WohnGut

Mieterzeitschrift der WohnBau Frankfurt

03/2024
Ausgabe Winter



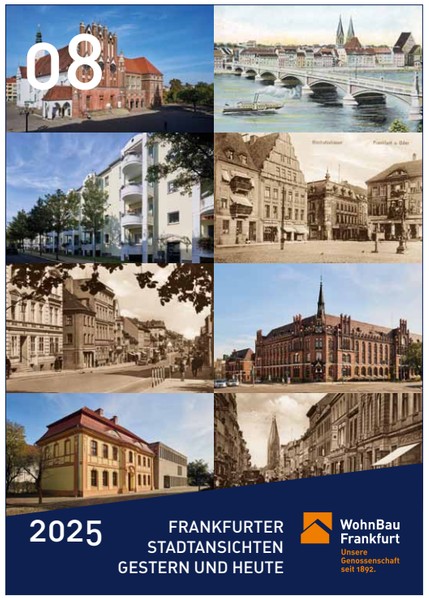
GUTEN START INS NEUE JAHR!

WohnBau Frankfurt
Unsere Genossenschaft seit 1892.

Themen dieser Ausgabe:

Erste Ergebnisse unserer Mieterbefragung / Seite 03
Unsere neue Veranstaltungsreihe / Seite 05
Bioabfall richtig entsorgen / Seite 12









IN DIESER AUSGABE

03 Mieterbefragung
04 Aktuelles von der WohnBau Frankfurt
05 Neue Veranstaltungsreihe
05 Herzlich Willkommen
06 Advent in der Scharrnstraße
08 Unser Kalender 2025
10 Adventsbacken
12 Bioabfall richtig entsorgen
13 Wildbienenverleih
14 Gesunde Ernährung für Kinder
16 Neues aus unserer Stadt
17 Veranstaltungstipps
18 Für unsere Kleinen
20 Ihre Ansprechpartner

IMPRESSUM Herausgeber: WohnBau Frankfurt Wohnungsbaugenossenschaft Frankfurt (Oder) eG, Sophienstraße 40, 15230 Frankfurt (Oder), Telefon: 0335 6830-599, wohnen@wohnbau-frankfurt.de, www.wohnbau-frankfurt.de **Vorstand:** Olaf Runge, Dirk Oeltjen
Redaktion, Layout, Satz und Vertrieb unter der Postanschrift des Herausgebers.

Herausgeber und Redaktion übernehmen keine Gewähr für unverlangt eingereichte Manuskripte und behalten sich das Recht der auszugsweisen Wiedergabe von Zuschriften vor. Nachdruck nur mit schriftlicher Zustimmung des Herausgebers. Die Zeitschrift „WohnGut" erscheint unregelmäßig und wird kostenlos an die Mitglieder der WohnBau Frankfurt verteilt.

Fotos: WohnBau Frankfurt, außer: Seite 1: Patrick Conrad / Seite 3 unten: Jehan-Jehan (istockphoto.com) / Seite 12: suteishi (istockphoto.com) / Seite 13: Martin Herzog (istockphoto.com) / Seite 14: vaaseenaa (istockphoto.com) /Seite 15: skynesher (istockphoto.com) / Seite 16 links: Silbernetz e.V. Pail Schärf / Seite 16 rechts: M. Boutelmann / Seite 18 oben + Seite 19 unten rechts: shemoto (istockphoto.com) / Seite 18 re: Daniil Dubov (istockphoto.com) / Seite 18 unten li + Seite 19 oben: stockdevil (istockphoto.com) / Seite 19 Ausmalbild: pijama61 (istockphoto.com) / Seite 19 unten: jsabirova (istockphoto.com)



Wir wünschen Ihnen und Ihren Familien ein gesundes, glückliches und erfolgreiches neues Jahr! Möge 2025 Ihnen viele schöne Momente und wertvolle Begegnungen bringen. Bleiben Sie vor allem gesund und blicken Sie mit Zuversicht und Freude auf die kommenden Monate.

Ihr Team der WohnBau Frankfurt

MIETERBEFRAGUNG

Herzlichen Dank für Ihre Unterstützung!

Im September und Oktober wurde erfolgreich unsere Mitgliederbefragung 2024 durchgeführt und abgeschlossen. Zum ersten Mal hatten Sie die Möglichkeit, den Fragebogen sowohl schriftlich als auch online auszufüllen.

Mit 1.793 zurückgesandten Fragebögen konnten wir eine sehr gute Rücklaufquote von 30,2 % verzeichnen. Der Großteil der Teilnehmenden bevorzugte die schriftliche Variante (86,7 %), während 13,3 % die Online-Möglichkeit nutzten. Besonders freut uns, dass auch 32 Mieterinnen und Mieter den Fragebogen in polnischer Sprache ausgefüllt haben.

Ein Blick auf die demografischen Daten zeigt interessante Einblicke in unsere WohnBau Frankfurt-Gemeinschaft: Die Hälfte der Haushaltsvorstände lebt in Ein-Personen-Haushalten. Die größte Altersgruppe bilden Mieterinnen und Mieter zwischen 45 und 64 Jahren (29 %), gefolgt von den über 74-Jährigen (28 %). Über 60 % unserer Mitglieder sind Rentnerinnen und Rentner, während etwa ein Drittel berufstätig ist. Durchschnittlich leben 1,6 Personen in einem Haushalt.

Besonders haben wir uns über die Zufriedenheit unserer Mitglieder gefreut. Ganze 30 % gaben an, vollkommen zufrieden mit der WohnBau Frankfurt zu sein, weitere 62 % sind überwiegend zufrieden. Das zeigt, dass unser Engagement für Ihre Wohnqualität geschätzt wird. Dieses Vertrauen motiviert uns, auch weiterhin unser Bestes für Sie zu geben und weiter an uns und unserem Service zu arbeiten.

Was passiert als Nächstes?
Die Auswertung der Ergebnisse ist bereits in vollem Gange. In der nächsten Ausgabe unserer WohnGut werden wir Ihnen die detaillierten Ergebnisse vorstellen.

Unsere Verlosung!
Fast 50% der Teilnehmenden haben ihre Kontaktdaten für die Verlosung bereitgestellt. Die Gewinner der 21 ausgelobten Preise stehen jetzt bereits fest und werden in Kürze benachrichtigt. Sie können sich auf einen der Doppelt-Gut-Scheine der Stadt Frankfurt (Oder), einen Gutschein der Bäckerei Baumgärtel bzw. den Erlass einer Nettokaltmiete (Hauptgewinn) freuen.

An dieser Stelle möchten wir uns noch einmal ganz herzlich für Ihre Teilnahme und Ihr Engagement bedanken! Ihre Rückmeldungen sind ein wertvoller Beitrag für uns, der uns ermöglicht, noch besser – zum Wohle unserer Genossenschaftsmitglieder – zu werden.

AKTUELLES VON DER WOHNBAU FRANKFURT

LIEBE GÄSTE ZU BESUCH

Ein paar gesellige Stunden und ein intensiver Erfahrungsaustausch standen auch dieses Mal im Mittelpunkt, als sich im Oktober unser Seniorenteam mit dem EWG-Clubrat aus Eisenhüttenstadt in unserer Stadt traf. Der Tag begann mit einem herzlichen Wiedersehen und anregenden Gesprächen, als man sich in gemütlicher Runde zu einem gemeinsamen Essen im Restaurant Ratseck einfand. Dort wurden nicht nur kulinarische Genüsse geteilt, sondern auch Geschichten und Erinnerungen ausgetauscht, die die Verbindung zwischen den Teilnehmern weiter stärkten.

Den Abschluss des Treffens bildete ein Besuch im Kabarettkeller, wo die Oderhähne mit ihrem pointierten Humor für viel Heiterkeit sorgten. Die entspannte und fröhliche Atmosphäre machte diesen Tag zu einem besonderen Erlebnis, das allen Beteiligten sicher noch lange in guter Erinnerung bleiben wird.



MACHEN SIE MIT: FEST DER NACHBARN 2025!

Das jährlich wiederkehrende „Fest der Nachbarn“ ist ein europaweiter Anlass, um sich in der kleineren und größeren Nachbarschaft persönlich zu begegnen. Das Organisationsteam – bestehend aus Stadtverwaltung, WohnBau Frankfurt und Wohnungswirtschaft – lädt alle Bewohnerinnen und Bewohner aus Frankfurt (Oder) dazu ein, bei Kaffee und Kuchen sowie interessanten Gesprächen gemeinsam zu feiern. Seien auch Sie dabei!



Feste können für den Zeitraum vom 19. bis 25. Mai 2025 angemeldet werden. So funktioniert es: Datum aussuchen, Nachbarschaftsfest anmelden, Gemeinschafts-Kit erhalten und dann gemeinsam planen, vorbereiten und Spaß haben.

Für weitere Informationen und die Registrierung Ihres Festes im Bestand der WohnBau Frankfurt:

Regina Haring
presse@wohnbau-frankfurt.de
0335 6830-355.

AZUBIS GESUCHT!

Ende November haben wir an der „Ausbildungsmesse Frankfurt (Oder) – Die Mitmachmesse“ teilgenommen. Unser Team hatte viel Spaß dabei, den jungen Besucherinnen und Besuchern die vielseitigen Karrieremöglichkeiten in unserem Unternehmen vorzustellen! Ob in der Verwaltung und Vermietung, im Controlling oder in der Technik – bei uns findet man den idealen Einstieg in seine berufliche Zukunft. Es war eine spannende und aufschlussreiche Zeit für uns, denn wir haben viele tolle Gespräche führen können. Wenn Sie jemanden kennen, der sich für eine Ausbildung bei der WohnBau Frankfurt sowie den Ausbildungsberuf Immobilienkauffrau/-kaufmann interessiert – hier sind alle wichtigen Informationen zu finden:

Kontakt: Angela Knippel
personal@wohnbau-frankfurt.de
0335 6830-370



Stellenausschreibungen
Ausbildung bei der Wohnbau

Ausbildungsinfos
“Immobilienkaufleute”



Neue Veranstaltungsreihe

„WIR TREFFEN UNS“

Ab Februar 2025 lädt unsere Genossenschaft – tatkräftig unterstützt vom Seniorenteam – zu einer neuen Veranstaltungsreihe ein. Unter dem Motto „Wir treffen uns.“ erwarten Sie insgesamt neun abwechslungsreiche Treffen, die über das gesamte Jahr verteilt sind. Mitglieder jeden Alters sind herzlich dazu eingeladen.

Die Veranstaltungen finden jeweils am zweiten Mittwoch im Monat statt, vormittags von 10:00 bis 11:30 Uhr, in unseren Räumen in der Lebuser Mauerstraße 1. Im Anschluss daran bietet das Seniorenteam seine regelmäßige Sprechstunde an, bei der Anliegen und Fragen in entspannter Atmosphäre besprochen werden können.

Das Programm verspricht Vielfalt und Unterhaltung: Von einer stimmungsvollen Frauentagsfeier bis hin zu spannenden Vorträgen ist für jeden etwas dabei.

Da die Anzahl der Plätze begrenzt ist, bitten wir um eine telefonische Voranmeldung. Wir freuen uns auf rege Teilnahme und viele schöne gemeinsame Stunden!

Bitte melden Sie sich immer am Montag oder Dienstag der Vorwoche, zwischen 17:00 und 19:00 Uhr bei Hannelore Dohne (0335 545281) oder Rosita Richter (0335 529383) an.

Das Programm 2025	
12. Februar	**Start-Kennenlerntermin**
12. März	**Wir feiern Frauentag**
9. April	**Osterbasteln**
14. Mai	**Bepflanzung von Balkon und Garten**
11. Juni	**Betriebskostenabrechnung**
10. September	**Spielevormittag**
8. Oktober	**Ernährungsberatung**
12. November	**Weihnachtsbasteln**
10. Dezember	**Weihnachtsfeier**

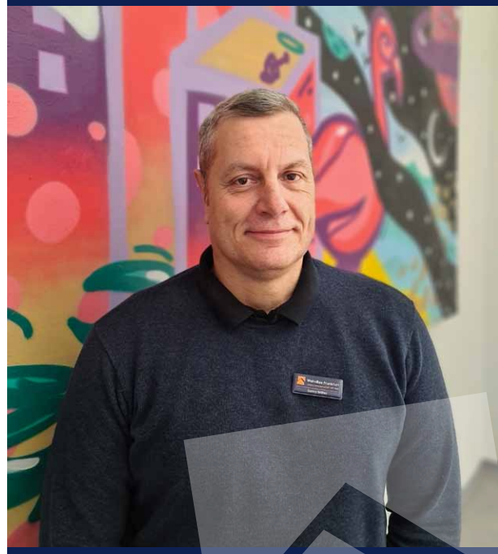
(Änderungen möglich)

Herzlich willkommen im Team!

Im November durften wir **Danny Mißler** als neues Mitglied unseres Teams Technik begrüßen. Mit seiner umfassenden Erfahrung und Fachkompetenz übernahm er die verantwortungsvolle Betreuung der Bereiche Elektro, Lüftung und Brandschutz.

Wir freuen uns darauf, gemeinsam mit ihm daran zu arbeiten, unseren hohen Standard in der technischen Betreuung und Sicherheit weiterzuführen und auszubauen. Seine Expertise wird eine wertvolle Bereicherung für unser Team und die Wohnqualität unserer Mieterinnen und Mieter sein.

Wir heißen Danny Mißler herzlich willkommen und wünschen ihm einen erfolgreichen Start sowie viel Freude bei seiner neuen Aufgabe!



Advent in der Großen Scharrnstraße

Mehr als 100 Paten verwandelten die Große Scharrnstraße in festliche Adventsmeile

46 Tannenbäume und ihre kreative Paten

Die Vorweihnachtszeit brachte festlichen Glanz in die Große Scharrnstraße – und wie! Exakt zehn Jahre nach der allerersten Tannenbaumschmückaktion erstrahlte die Fußgängerzone erneut in weihnachtlicher Pracht. In der Adventszeit fanden 46 wunderschöne Tannenbäume ihre kreativen Paten.

Mit dabei waren Kitagruppen, Schulklassen, Vereine, engagierte Privatpersonen, Firmen sowie unser WohnBau-Frankfurt-Team und das Senioren-Team. Gemeinsam schmückten sie mit viel Liebe und Kreativität die Bäume und sorgten so für eine stimmungsvolle Atmosphäre.

Der Startschuss für die festliche Adventszeit wurde mit dem Einschalten der Weihnachtsbeleuchtung gegeben. Strahlende Lichter und liebevoll dekorierte Bäumchen machten die Große Scharrnstraße zu einem Ort voller Weihnachtszauber.

Wir danken allen Paten von Herzen! Dank ihres Einsatzes wurde die Fußgängerzone in eine bezaubernde Adventsmeile verwandelt, die viele Besucher begeistert hat.



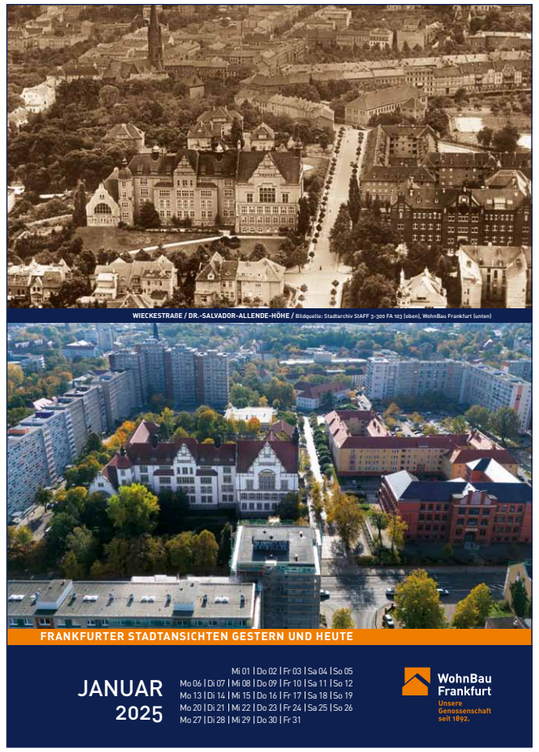
Unser Kalender 2025

Mit unserem neuen Wandkalender für 2025 laden wir ein, Frankfurt (Oder) aus einer besonderen Perspektive zu entdecken. Unter dem Titel "Frankfurter Stadtansichten gestern und heute" zeigen wir auf jedem Kalenderblatt zwei Ansichten unserer Stadt: ein historisches Motiv und ein aktuelles Foto, aufgenommen aus exakt der gleichen Perspektive.

Die Gegenüberstellung macht auf faszinierende Weise sichtbar, wie sich unsere Stadt im Laufe ihrer wechselvollen Geschichte verändert hat – in manchen Fällen deutlich erkennbar, in anderen überraschend wenig.

Zu den Motiven zählen Wohnquartiere unserer Genossenschaft wie die Dr.-Salvador-Allende-Höhe, das Hochhaus Halbe Stadt 27 und die Oderpromenade, ebenso wie prägende historische Gebäude wie das Rathaus, die Hauptpost und das Kleist-Museum. Wer sich von unserem Wandkalender durch das Jahr 2025 begleiten lassen möchte, schreibt eine E-Mail an presse@wohnbau-frankfurt.de. So lange der Vorrat reicht, verschenken wir gern ein Exemplar an interessierte Mitglieder.

Lassen Sie sich von diesem spannenden Blick in die Vergangenheit und Gegenwart begeistern!



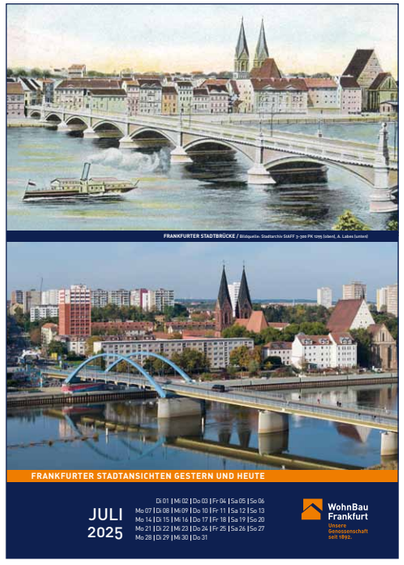
WIECKESTRAßE / DR.-SALVADOR-ALLENDE-HÖHE / Bildquelle: Stadtarchiv StAFF 3-301 FA 103 (oben), WohnBau Frankfurt (unten)

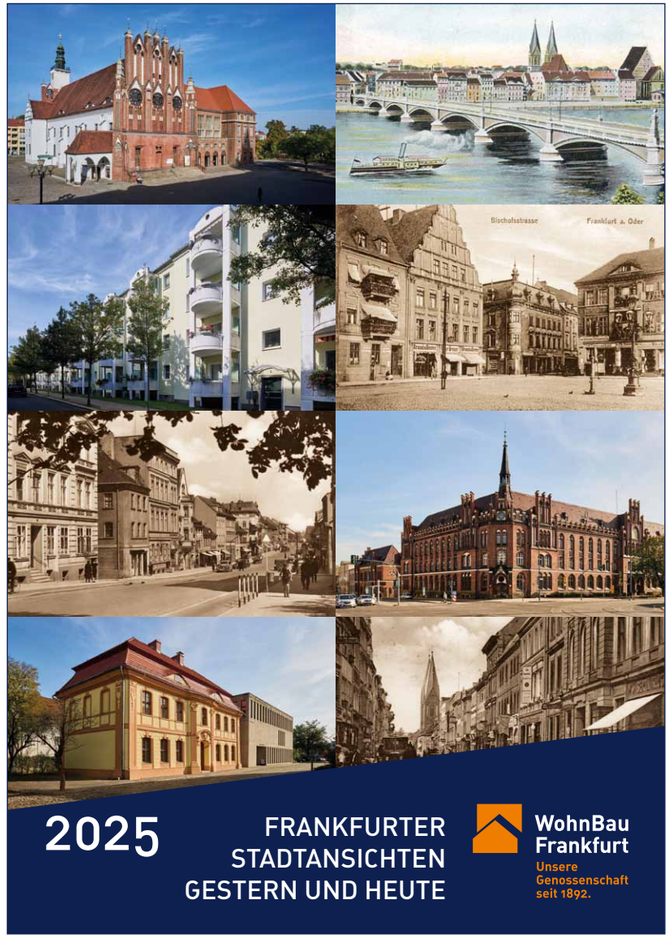




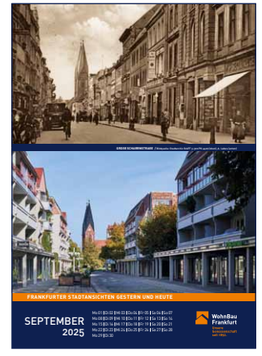












ADVENTSBACKEN IN DER AWO-KITA

Weihnachtszauber und fröhliches Backen in der AWO Integrationskita „Am Mühlental“



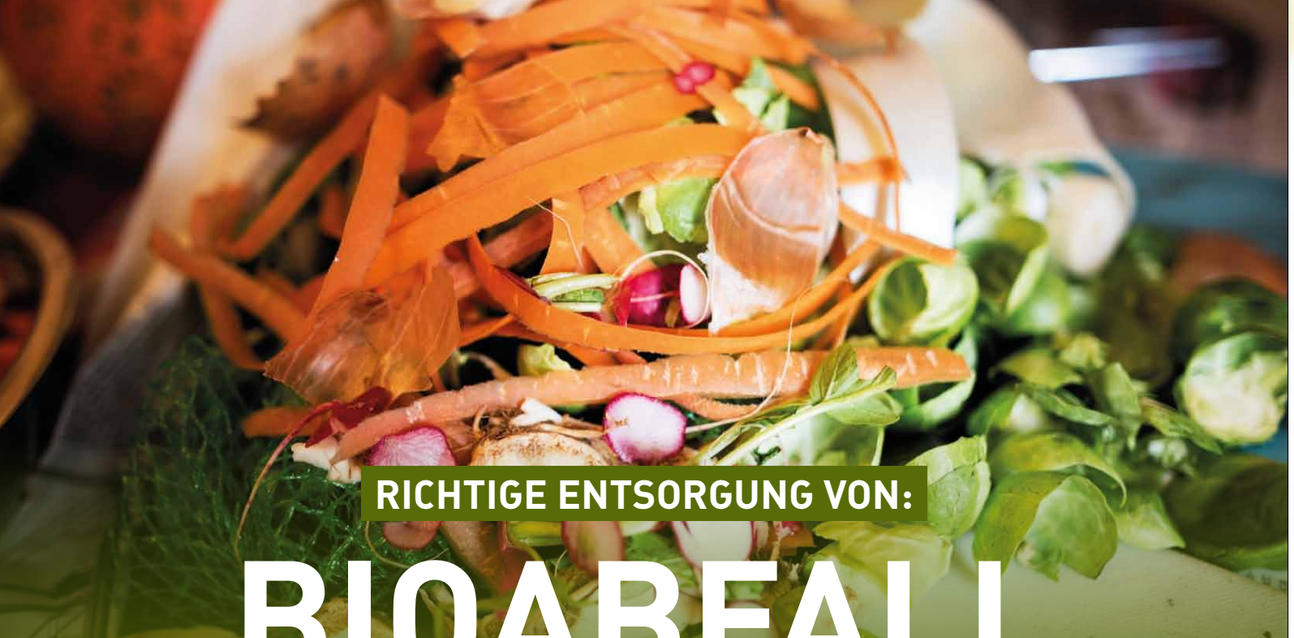
Ende November wurde es in der AWO Integrationskita „Am Mühlental“ wieder besonders gemütlich und festlich. Wie jedes Jahr um diese Zeit, fand das traditionelle Weihnachtsbacken statt, bei dem unser engagiertes SeniorenTeam mit den Kindern der Kita zusammen leckere Plätzchen zauberte. Der Duft von frischem Gebäck lag in der Luft, während die kleinen und großen Helfer mit Begeisterung Teig ausrollten, Sterne, Herzen und Tannen ausstachen und die ersten Kekse noch warm genossen.

Auch unser Vorstand Olaf Runge ließ sich dieses jährliche Highlight nicht entgehen und packte kräftig mit an. Neben viel Spaß und fröhlichem Plätzchenverzieren nahm er die Gelegenheit wahr, eine Spende in Höhe von 200,00 Euro an die Kinder und die Kita-Leiterin Miriam Begau zu überreichen. Das Geld wird verwendet, um Eintrittskarten für einen Zirkusbesuch zu finanzieren – eine tolle Gelegenheit für die Kinder, diese faszinierende Welt hautnah zu erleben.

Seit 2012 pflegt unsere Genossenschaft eine enge und herzliche Kooperation mit der AWO Integrationskita „Am Mühlental“. Diese Zusammenarbeit ist nicht nur ein wichtiger Bestandteil unseres Engagements in unserer Stadt, sondern liegt dem SeniorenTeam der WohnBau Frankfurt besonders am Herzen. Die gemeinsamen Aktivitäten, die im Laufe der Jahre gewachsen sind, fördern den Austausch zwischen den Generationen und schaffen wertvolle Erinnerungen für alle Beteiligten.

Ein festlicher Duft von frischem Gebäck lag in der Luft

Es sind solche schönen Begegnungen, die die Partnerschaft zwischen unserer Genossenschaft und der AWO Integrationskita so besonders machen. Wir freuen uns schon auf viele weitere, inspirierende Momente.



RICHTIGE ENTSORGUNG VON:

BIOABFALL

Gemeinsam Abfallgebühren niedrig halten

Damit die Abfallgebühren in unserer Stadt stabil bleiben, ist es wichtig, dass wir alle dazu beitragen, den Bioabfall richtig zu entsorgen. Die Stadtverwaltung Frankfurt (Oder) bittet Sie deshalb um Ihre Mithilfe.

Seit dem 1. Juni 2024 werden die Frankfurter Bioabfälle nicht mehr kompostiert, sondern in einer Kompostierungs- und Vergärungsanlage in Ahrensfelde energetisch verwertet. Die Verwertung der Bioabfälle wird jedoch durch große Mengen an Störstoffen wie Metalle, Plastik, insbesondere Bioplastik, Elektroschrott und stapelweise Altpapier, die über die Bioabfalltonnen entsorgt werden, erheblich erschwert. Die Störstoffquote der Stadt Frankfurt (Oder) beträgt momentan 7 bis 10 Prozent. Die Folge ist, dass diese Störstoffe aufwendig, teilweise sogar auch von Hand, aussortiert werden müssen.

Am 1. Mai 2025 tritt die Novelle der Bioabfallverordnung (BioAbfV) in Kraft. Die Verwertungsanlage in Ahrensfelde ist seitdem berechtigt, Bioabfälle mit einem Störstoffanteil von mehr als 3 Prozent zurückzuweisen. Die abgewiesenen Bioabfälle müssen dann in einer herkömmlichen Verbrennungsanlage zu einem höheren Entsorgungspreis und mit zusätzlichen Kosten für den Transport entsorgt werden. Diese extra Kosten werden in der nächsten Abfallgebührenkalkulation berücksichtigt und erhöhen die Abfallgebühren für jeden einzelnen Bürger.

Um dem entgegen zu wirken, wird das Biosammelfahrzeug im Laufe des kommenden Jahres mit einer Scantechnik ausgestattet, die die Störstoffe noch vor dem Kippvorgang erkennt. Die beanstandete Tonne wird dann mit einem Aufkleber versehen und nicht entleert. Dies ist in der Regel mit zusätzlichen Kosten für den Bürger verbunden und kann sogar ein Bußgeld nach sich ziehen.

In die Biotonne gehören ausschließlich organische, verrottende Abfälle. Dazu zählen zum Beispiel Essensreste und Küchenabfälle, die bei der Essenszubereitung entstehen, sowie Grünabfall wie zum Beispiel verwelkte bzw. getrocknete Blumen, Blätter und Gräser.

Leider landen immer noch viele Plastiktüten im Bioabfall, obwohl diese nicht in die Biotonne gehören. Auch vermeintlich biologisch abbaubare Plastiktüten, die im Handel erhältlich sind, sind nicht für das Verwertungsverfahren in unserer Region geeignet. Es gilt deshalb: der Inhalt der Bioplastiktüte kann in die Biotonne, die Tüte selbst gehört jedoch in die Gelbe Tonne.

Um Feuchtigkeit im Biomüll zu binden, können Sie alternativ Zeitungspapier verwenden, indem Sie den Biomülleimer damit auslegen oder den Abfall darin einwickeln.

Gemeinsam können wir die Qualität des Bioabfalls verbessern und die Abfallgebühren für alle niedrig halten. Herzlichen Dank für Ihre Mithilfe!

Wildbienen-Verleih für Balkon und Garten

Unser Genossenschaftsmitglied und Hobby-Imker Eberhard Theis engagiert sich seit nahezu 4 Jahrzehnten für die Bienen. Während er früher ausschließlich Honigbienen züchtete, widmet er sich heute vermehrt einer pflegeleichteren Art: den Wildbienen.

Wildbienen sind nicht nur äußerst nützlich, sondern auch absolut ungefährlich. Anders als Honigbienen oder Wespen haben seine Wildbienen keinen Stachel und können daher nicht stechen. Sie sind friedlich und ihr Interesse gilt ausschließlich den Blüten und der Bestäubung. Dies macht sie ideal für den heimischen Balkon oder Garten, wo sie problemlos in der Nähe von Kindern und Haustieren leben können.

Seit einigen Jahren bietet Eberhard Theis Wildbienen zur Miete an. Für 43 Euro erhalten seine Kunden ein Paket mit einem stabilen Holzkästchen, das etwa 100 Wildbienen-Kokons und 90 Pappröhrchen für den Nestbau enthält. Sobald die jungen Bienen in der 10. Kalenderwoche schlüpfen, beginnen sie, Pollen für ihre Eier zu sammeln und das spannende Treiben vor dem Wildbienenhotel kann beginnen. Ein Schutzgitter, welches das Kästchen vor Vögeln schützt, ist ebenfalls im Lieferumfang enthalten.

Das Ausleih-Modell ermöglicht eine fachgerechte Betreuung der Wildbienen. Im Herbst sendet der Kunde das Kästchen an den Imker zurück, damit er die Röhrchen reinigen und die Kokons sicher für das nächste Jahr lagern kann. Für die Zucht hat Theis die Gehörnte Mauerbiene (Osmia cornuta) ausgewählt. Diese robuste Wildbiene schlüpft im März und bestäubt bis Juni zahlreiche Blüten im Umkreis von bis zu 150 Metern – ideal für Kleingärten und Balkone mit blühenden Pflanzen.

Eberhard Theis freut sich über das wachsende Interesse an seinen Wildbienen. Insekten sind für die Umwelt unverzichtbar. Sie bestäuben nicht nur unsere Nutzpflanzen, sondern fördern auch die biologische Vielfalt, indem sie Blüten von Wild- und Nutzpflanzen bestäuben und so zum Erhalt verschiedenster Arten beitragen. Ohne diese kleinen Helfer würde die Pflanzenvielfalt und damit das ökologische Gleichgewicht massiv leiden. Viele Wildbienenarten sind jedoch bedroht, da ihre natürlichen Lebensräume schwinden und sie immer weniger Nahrungsquellen vorfinden.

Durch die Miete von Wildbienen können Sie einen aktiven Beitrag zum Schutz dieser wertvollen Insekten leisten. Mit einem Bienenhotel schaffen Sie für die Wildbienen einen sicheren Platz zum Nisten und tragen zur Erhaltung der Bestäuber in Ihrer Umgebung bei. Gleichzeitig genießen Sie das faszinierende Schauspiel, wie die Bienen ihre Röhrchen befüllen und die Natur um Sie herum zum Blühen bringen – ein einfacher, aber wirkungsvoller Beitrag zum Umweltschutz.



Kontakt:

Wildbienenzucht Theis
Ragoser Talweg 33
15234 Frankfurt (Oder)

E-Mail:
oderlandimkerei@freenet.de



GESUNDE ERNÄHRUNG *für Kinder*

Limonade, Fast Food und Süßigkeiten mag fast jedes Kind. Gesund sind diese Lebensmittel aber nicht. Dabei ist eine gesunde Ernährung für Kinder elementar für ihre körperliche und geistige Entwicklung. Wir zeigen dir, was wichtig ist.

Gerade die frühen Jahre deines Kindes sind bei der Ernährung entscheidend
Gesunde Ernährung Kindern beibringen – das ist eine nicht zu unterschätzende Aufgabe. Denn Kinder essen, was ihre Eltern ihnen vorsetzen. Und sie kopieren gern das Verhalten ihrer Eltern. Das bedeutet, wenn du dich ungesund ernährst, ist das Risiko hoch, dass auch dein Kind sich ungesund ernähren wird. Die Ernährungsgewohnheiten, die du deinem Nachwuchs in den ersten Lebensjahren beibringst, können damit den Grundstein für ein gesundes oder ungesundes Leben legen.

Die Ernährung beeinflusst auch die Psyche
Dabei beeinflusst das Essen nicht nur die körperliche, sondern auch die mentale Gesundheit von Kindern. Dafür gibt es in der Wissenschaft immer mehr Hinweise.

Eine Übersichtsarbeit des „European College of Neuropsychopharmacology" (ECNP) zeigt beispielsweise, dass ein Vitamin-B12-Mangel zu Müdigkeit, Gedächtnisstörungen und einer ausgeprägten Niedergeschlagenheit führen kann. Außerdem haben die Forscherinnen und Forscher festgestellt, dass sich die Hyperaktivität von Kindern mit ADHS (Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung) verstärkt, wenn sie viel raffinierten Zucker aufnehmen. Essen diese Kinder hingegen mehr frisches Obst und Gemüse, wirkt sich das positiv aus.

Welche Nährstoffe sind wichtig für Kinder?
Wer sein Kind gesund ernähren möchte, setzt vor allem auf Ausgewogenheit. So dürfen durchaus auch Fleisch und Wurst oder Milch und Milchprodukte auf dem Speiseplan stehen. Außerdem gehört eine warme Mahlzeit am Tag dazu. Eine ausgewogene Ernährung mit einer Vielzahl von Lebensmitteln versorgt dein Kind mit allen notwendigen Nährstoffen, damit sich sein Körper und sein Gehirn gesund entwickeln können. Die Nahrung sollte aus Kohlenhydraten, Eiweißen und Fetten sowie aus Vitaminen und Mineralstoffen bestehen.

Für Kinder im Alter von 4 bis unter 12 Monaten ist die Hauptnahrungsquelle in der Regel Muttermilch oder eine geeignete Säuglingsanfangsnahrung. Diese sind so zusammengesetzt, dass sie den Nährstoffbedarf in diesem Lebensabschnitt decken können. Dennoch möchten wir dir eine allgemeine Vorstellung davon geben, wie diese Nährstoffe durch die Einführung von Beikost unterstützt werden können, sobald dies relevant wird.



4 bis unter 12 Monate

Eiweiß (11 g): In der Regel durch Muttermilch/Anfangsnahrung gedeckt. Beikost wie püriertes Fleisch oder Linsen kann später hinzugefügt werden.
Fett (35–45% der Energie): Wird hauptsächlich durch Muttermilch/Anfangsnahrung bereitgestellt. Avocado oder püriertes Gemüse mit ein wenig Pflanzenöl können als Beikost dienen.
Natrium (200 mg), Chlorid (450 mg): Spezielle Beikostprodukte sind auf den Natrium- und Chloridbedarf abgestimmt. Direktes Salzen von Babynahrung sollte vermieden werden.
Kalium (600 mg), Magnesium (60 mg): Banane und Avocado sind gute Kaliumquellen für später in der Beikostphase.
Kalzium (330 mg): Muttermilch und Anfangsnahrung decken den Bedarf. Später können Breie, die mit kalziumreicher Milch zubereitet werden, eingeführt werden.
Eisen (8 mg): Sehr wichtig ab dem 6. Monat. Püriertes Fleisch oder eisenangereicherte Getreidebreie sind gute Quellen.
Folat (80 µg), Zink (2,5 mg), Jod (80 µg): Wird durch eine ausgewogene Beikost unterstützt. Jod kann über jodiertes Salz in der Nahrung der Mutter (bei Stillen) zugeführt werden.
Vitamin A (600 µg), Vitamin C (20 mg): Süßkartoffel, Karotte und Brokkoli sind gute Vitaminquellen, wenn sie als Beikost eingeführt werden.
Vitamin B1 (400 µg), Vitamin B2 (400 µg), Vitamin B6 (300 µg), Vitamin B12 (1,4 µg): Getreidebreie und Fleischpürees können zur Deckung beitragen.
Vitamin E (4 mg), Vitamin K (10 µg): Pflanzenöle und grünes Blattgemüse in pürierter Form können diese Vitamine liefern.

1 bis unter 4 Jahre

Eiweiß (14 g): Ein kleines Stück Hühnchen (ca. 50-60 g) oder ein Becher (150 g) Quark oder Naturjoghurt.
Fett (30-40% der Energie): Avocado (etwa ein Viertel) oder ein Esslöffel Olivenöl in Mahlzeiten integriert.
Natrium (400 mg): Natürlicher Gehalt in Lebensmitteln ist oft ausreichend, zusätzliches Salzen ist meist nicht nötig.
Kalium (1100 mg): Eine Banane (ca. 400 mg) und eine mittelgroße Kartoffel (ca. 700 mg).
Kalzium (600 mg): Zwei Gläser Milch (je 200 ml) oder entsprechende Menge an Käse (ca. 60 g).
Eisen (8 mg): Rotes Fleisch zweimal pro Woche; eine Portion (ca. 50 g) deckt einen großen Teil des Bedarfs.
Vitamin C (20 mg): Eine mittelgroße Orange oder Kiwi deckt den Tagesbedarf.

4 bis unter 7 Jahre

Eiweiß (18 g): Ein mittelgroßes Stück Fisch (ca. 70-80 g) oder zwei Eier.
Fett (30-35% der Energie): Nüsse oder Samen als Snack; eine Handvoll (ca. 20 g) pro Tag.
Kalium (1300 mg): Eine Banane und eine Portion Spinat oder Brokkoli am Tag.
Kalzium (750 mg): Ein Becher Milch (200 ml), ein Becher Quark oder Naturjoghurt (150 g), und eine Scheibe Käse (30 g).
Eisen (8 mg): Hülsenfrüchte wie Linsen oder Kichererbsen; eine halbe Tasse gekocht pro Mahlzeit.
Vitamin C (30 mg): Eine große Orange oder ein Apfel deckt den Tagesbedarf.

5 praktische Tipps, damit dein Kind gesünder isst

Seid ein Vorbild.

Kocht möglichst frisch.

Bezieht euer Kind mit in die Zubereitung ein.

Zeigt, dass Essen Spaß macht.

Legt Regeln für „ungesunde" Lebensmittel fest.

Für mehr Informationen zum Thema Gesundheit:
www.meine-krankenkasse.de oder schauen Sie doch mal persönlich in unserem Service-Center Frankfurt (Oder) vorbei:
Meine Krankenkasse
Brunnenplatz 3
15230 Frankfurt (Oder)
Noch nicht bei der MKK?
Dann kontaktieren Sie:
Erik Huwe, 0162 2021137
Erik.Huwe@meine-krankenkasse.de
© Meine Krankenkasse

NEUES AUS UNSERER STADT



Niemand da zum Reden“

Silbernetz bietet älteren Menschen kostenfreie Telefongespräche

Beim Silbertelefon sind Ältere immer richtig verbunden. Unter **0800 4 70 80 90** finden alle ab 60 Jahren ein offenes Ohr zum einfach mal Reden. Es geht um Alltagsthemen, Interessen, Einsamkeitsgefühle und so oft wie möglich wird gemeinsam gelacht. Bei Bedarf unterstützen die Mitarbeitenden am Silbertelefon auch mit Kontakt-Telefonnummern zum Beispiel von Pflegestützpunkten, Krisentelefonen oder Beratungsangeboten.

Einfach mal reden
Wer regelmäßig mit derselben Person reden möchte, kann eine Silbernetzfreundschaft eingehen. Dafür werden interessierte ältere Menschen mit Silbernetz-Ehrenamtlichen verbunden.
Silbertelefon 0800 4 70 80 90, täglich von 8.00 bis 22.00 Uhr (Von Heiligabend bis Neujahr sogar rund um die Uhr) | Anonym, vertraulich, kostenfrei | www.silbernetz.de



Das KUKURYKU! erhielt Gründerpreis.

„Kunst & Kultur regional“ – das ist das Konzept von unserem Mieter KUKURYKU!, der in unserer Großen Scharrnstraße ansässig ist. Ende November wurde sein Team mit dem Mutmacherpreis 2024 vom Arbeitskreis der Existenzgründerpartner Oderland-Spree ausgezeichnet. Wir sagen: Herzlichen Glückwunsch!



Die Halbe Stadt neu entdecken

Heute ist die Halbe Stadt nicht mehr nur eine Straße. In den 1970er-Jahren der DDR wurde hier ein eigener Wohnkomplex mit Wohnungen für bis zu 8.000 Menschen gebaut. Das Wohngebiet reicht vom Poetensteig bis zu den Pablo-Neruda-Blöcken und von der Dr.-Salvador-Allende-Höhe und dem Bruno-Peters-Berg bis zum Thomas-Müntzer-Hof.

Mit dem Actionbound HALBE STADTansichten kann der Stadtraum mit all seinen Besonderheiten nun neu entdeckt werden und das Wissen über die Geschichte und Kunst des zu DDR-Zeiten entstandenen Wohnkomplexes auf die Probe gestellt werden. Alles was es dafür braucht, ist die kostenlose Actionbound-App auf dem Smartphone oder Tablet.

Bei Rückfragen:
Kulturbüro Frankfurt (Oder)
Magdalena Scherer
Koordinatorin Bildende Kunst
Lindenstraße 7
15230 Frankfurt (Oder)

VERANSTALTUNGSTIPPS Januar bis April 2025

JANUAR

02 DO Neujahrskonzert
Kleist Forum

05 SO Familiennachmittag
Kleist-Museum

06 MO My Life
Stadt- und Regionalbibliothek

14 DI Salon Kleist
Kleist-Museum

15 MI Sekundenglück
Kleist Forum

17 FR 5. Philharmonisches Konzert
Konzerthalle

18 SA Tischlein deck dich!
Kleist Forum

18 SA Traummelodien der Operette
Konzerthalle

19 SO Max Raabe & Palast Orchester
Messehalle

19 SO Nussknacker
Collegium Polonicum

22 MI Neujahrsempfang
Kleist-Museum

25 SA Familie Flöz
Kleist Forum

25 SA New York Gospel Stars
Konzerthalle

26 SO Jeda, der Schneemann
Theater des Lachens

26 SO Familienführung
Museum Viadrina

31 FR Der Freischütz
Kleist Forum

FEBRUAR

01 SA Musik von Ludovico Einaudi
Konzerthalle

02 SO Murmels Reise
Theater des Lachens

02 SO 24. Kindertobetag
Messehalle

06 DO Danceperados of Ireland
Kleist Forum

07 FR Dschungelbuch
Kleist Forum

07 FR 6. Philharmonisches Konzert
Konzerthalle

15 SA Eiskönigin
Messehalle

15 SA Die Legende von Paul und Paula
Kleist Forum

16 SO Michael Frowin
Die Oderhähne

16 SO The Johnny Cash Show
Konzerthalle

21 FR Thomas Nicolai
Die Oderhähne

MÄRZ

01 SA Südtiroler Musikfest
Messehalle

01 SA Die große Onkelz
Messehalle

02 SO Punkt-Punkt-Komma-Strich
Theater des Lachens

03 MO My Life
Stadt- und Regionalbibliothek

05 MI Horst Evers
Kleist Forum

07 FR Eko Fresh
Messehalle

08 SA Lazarus
Kleist Forum

08 SA 50 Jahre KARAT
Messehalle

08 SA Solo Sunny & Me
Theater des Lachens

09 SO Der gestiefelte Kater
Theater Frankfurt

09 SO Knallegra
Kleist Forum

14 FR Max Beier
Die Oderhähne

14 FR 7. Philharmonisches Konzert
Konzerthalle

18 DI MOZ-Talk mit Musik
Kleist Forum

22 SA Amaryllis
Kleist Forum

23 SO Verdi-Requiem
Konzerthalle

28 FR Die Liebe zu drei Orangen
Kleist Forum

29 SA Cornamusa
Messehalle

APRIL

04 FR 8. Philharmonisches Konzert
Konzerthalle

05 SA Krabat
Kleist Forum

05 SA Stahlzeit zeitlos 20
Messehalle

06 SO Aladin & die Zauberlampe
Kleist Forum

06 SO Frühlingskonzert
Konzerthalle

07 MO My Life
Stadt- und Regionalbibliothek

12 SA Passion
Konzerthalle

12 SA Der erste letzte Tag
Kleist Forum

25 FR Königsmörder küsst man nicht
Kleist Forum

27 SO Der kleine Wind
Theater des Lachens

HÖHEPUNKTE

Folk im Fluss
30.01. – 01.02.2025

Angel Expo
08. – 09.02.2025

Oderlandbau
22. – 23.03.2025

cityFRÜHLING
11. – 13.04.2025

Garten Freizeit Koi
26. – 27.04.2025

Für unsere kleinen Leser

zum Lachen

Warum fliegen Störche im Winter in den Süden? Weil Laufen zu lange dauern würde.

Was hüpft durch den Schnee und ist schwarzweiß? Ein Springuin!

Worauf reitet die Hexe im Winter? Auf dem Schneebesen.

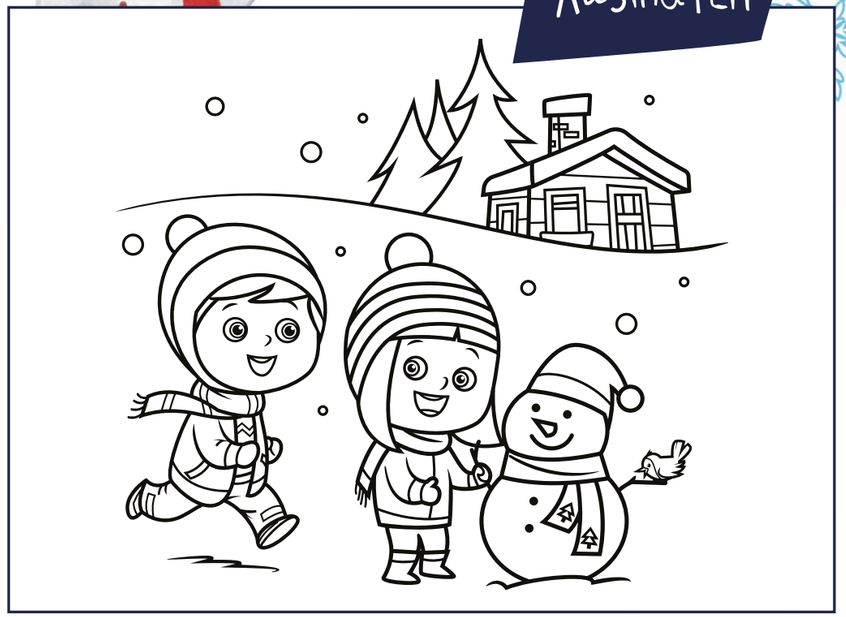
Sagt der eine Schneemann zu dem anderen „Riechst du auch die Karotten?“







zum Ausmalen





zum Grübeln

WohnBau Frankfurt

Unsere Genossenschaft seit 1892.

Ihre Ansprechpartner

Wohnungsbaugenossenschaft Frankfurt (Oder) eG
Sophienstraße 40
15230 Frankfurt (Oder)
Telefon: 0335 6830-599
wohnen@wohnbau-frankfurt.de
www.wohnbau-frankfurt.de

Servicezeiten:
Montag bis Donnerstag: 8.00 bis 18.00 Uhr
Freitag: 8.00 bis 15.00 Uhr

Notfallnummer (in dringenden Notfällen)
24 Stunden am Tag
Telefon: 0335 6830-499

Vermietung
Telefon: 0335 6830-470
vermietung@wohnbau-frankfurt.de

Bestandsmanagement/Soziales
Telefon: 0335 6830-462
wohnen@wohnbau-frankfurt.de

Mieten- / Mitgliederbuchhaltung
Telefon: 0335 6830-520 / -551
mitglieder@wohnbau-frankfurt.de

Betriebskosten
Telefon: 0335 6830-466/-463/-464/-465
betriebskosten@wohnbau-frankfurt.de

Mahnwesen/Forderungsmanagement
Telefon: 0335 6830-523/522
mitglieder@wohnbau-frankfurt.de

Verwalterbereiche:

Anke Wieske
Telefon: 0335 6830-467
anke.wieske@wohnbau-frankfurt.de

- **Altberesinchen:** Tunnelstraße, Görlitzer Straße, Ferdinandstraße
- **Kuhaue:** Aurorahügel, Clara-Zetkin-Ring, Friedenseck, Friedrich-Löffler-Straße, Johann-Eichorn-Straße, Kommunardenweg, Spartakusring
- **Wintergarten:** Mühlenweg

Ina Parthum
Telefon: 0335 6830-411
ina.parthum@wohnbau-frankfurt.de

- **Am Kleistpark:** Am Kleistpark, Friedrich-Hegel-Straße, Kantstraße, Karl-Liebknecht-Straße, Rudolf-Breitscheid-Straße
- **Große Scharrnstraße:** Große Scharrnstraße, Kleine Oderstraße
- **Lebuser Vorstadt:** An der alten Universität, Karl-Marx-Straße, Lebuser Mauerstraße, Oderpromenade, Rosa-Luxemburg-Straße, Schulstraße
- **West:** Friedrich-Ebert-Straße, Georg-Friedrich-Händel-Straße, Goethestraße, Witzlebenstraße

---

Anke Düring
Telefon: 0335 6830-441
anke.duering@wohnbau-frankfurt.de

- **Am Schwänchenteich:** Puschkinstraße
- **Winzerviertel:** Beerenweg, Siedlerweg, Stakerweg, Traubenweg, Weinbergweg, Winzerring

---

Jens Clemens
Telefon: 0335 6830-431
jens.clemens@wohnbau-frankfurt.de

- **Am Hang:** Bergstraße, Seelower Kehre
- **Hansaviertel:** Prager Straße, Warschauer Straße, Witebsker Straße
- **Künstlerviertel:** Georg-Richter-Straße, Heinrich-Zille-Straße, Josef-Gesing-Straße, Käthe-Kollwitz-Straße, Methnerstraße, Rathenaustraße 16 – 51

Ulrike Steinbach
Telefon: 0335 6830-421
ulrike.steinbach@wohnbau-frankfurt.de

- **Am Schwimmbad:** August-Bebel-Straße, Dr.-Ernst-Ruge-Straße, Fontanestraße, Gerhart-Hauptmann-Straße, Otto-Nagel-Straße, Rathenaustraße 13 und 55 – 65, Zschokkestraße
- **Baumschulenweg:** Baumschulenweg
- **Kosmonautenviertel:** Alexej-Leonow-Straße, Johannes-Kepler-Weg, Juri-Gagarin-Ring, Südring

---

Stella Woick
Telefon: 0335 6830-451
stella.woick@wohnbau-frankfurt.de

- **Halbe Stadt:** Bruno-Peters-Berg, Dr.-Salvador-Allende-Höhe, Franz-Mehring-Straße, Halbe Stadt, Rote Kapelle, Sophienstraße, Thomas-Müntzer-Hof, Halbe Stadt