpartei unterschrieben haben oder die mit ihrem Wohnsitz in einem Objekt von Vonovia amtlich gemeldet sind. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen, ebenso die Teilnahme von Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern von Vonovia sowie deren Angehörigen. Die Gewinnerinnen und Gewinner werden automatisch benachrichtigt.

Das Lösungswort für das Rätsel in der Ausgabe Herbst 2021 lautet: Biergarten

Fotoprodukte von Deutschlands Nr. 1

Erhalte jetzt **10% Rabatt** auf alle Produkte mit dem Code **ZUHAUSE10***

MEINFOTO



www.meinfoto.de

*Gutscheincode gültig bis einschließlich 28. Februar 2022. Nur einmalig pro Kunde einlösbar. Keine Barauszahlung. Nicht anrechenbar auf die Versandkosten.

Anzeigen



DARF'S EIN BISSCHEN MEHR SEIN?

Sonderkonditionen und Vorteile für die Mieter von Vonovia

Alle Vorteile unter www.targobank.de/partnerprogramm

(1) Kostenlose Kontoführung bei einem monatlichen Gehaltseingang von mindestens 600,- EUR. Für jeden Kalendermonat, in welchem diese Bedingung nicht erfüllt wird, fällt im Folgemonat ein monatliches Kontoführungsentgelt von 5,95 EUR an. Dieses Angebot gilt nur für Mitarbeiter bzw. Mitglieder der Kooperationspartner der TARGOBANK. Abhängig vom Kontoguthaben können zusätzlich Verwarentgelte anfallen. Details entnehmen Sie dem Preis- und Leistungsverzeichnis der TARGOBANK.

(2) Die Jahresgebühr (Hauptkarte 59,- EUR, Zusatzkarte 30,- EUR) entfällt im 1. Jahr für Kreditkarten-Neukunden. Dieses Angebot gilt nur für die Mieter von Vonovia und ihre Lebenspartner. Änderungen vorbehalten.



Exklusive Vorteile im Partner-Programm

- Sonderkonditionen bei Krediten
- Kostenloses Girokonto mit Guthabenverzinsung¹
- Visa Gold-Karte: im ersten Jahr kostenfrei² und mit 1% Bonus auf alle Einkäufe
- Kostenlose TARGOBANK Partner-Programm
Servicenummer: 0800 - 73 76 22 22
Mo.-Fr. 8.00-20.30 Uhr, Sa. 10.00-14.00 Uhr

Alle Vorteile finden Sie unter
www.targobank.de/partnerprogramm

TARGO  **BANK**



Gut für die Zukunft. Günstig für alle.

Jetzt auch
in Ihrem
Quartier

Nachhaltig & fair: 100 % erneuerbare Energien

Mit CO₂-freier Energie in die Zukunft: Das ermöglichen wir ab sofort allen Mieterinnen und Mietern von Vonovia. Unser Grünstrom besteht zu 100 % aus erneuerbaren Energien. So leisten wir einen wichtigen Beitrag zur Energiewende. Ihre Vorteile auf einen Blick:

- Kostenloser Wechselservice, schnell und unkompliziert
- Alles im Blick mit der „Mein Vonovia“ App
- Preiswerter als der örtliche Grundversorgungstarif
- Keine versteckten Kosten
- 100 % erneuerbare Energien



Möchten auch Sie günstigen Grünstrom von Vonovia beziehen?

Informieren Sie sich auf vonovia.de/gruenstrom oder rufen Sie uns unter **0234 / 414 700 980** an.

VONOVIA