WohnGut

Mieterzeitschrift der WohnBau Frankfurt

01/2026
Ausgabe Frühling



UNSER SENIORENTEAM

WohnBau Frankfurt
Unsere Genossenschaft seit 1892.

Themen dieser Ausgabe:

Unser Bauprogramm 2026 / Seite 03
20 Jahre Seniorenteam / Seite 05
Ergebnisse unserer Mitgliederbefragung Teil III / Seite 08







IN DIESER AUSGABE

03 Unser Bauprogramm 2026
05 20 Jahre Seniorenteam
06 Infos zum Eichaustausch
07 Herzlich Willkommen
08 Ergebnisse unserer Mitgliederbefragung
10 Was gibt es Neues?
11 Vormerken: Schatzsuche
12 Mehrgenerationenhaus Mikado
14 Gefährlich?
16 Neues aus unserer Doppelstadt
16 Achtung: Betrugsversuch
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: **istockphoto.com:** Seite 05: A stockphoto / Seite 06: Ivan Kameniaka / Seite 08: FG Trade Latin / Seite 14: gece33 / Seite 15: Julia_Sudnitskaya / Seite 18: keiko takamatsu / Seite 18: 2x Irina Starikova / Seite 19: Ekaterina Chergik / Seite 19: Elena Skugar / Seite 19: Jobalou

UNSER BAUPROGRAMM 2026







Investitionen in die Zukunft:

Unsere Genossenschaft investiert kontinuierlich in die Weiterentwicklung ihrer Bestände – mit dem Ziel, attraktiven, zeitgemäßen und zukunftsfähigen Wohnraum für ihre Mitglieder zu sichern. Ein besonderer Fokus liegt im aktuellen Jahr auf mehreren Quartieren, in denen umfassende Sanierungen und Neugestaltungen umgesetzt werden.

Halbe Stadt

Im Quartier „Halbe Stadt" werden nach der Fertigstellung der Dr.-Salvador-Allende-Höhe mehrere Hochhäuser am Bruno-Peters-Berg sowie im Thomas-Müntzer-Hof schrittweise modernisiert.
Die Maßnahmen reichen von der Erneuerung der Heizungs-, Sanitär- und Elektroanlagen bis hin zur Neugestaltung der Fassaden und Balkone. Auch die Eingangsbereiche werden aufgewertet und barrierearme Zugänge in Form von Rampen geschaffen. Ein wichtiger Aspekt: Die Arbeiten erfolgen im bewohnten Zustand. Damit verbunden ist für alle Beteiligten ein erhöhter Abstimmungsbedarf. Gleichzeitig ermöglicht es den Bewohnerinnen und Bewohnern, in ihrem gewohnten Umfeld zu bleiben.

Ziel dieser umfangreichen Investitionen ist es, die Wohnqualität nachhaltig zu verbessern und die Attraktivität der Gebäude langfristig zu sichern. Denn in den vergangenen Jahren hat sich gezeigt, dass bestimmte Wohnungstypen und Ausstattungen weniger nachgefragt werden. Durch gezielte Modernisierungen und Anpassungen reagiert die WohnBau Frankfurt auf diese Entwicklungen und stärkt die Zukunftsfähigkeit unserer Quartiere.

Kleine Oderstraße 8 - 10

Auch in der Kleinen Oderstraße 8 - 10 wird vollständig entkernt und der Gebäudekomplex neu gedacht – mit veränderten Grundrissen und Nutzungskonzepten; unter anderem für gemeinschaftliche Wohnformen.



West

Ein weiteres, besonders umfangreiches Projekt ist in der Rathenaustraße 47 - 51, Georg-Richter-Straße 1 - 2 und Heinrich-Zille-Straße 59 - 60 auf der Zielgeraden. Nach rund zwei Jahren Bauzeit hat die Vermietung der 33 Wohnungen mit 2 bis 4 Räumen begonnen. Nach Abschluss der Bauarbeiten stehen dann in den 90 Jahre alten Gebäuden moderne Wohnungen zur Verfügung, die in Ausstattung und Energiebedarf einem Neubau nahezu gleichstehen.

Neuberesinchen

Auch in Neuberesinchen setzt die WohnBau Frankfurt wichtige Impulse. In der Johann-Eichorn-Straße 7 - 10 wurden bereits umfassende Modernisierungen umgesetzt, die Sanierungsarbeiten der Johann-Eichorn-Straße 11 – 14 haben begonnen. In jedem Aufgang wird ein Aufzug nachgerüstet, um insbesondere die oberen Etagen besser erreichbar zu machen und die Attraktivität der Wohnungen weiter zu steigern. Gleichzeitig werden die Haustechnik sowie die Gebäudehülle einschließlich der Balkone umfassend erneuert. Um die Mieten dabei bezahlbar zu halten, wurden Fördermittel des Landes verwendet. Neu einziehende Mieter müssen für diese Wohnungen dann eine Bescheinigung der Stadt vorlegen, dass die vereinbarten Einkommensgrenzen eingehalten werden.

Neben diesen Großprojekten wird weiter in die Erneuerung von Heizungsanlagen und die Sanierung von einzelnen unvermieteten Wohnungen investiert.

All diese Maßnahmen zeigen: Die WohnBau Frankfurt entwickelt ihre Bestände aktiv weiter – mit Blick auf Komfort, Nachhaltigkeit und die Bedürfnisse ihrer Mitglieder. Dabei geht es nicht nur um bauliche Verbesserungen, sondern auch um die langfristige Sicherung lebendiger und attraktiver Wohnquartiere. Denn gutes Wohnen bedeutet mehr als vier Wände. Es ist ein wichtiger Baustein für Lebensqualität und ein funktionierendes Miteinander.

20 Jahre Seniorenteam

Seit mehr als 20 Jahren engagiert sich unser Seniorenteam mit viel Herz, Zeit und persönlichem Einsatz für das genossenschaftliche Miteinander in unserer Wohn-Bau Frankfurt. Ob gemeinsame Veranstaltungen, Unterstützung im Alltag oder offene Gespräche – das Team schafft Begegnungen und stärkt den Zusammenhalt in unseren Quartieren.



Für dieses langjährige Engagement möchten wir herzlich Danke sagen. Im folgenden Beitrag blickt das Seniorenteam selbst auf die vergangenen Jahre, gemeinsame Erlebnisse und viele schöne Begegnungen zurück.

Die Themen Wohnen im Alter und Seniorenhilfe machen auch vor der WohnBau Frankfurt nicht halt. Deshalb wurde bereits 2005 ein Seniorenteam gegründet, dem bis heute Gisela Fischheiter und Hannelore Dohne angehören. Heute gehören außerdem Hannelore Schummel, Angelika Wähnert, Rosita Richter, Waclawa Haake zu unserem Team. Durch den damals hohen Leerstand von Wohnungen standen sogar Abrisspläne im Raum. Für uns war deshalb schnell klar, dass wir uns intensiver mit der Lebenssituation älterer Menschen und ihren Bedürfnissen beschäftigen möchten. Unser Ziel war und ist es bis heute, älteren Bewohnerinnen und Bewohnern ein selbstbestimmtes und eigenverantwortliches Leben zu ermöglichen. Doch gerade im Alter kann auch Einsamkeit ein Thema sein – nicht jedoch bei der WohnBau Frankfurt. Bereits 2006 fand monatlich das Genossenschaftsfrühstück mit vielen interessanten Themen statt. Es war ein Treffpunkt, an dem Kontakte geknüpft und Gespräche geführt werden konnten.

Leider musste dieses Angebot während der Corona-Zeit beendet werden. Doch unser Seniorenteam ließ sich davon nicht entmutigen.

Seit 2025 gibt es unter dem Motto „Wir treffen uns“ wieder die Möglichkeit zum gemeinsamen Austausch. Gemeinsam mit verschiedenen Partnern organisieren wir interessante Themen und Gesprächsrunden. Auch Sorgen und Probleme finden hier ihren Platz – gemeinsam wird nach Lösungen gesucht. Während der Sanierungsarbeiten in den Hochhäusern Nord und Süd standen wir vielen Bewohnerinnen und Bewohnern unterstützend zur Seite und waren Ansprechpartner für Fragen und Anliegen im Alltag. Seit 2023 pflegen wir zudem einen regelmäßigen Kontakt zur EWG. Gemeinsame Treffen und Ausflüge – unter anderem nach Neuzelle – sorgen für Austausch und schöne gemeinsame Erlebnisse.

Außerdem beteiligt sich unser Seniorenteam regelmäßig an den jährlichen Seniorenwochen und bringt sich dort mit verschiedenen Angeboten und Gesprächen aktiv ein und wir unterstützen die Teilnahme der WohnBau Frankfurt am Informations- und Aktionstag „Helfende Hände“. Besonders ans Herz gewachsen ist uns die Kooperation der WohnBau Frankfurt mit der AWO-Integrationskita „Am Mühlental“. In der Adventszeit backen wir gemeinsam mit den Kindern Plätzchen, lesen mehrmals im Jahr Geschichten vor und verbringen schöne gemeinsame Stunden. Für unser Seniorenteam bedeutet das alles ein umfangreiches Programm und viel Zeitaufwand – aber wir engagieren uns gern. Denn das Miteinander und die Gemeinschaft liegen uns besonders am Herzen.

Unsere Veranstaltungsreihe „Wir treffen uns“

Seit Februar 2025 lädt unsere Genossenschaft zu einer neuen Veranstaltungsreihe ein. Unter dem Motto „Wir treffen uns“ erwarten Sie von 10:00 bis 11:30 Uhr, in den Räumen in der Lebuser Mauerstraße 1 abwechslungsreiche Treffen zu unterschiedlichen Themen. Mitglieder jeden Alters sind herzlich dazu eingeladen.

Im Anschluss daran bieten wir unsere regelmäßige Sprechstunde. an, bei der Anliegen und Fragen in entspannter Atmosphäre besprochen werden können.
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.

10. Juni 2026:
Pflegestützpunkt - Vorsorge
9. September 2026:
Betriebskostenabrechnung
14. Oktober 2026: Polizei - Prävention
11. November 2026: Spielevormittag
9. Dezember 2026: Weihnachtsfeier
Zum Schluss noch etwas in eigener Sache: Wir würden uns sehr über neue Mitstreiterinnen und Mitstreiter freuen. Wenn Sie Lust haben, sich einzubringen und gemeinsam mit uns aktiv zu sein, melden Sie sich gern bei uns.





BITTE UM MITHILFE: INFOS ZUM EICHAUSTAUSCH

Entsprechend dem Eichgesetz vom 1. Januar 2015 müssen alle in unseren Mieterwohnungen installierten Warm- und Kaltwasserzähler geeicht sein. Das setzt voraus, dass diese Zähler alle 6 Jahre ausgetauscht werden.

Der Eichaustausch der Wasserzähler ist mit unseren Dienstleistern techem, ista und den Stadtwerken Frankfurt (Oder) vertraglich vereinbart. Diese Dienstleister binden wiederum Handwerker bzw. Handwerksfirmen, welche dann den Austausch vornehmen. Das können sowohl Handwerker oder Firmen aus unserer Region sein als auch aus Berlin bzw. anderen Bundesländern.

Haben Sie als Mieterin oder Mieter Zweifel, ob es sich bei der Terminankündigung tatsächlich um einen von der WohnBau Frankfurt beauftragten Gerätetausch handelt, können Sie sich gern durch einen Anruf bei uns rückversichern.

Über den ersten Austauschtermin werden alle Betroffenen mittels Aushang an der Hauseingangstür oder im Hausflur informiert.

Nicht jeder ist beim ersten Termin zu Hause - das verstehen wir. Wer den Techniker nicht empfangen konnte, bekommt per Terminkarte einen zweiten, kostenfreien Termin angeboten. Diesen sollten Sie unbedingt nutzen, denn ab dem dritten Besuch fallen Anfahrtskosten an, die dem betreffenden Haushalt in Rechnung gestellt werden.

Bitte beachten Sie: der Austausch der Messgeräte ist für beide Seiten verpflichtend. Wir als Vermieter sind gesetzlich verpflichtet, den Regeltausch zu veranlassen und Sie als Mieterin oder Mieter sind verpflichtet, den Zugang zu Ihrer Wohnung zu ermöglichen. Bei dauerhafter Zugangsverweigerung bleibt unserer Genossenschaft leider keine andere Wahl, als gerichtliche Schritte einzuleiten.

Team Betriebskosten

Kontakt:
Telefon: 0335 6830-466/-463
E-Mail: betriebskosten@wohn-bau-frankfurt.de



HERZLICH WILLKOMMEN!







Seit dem 1. Januar ist **Anja Götz** Teil unseres Teams Betriebswirtschaft und mitverantwortlich für die reibungslosen Abläufe in der Kreditorenbuchhaltung. Ob die Prüfung und Verbuchung von Rechnungen oder die zuverlässige Abstimmung mit unseren Mitarbeitenden - sie behält den Überblick und stellt sicher, dass alles rund läuft.

Ebenfalls seit dem 1. Januar verstärkt **Susan Gasch** unsere Genossenschaft. Sie kümmert sich um den Wohnungsbestand im Quartier Halbe Stadt, begleitet unsere Mieterinnen und Mieter bei Anliegen und behält dabei immer auch das gute Miteinander im Quartier im Blick. Sie ist Ansprechpartnerin für den Bruno-Peters-Berg, die Dr.-Salvador-Allende-Höhe, die Franz-Mehring-Straße, die Halbe Stadt, Rote Kapelle, Sophienstraße und den Thomas-Müntzer-Hof.

Kontakt:
Telefon: 0335 6830-451
E-Mail: susan.gasch@wohn-bau-frankfurt.de

Nach ihrer Ausbildung zur Gestaltungstechnischen Assistentin studiert unsere neue Kollegin **Raghad Sultan** momentan Medieninformatik. Seit Mitte Dezember ist sie als Werkstudentin Teil unseres Teams für Kommunikation und kümmert sich unter anderem um unsere Social Media-Kanäle und unsere Homepage.

Marlen Lustig ist seit Anfang März in der Vermietung unserer Genossenschaft tätig. Zu ihren Aufgaben gehören unter anderem Besichtigungstermine, die Erstellung von Mietverträgen sowie Wohnungsabnahmen und -übergaben. Sie sagt über sich selbst, dass sie gern mit Menschen arbeitet und es spannend findet, sie kennenzulernen und sie individuell zu begleiten.

40 Jahre

Ein besonderes Jubiläum

Am 1. Januar konnte unsere Kollegin Martina Lampe, Mitarbeiterin unseres Teams Betriebskosten, ein ganz besonders Jubiläum feiern: seit 40 Jahre ist sie nun schon Teil unserer Genossenschaft.

Wir möchten uns an dieser Stelle noch einmal ganz herzlich bei ihr bedanken - für all die Jahre voller Engagement, Zuverlässigkeit und Teamgeist.

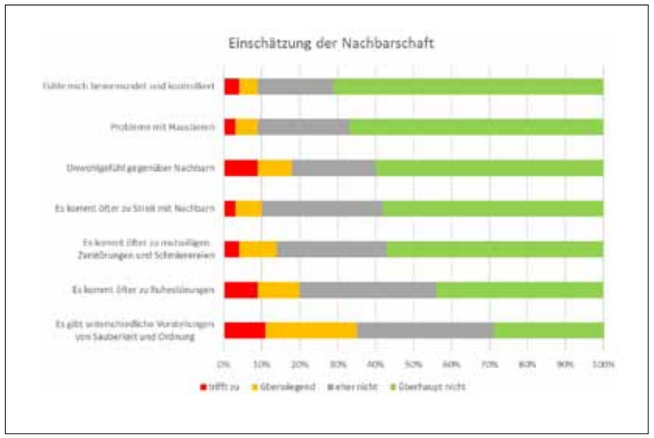


ERGEBNISSE UNSERER MITGLIEDER-BEFRAGUNG TEIL III

In der letzten Ausgabe haben wir über die Zufriedenheit unserer Mitglieder mit Haus und Umfeld, ihrer Wohnung und mit ihrem Wohnquartier berichtet. Heute möchten wir Ihnen vorstellen, wie Sie ihre Nachbarschaft und die WohnBau Frankfurt insgesamt einschätzen.

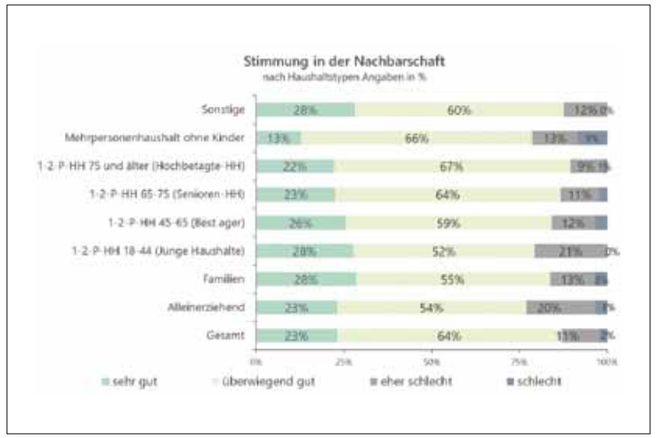
Einschätzung der Nachbarschaft:

Die **Stimmung in den Nachbarschaften** wird insgesamt positiv bewertet: Mit der Note 2,04 zeigt sich, dass sich die meisten Bewohnerinnen und Bewohner in ihrem Umfeld wohlfühlen. Besonders bemerkenswert ist die Stabilität: Rund zwei Drittel nehmen keine Veränderung wahr – ein Zeichen für gewachsene, verlässliche Nachbarschaften. 15 Prozent berichten sogar von einer Verbesserung in den vergangenen Jahren. Das unterstreicht, dass Gemeinschaft nicht nur bestehen bleibt, sondern sich vielerorts weiterentwickelt. Erfreulich finden wir auch, dass es nur geringe Unterschiede zwischen den Wohnquartieren gibt.



Dieses positive Bild spiegelt sich auch in der konkreten Wahrnehmung wider: Über 89 Prozent der Haushalte empfinden die Atmosphäre in ihrer Nachbarschaft als gut. Kritische Aussagen zum Zusammenleben finden mehrheitlich keine Zustimmung – ein Hinweis auf ein insgesamt funktionierendes Miteinander. Unterschiedliche Einschätzungen zeigen sich vor allem bei Fragen rund um Ordnung und Sauberkeit, die von den Befragten teils unterschiedlich bewertet werden. Auch Themen wie Ruhestörungen oder ein gelegentliches Unwohlsein werden von etwa jedem Fünften angesprochen. Sie machen deutlich, dass es neben vielen positiven Erfahrungen auch sensible Punkte im Zusammenleben gibt.

Bei den Themenfeldern Sicherheit und Bewohnerschaft gibt es auch signifikante Unterschiede zwischen den verschiedenen Quartieren. Auch bei den schlechter bewerteten Beständen liegt die Schulnote noch bei einer 3+. Auf beide Themen haben wir als Vermieter nur begrenzten Einfluss, wir sind daher mit der Stadt und anderen großen Vermietern im Gespräch.

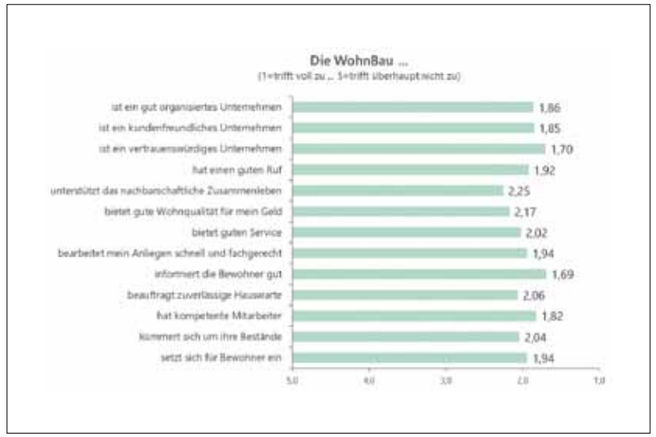


Ein ähnlich erfreuliches Bild zeigt sich im direkten Wohnumfeld: Über 87 Prozent der Haushalte bewerten die Atmosphäre in ihrem Hausaufgang als sehr gut oder überwiegend gut. Dieses Ergebnis steht für ein stabiles und weitgehend konfliktarmes Miteinander im Alltag. Bei der Betrachtung einzelner Haushaltsformen fällt auf, dass Alleinerziehende sowie Mehrpersonenhaushalte ohne Kinder die Atmosphäre etwas zurückhaltender einschätzen. Dennoch überwiegt auch hier insgesamt die positive Wahrnehmung des Zusammenlebens.

Wie sehen Sie uns?

Das freut uns sehr: die Zufriedenheit mit unserer Genossenschaft liegt insgesamt auf einem hohen Niveau. Besonders hervorgehoben wird die Informationsarbeit. Viele Mitglieder geben an, sich gut informiert zu fühlen und nehmen die WohnBau Frankfurt als verlässlich, gut organisiert und serviceorientiert wahr. Dieses Vertrauen zeigt uns, dass wir auf dem richtigen Weg sind.

Gleichzeitig macht die Befragung deutlich, dass es auch Bereiche gibt, in denen Entwicklungen möglich und gewünscht sind. Insbesondere die Unterstützung eines lebendigen nachbarschaftlichen Miteinanders, die wahrgenommene Wohnqualität sowie die Zuverlässigkeit von Dienstleistern und die Bestandsbewirtschaftung werden differenzierter bewertet. Diese Rückmeldungen verstehen wir als wichtige Hinweise darauf, wo Prozesse weiter geschärft und Qualitätsstandards konsequent entwickelt werden können.
Die Ergebnisse der Befragung haben uns wertvolle Einblicke in die Wahrnehmung unserer Arbeit gegeben und zeigen zugleich, wo wir uns weiterentwickeln können.



Wir bedanken uns herzlich bei allen Mitgliedern, die sich die Zeit für die Teilnahme genommen haben. Ihre Rückmeldungen sind für uns Ansporn und Verpflichtung zugleich, unsere Genossenschaft auch künftig verlässlich, nahbar und in der Qualität unserer Arbeit weiter zu stärken.

WAS GIBT ES NEUES?



SAND-KASTEN-AKTION

Am 10. April 2026 wurde der Innenhof am Beerenweg/Stakerweg zu einem Ort lebendiger Nachbarschaft. Bei der Sandkastenaktion packten Mieterinnen und Mieter gemeinsam mit uns an, verschönerten den Spielplatz. Wir brachten neuen Sand ein und sorgten mit frisch gepflanzten Bäumen für noch mehr Lebensqualität im Quartier.

Bei Musik, Bratwurst und Getränken entwickelte sich schnell eine offene und herzliche Atmosphäre. Es wurde gemeinsam angepackt und sich ausgetauscht – ganz im Sinne der genossenschaftlichen Idee. Die Aktion hat gezeigt, wie wichtig Engagement und ein gutes Miteinander für ein lebendiges Wohnumfeld sind.



NEXT LEVEL DARTS – WIR WAREN DABEI

Wenn Schule, Sport und Berufswelt aufeinandertreffen, ist die WohnBau Frankfurt gern mit dabei. Beim Projekt „Next Level Darts – Neue Perspektiven mit Pfeilen" der Gesamtschule 3 Eisenhüttenstadt traten wir gemeinsam mit Schülerinnen und Schülern in Teams an – bewusst ohne klassische Bewerbungssituation, dafür mit Teamgeist, Konzentration und Austausch auf Augenhöhe.

Im Mittelpunkt stand das gegenseitige Kennenlernen: frühzeitig ins Gespräch kommen, Einblicke geben und zeigen, wie vielfältig die Ausbildung bei einer Wohnungsbaugenossenschaft sein kann. Gleichzeitig bot das Format eine neue, unkomplizierte Möglichkeit, potenzielle Auszubildende von morgen kennenzulernen.

Wir blicken auf spannende Begegnungen und einen gelungenen Austausch zurück.



TAG DER OFFENEN WOHNUNGS-TÜR

Ende März öffnete die WohnBau Frankfurt im Quartier Kuhaue ihre Türen für interessierte Besucherinnen und Besucher. Rund 200 Gäste nutzten die Gelegenheit, die modernisierten Wohnungen in der Johann-Eichorn-Straße 7 - 10 zu besichtigen und sich vor Ort ein persönliches Bild zu machen.

Die vielen positiven Rückmeldungen und Gespräche haben spürbar gezeigt, wie groß das Interesse an zeitgemäßem, barrierearmem Wohnen ist. Gleichzeitig wurde deutlich, wie wichtig es ist, Wohnraum kontinuierlich weiterzuentwickeln – orientiert an den Bedürfnissen unserer Mitglieder. Der offene Austausch vor Ort hat einmal mehr verdeutlicht, wie wertvoll der direkte Dialog ist und wie sehr er das Vertrauen in unsere Arbeit stärkt.



KOCHEN MIT DEN BEWOHNERN VON AWO KIEZBERE-SINCHEN

Im Rahmen unserer Kooperation mit der AWO-Wohneinrichtung KiezBeresinchen haben wir das im vergangenen Jahr im Projekt „Wirtschaft in Aktion" gebaute und bepflanzte Hochbeet erneut aufgegriffen: Anfang April haben Bewohnerinnen und Bewohner gemeinsam mit uns gekocht und ausprobiert, welche kreativen Gerichte sich aus den vorhandenen Zutaten und Ideen rund um die Bepflanzung entwickeln lassen. Im Mittelpunkt standen das gemeinsame Ausprobieren, der Austausch und das praktische Erleben rund um saisonale und frische Küche. Sehr gern kommen wir wieder und setzen weitere gemeinsame Ideen mit den Bewohnerinnen und Bewohnern um.



VORMERKEN: SCHATZ-SUCHE ZUM KINDERTAG

Im letzten Jahr hat unsere Schatzsuche in den Quartieren viele kleine und große Entdecker begeistert. Mit viel Kreativität, Engagement und Teamarbeit ist eine tolle Aktion entstanden, die für strahlende Kinderaugen und schöne gemeinsame Momente gesorgt hat.

In diesem Jahr wird unsere Schatzsuche am 29. Mai stattfinden. Merken Sie sich diesen Termin also schon jetzt vor! Mehr Informationen finden Sie ab Mitte Mai auf unseren Online-Kanälen auf Instagram, Facebook und unseren Internetseiten www.wohnbau-frankfurt.de.

Die Aktion passt perfekt zu dem, wofür wir als Genossenschaft stehen: Gemeinschaft erleben, Nachbarschaft stärken und unsere Quartiere lebendig machen.





Das MehrGenerationenHaus MIKADO

Das MehrGenerationenHaus MIKADO versteht sich als offenes inklusives Haus für kleine und große Bürger:innen jeglicher Lebensformen. Es ist ein lebendiges, bewegtes, bewusstes und interkulturelles Miteinander unterschiedlicher Akteur:innen, Zielgruppen, Generationen und Angebote. Als Knotenpunkt der Begegnung, Beratung, Information, Bildungs- und Medienkompetenz, Familienarbeit, der offenen Jugend-, Kultur- und Freizeitarbeit, des ehrenamtlichen Engagements sowie der Praxisausbildung und der Netzwerkarbeit finden Menschen mit den verschiedensten Hintergründen hier ein passendes Angebot.

Das MIKADO bietet vielfältige Möglichkeiten, sich zu engagieren und teilzuhaben. Hier können Freizeitinteressen und Austausch gepflegt werden.

Die Angebote umfassen u. a.:

- → das offene Kontaktcafé mit Spieleecke, Lesebereich, Mittags- und Getränkeangebot
- → den offenen Kinder- und Jugendbereich „Knigges Nightmare“
- → die Familien-Medien-Bildung im Jugendinformations- und Medienzentrum (JIM)
- → die Förderung von Lese-, Schreib- und Rechenkompetenzen für Erwachsene
- → die Sport-, Bewegungs-, Entspannungs- und Kreativ-Kurse für alle Altersgruppen
- → die Projektarbeit mit Kitas, Horten und Schulen
- → verschiedene Veranstaltungen (u. a. Konzertabende, Disco für Menschen mit Beeinträchtigung, Lesungen, Fachtagungen, Brunch)
- → Dienstleistungen (u. a. Mitnehmecke, Bücherecke, EUTB-Beratungsstelle, Schneiderei, Integrative Lerntherapie, Hausführungen, Vermietungen) und weitere Akteure:innen, z. B. Servicestelle Demokratie leben, RAA, Quartiersmanagement „Obere Stadt“, Mobiles Beratungsteam, die Nachbarschaftsagentur der Nachbarschaftshilfe Frankfurt (Oder)
- → sowie den Außenbereich mit Sport- und Spielgeräten und Verweilmöglichkeiten.

Alle Angebote sind offen für alle, kostenfrei bzw. sehr kostengünstig und orientieren sich an den Wünschen und den Bedarfen vor Ort. Interessiert? Dann schauen Sie gerne unter www.mikado-ffo.de nach oder besuchen Sie uns vor Ort!

Sie möchten selber eine Interessengruppe gründen oder ein Angebot für die Nachbar:innen einbringen - melden Sie sich einfach bei uns. Wir freuen uns auf Ihre Anregungen!

Kontakt
Heike Karg (Projektleiterin)
Franz-Mehring-Straße 20
15230 Frankfurt (Oder)
Tel. 0335/3871890
Mail: mikado@stiftung-spi.de
Webseite: www.mikado-ffo.de





HOCHVERARBEITETE LEBENSMITTEL Gefährlich?

Chips, Fertiggerichte, Softdrinks: Hochverarbeitete Lebensmittel enthalten viele Zusatzstoffe und haben einen schlechten Ruf – verkaufen sich aber bestens. Warum? Und wie ungesund sind „Ultra-Processed Foods“ wirklich?

Was sind hochverarbeitete Lebensmittel?
Hochverarbeitete Lebensmittel, auch Ultra-Processed Foods (UPFs) genannt, sind industriell hergestellte Produkte, die oft nur wenige natürliche Zutaten enthalten. Stattdessen finden sich viele künstliche Zusatzstoffe, Zucker, Salz und Fett. Sie schmecken immer gleich, sind lange haltbar und günstig – Eigenschaften, die sie im Alltag besonders praktisch machen.

Warum wir sie mögen:
- Schnell zu essen, ideal bei vollen Tagen
- Immer griffbereit, keine lange Zubereitung nötig
- Lange haltbar und günstig

Verbreitung: In manchen Ländern stammen 25 bis 60 % der täglichen Kalorien aus solchen Produkten. Wer regelmäßig darauf zurückgreift, kann langfristig seine Gesundheit belasten.

Typische Beispiele:
<u>Offensichtlich stark verarbeitet:</u>
- **Fertiggerichte:** Tiefkühlpizzen, Instantnudeln, Fertigsuppen, abgepackte Nudelpfannen
- **Snacks und Süßigkeiten:** Chips, Kekse, Schokoriegel, Backwaren
- **Soft- und Energydrinks:** Limonaden, Energydrinks, aromatisierte Eistees

<u>Weniger offensichtlich:</u>
- **Fruchtjoghurts und aromatisierte Milchprodukte:** Oft mit zugesetztem Zucker, Aromen oder Fruchtpürees
- **Frühstückscerealien und Müsliriegel:** Häufig Zucker, Sirupe und Zusatzstoffe für gleichbleibenden Geschmack
- **Vegetarische und vegane Ersatzprodukte:** Pflanzliche Alternativen zu Fleisch, Wurst oder Käse enthalten viele Zusatzstoffe für Konsistenz und Geschmack
- **High-Protein-Produkte:** Proteinriegel, -shakes und -joghurts enthalten isolierte Eiweißstoffe, Süßungsmittel und Aromen

Was steckt drin?
Hochverarbeitete Lebensmittel enthalten häufig:
- Viel **Zucker**, **Fett** und **Salz**
- **Künstliche Aromen**, Farbstoffe und Süßungsmittel
- **Stabilisatoren und Verdickungsmittel** für Textur und Haltbarkeit
- Wenig **Ballaststoffe** und kaum natürliche Struktur

Auswirkungen auf die Gesundheit
Gelegentlicher Konsum ist unproblematisch, regelmäßiger Konsum kann jedoch:

- **Stoffwechsel belasten:** Hoher Zucker- und Fettanteil bei wenig Nährstoffen – Blutzuckerschwankungen, gestörte Energieverwertung
- **Gewichtszunahme begünstigen:** Produkte sättigen wenig, man isst insgesamt mehr Kalorien
- **Erhöhtes Risiko für Krankheiten:** Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Typ-2-Diabetes



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

Individuelle Unterschiede: Jeder Körper reagiert anders – manche fühlen sich nach Fertigmahlzeiten müde oder aufgebläht, andere kaum.

Beeinflusst durch:
- **Bewegung:** Wer aktiv ist, verbrennt mehr Energie
- **Schlaf:** Regelt Hunger- und Sättigungshormone
- **Stress:** Kann zu mehr ungesundem Snacken führen
- **Gesamternährung:** Ausgewogene Mahlzeiten mit Obst, Gemüse, Vollkorn und Proteinen gleichen kleine Ausnahmen aus

9 TIPPS FÜR DEN ALLTAG:

1. **Zutaten prüfen:** Kurze, natürliche Listen sind besser
2. **Frisches ergänzen:** Gemüse, Salat oder Hülsenfrüchte zu Fertigprodukten
3. **Portionen kontrollieren:** Kleine Packungen helfen, Übereessen zu vermeiden
4. **Bewusst snacken:** Nicht nebenbei, sondern gezielt genießen
5. **Zuckerhaltige Getränke meiden:** Wasser oder ungesüßter Tee bevorzugen
6. **Erst trinken, dann essen:** Hunger wird oft mit Durst verwechselt
7. **Werbung kritisch sehen:** Begriffe wie „Protein“ oder „natürlich“ sagen nichts über den Verarbeitungsgrad aus
8. **Frisch kochen lohnt sich:** Oft günstiger und gesünder als Fertigprodukte
9. **Snacks außer Sicht lagern:** Sichtbarkeit erhöht Konsum

Gesündere Alternativen
- **Naturjoghurt** statt Fruchtjoghurt
- **Haferflocken** statt Frühstückscerealien
- **Passierte Tomaten** statt Fertigsauce
- **Ungesalzene Nüsse** statt aromatisierter Snacks
- **Ungesüßter Früchtetee** statt Limonade

Ist jedes Fertiggericht ungesund?
Nicht alles Verarbeitete ist schlecht. Entscheidend ist die Zutatenqualität. Ein tiefgekühltes Gemüsegericht mit klaren Zutaten ist sinnvoll. Eine stark gezuckerte, gesalzene Nudelpfanne weniger. Selbst gekochte Hülsenfrüchte oder Gemüsegerichte sparen Zeit und enthalten oft wenige Zusatzstoffe.

Fazit
Hochverarbeitete Lebensmittel können praktisch sein, sollten aber nicht die Basis der Ernährung bilden. Wer den Verarbeitungsgrad erkennt, trifft gezieltere Entscheidungen und findet gesündere Alternativen. Frische, wenig verarbeitete Lebensmittel liefern Nährstoffe, Ballaststoffe und natürliche Struktur – Fertigprodukte können sie sinnvoll ergänzen und gelegentlich den Alltag erleichtern.

NEUES AUS UNSERER DOPPELSTADT



Ausstellung über das Wirken von Künstlerinnen in Frankfurt (Oder) in der DDR

Bis zum 23. Juni 2026 ist im Hauptgebäude der Europa-Universität Viadrina vor der Bibliothek die Ausstellung „Die eigene Sicht. Künstlerinnen in der DDR in Frankfurt (Oder)" zu sehen.

Erst Ende der 1980er-Jahre wurde die Rolle des Geschlechts in der DDR-Kunst öffentlich thematisiert. Trotz offizieller Gleichstellung festigten sich dadurch auch in der Kunst traditionelle Rollenbilder.

Die Ausstellung mit Werken der städtischen Artothek zeigt, wie Künstlerinnen arbeiteten und welche Bedeutung das weibliche Geschlecht hatte. Die Artothek verleiht Malerei und Grafik und bewahrt Bestände ehemaliger DDR-Kunstinstitutionen als Zeugnis der regionalen Kunstszene.

Magdalena Scherer
Koordinatorin Bildende Kunst
Kulturbüro Frankfurt (Oder)



VHS Frankfurt (Oder) startet digitale Kursreihe

Die Volkshochschule Frankfurt (Oder) (VHS) führt im Frühjahr und Frühsommer 2026 eine Online-Kursreihe rund um digitale Kompetenzen, Projektmanagement und Marketing durch.

Bis Juni werden verschiedene kompakte Abend- und Tageskurse angeboten. Alle Veranstaltungen finden online statt und richten sich an Berufstätige und Interessierte, die ihre digitalen Fähigkeiten erweitern möchten.

Weitere Informationen und Anmeldung: www.vhs-frankfurt-oder.de.

Stadtverwaltung Frankfurt (Oder)

ACHTUNG: BETRUGS-VERSUCHE



VORSICHT an der Haustür: Betrugsversuche nehmen zu

Aktuell sind vermehrt Personen unterwegs, die sich als Mitarbeitende von Telekommunikationsunternehmen ausgeben und unangekündigt an der Haustür klingeln. Dabei handelt es sich nicht um autorisierte Besuche – vielmehr besteht die Gefahr, dass so versucht wird, sich Zutritt zu Wohnungen zu verschaffen.

Wichtig zu wissen: Offizielle Termine werden in der Regel vorab durch die Wohnungsbaugesellschaft angekündigt. Zudem können sich echte Mitarbeitende jederzeit eindeutig ausweisen.

Unser Rat: Lassen Sie keine unbekannten Personen in Ihre Wohnung – insbesondere dann nicht, wenn kein Termin angekündigt wurde. Im Zweifel gilt immer: lieber einmal mehr nachfragen. Kontaktieren Sie uns oder Ihren Vermieter, bevor Sie jemanden hereinbitten.

So schützen Sie sich und Ihre Nachbarschaft.

VERANSTALTUNGSTIPPS April bis Juni 2026

MAI

01 FR
6. Oldtimer-Treffen
Stadion SOSiR

02 SA
Stadtführung: Lennépark
Hinterausgang von Lenne-Passagen

03 SO
Familiennachmittag
Kleist-Museum

04 MO
My Life
Stadt- und Regionalbibliothek

06 MI
Streifzug durch die Unterwelt
St.-Marien-Kirche

08 FR
8. Philharmonisches Konzert
Messehallen

09 SA
5. Frankfurt-Stubicer Bürgerpicknick
Vor Bibliothek Collegium Polonicum

09 SA
Konzert zum Muttertag
Haus der Musik

10 SO
Ausstellungseröffnung: Joachim Völkner
BLMK, Packhof

10 SO
Familienbande
BLMK, Rathaushalle

10 SO
Konzert zum Muttertag
Messehallen

10 SO
Kammerkonzert
Heilandskapelle

14 DO
Frankfurter Himmelfahrt
Helenesee

14 DO
Frühschoppen
Wildpark

15 FR
9. Philharmonisches Konzert
Messehallen

17 SO
Kinderfest
Helenesee

17 SO
Frühlingskonzert
Kleist Forum

21 DO
Vernissage: Tanel Rander
Galerie B

23 SA
Klavierabend mit Dr. Pop
Kleist Forum

29 FR
Nabucco
Kleist Forum

JUNI

05 FR
Heiße Zeiten
Haus der Künste

06 SA
Kinderführung
Deutsch-Polnische Tourist-Information

06 SA
Aussichtsturm Stubice und Stadion
Parkplatz hinter Friedhof Stubice

07 SO
Familiensonntag
Kleist-Museum

10 MI
Vom Anfang und Ende der Welt
St.-Marien-Kirche

10 MI
MOZ-Talk mit Musik
Kleist Forum

12 FR
10. Philharmonisches Konzert
Messehalle 4

10 SO
Familienbande
BLMK, Rathaushalle

14 SO
Trarira, der Sommer ist da
Kleist Forum

21 SO
Frank Brunet
Haus der Künste

25 DO
Vernissage: Adrian Palka
Galerie B

25 DO
Alle holden Töne
Kleist-Museum

28 SO
Sommerfest
Kleist-Museum

JULI

04 SA
Hokuspokus
Kleist Forum

04 SA
Konzert zum Saisonausklang
St.-Marien-Kirche

04 SA
Ausbilder Schmidt
Haus der Künste

05 SO
Ausstellungseröffnung: (Un)lesbar
BLMK, Rathaushalle

07 DI
Streifzug durch die Unterwelt
St.-Marien-Kirche

19 SO
Frauenträume
BLMK, Packhof

23 DO
Hammerfrauen
Haus der Künste

Wir treffen uns
Unsere Veranstaltungsreihe für Genossenschaftsmitglieder
13. Mai/10. Juni
Lebuser Mauerstraße 1

HÖHEPUNKTE

cityFLOHMARKT
Mai bis Okt 2026 (jeden 1. Samstag)

Offene Ateliers
2./3. Mai

Internationaler Museumstag
17. Mai

Unithea
5./6. Juni

21. (Ab)Wasserfest
6. Juni

Topfmarkt
13. Juni

Kleine Parknacht
20. Juni

cityKUNST & HANDWERK
20./21. Juni

HanseStadtFest in Stubice
3./4. Juli

Freiluftkino in Stubice
5. bis 9. Juli

HanseStadtFest
10. bis 12. Juli

Für unsere kleinen Leser

zum Lachen

Die Mutter fragt ihren Sohn: „Theo, wie war es heute in der Schule?“ Theo verdreht die Augen und sagt: „Ach, ich habe das Gefühl, dass unser Lehrer selber nicht viel weiß. Er stellt uns nämlich dauernd Fragen.“

Zwei Schnecken stehen an einer Straßenkreuzung. Die eine möchte die Straße überqueren, da sagt die andere: „Vorsicht! In zwei Stunden kommt der Bus.“

Was liegt am Strand und ist schlecht zu verstehen? Eine Nuschel!

Was sagt der Hase beim Überfall auf den Schneemann? „Möhre oder Fön!“



Idee zum Frühlings-basteln



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

Bitte vereinbaren Sie vorab einen Termin.

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

Sozialberatung
Telefon: 0335 6830-340
Mobil: 0151 222 814 49
sarah.leder@wohnbau-frankfurt.de

Mietenbuchhaltung
Telefon: 0335 6830-520
melani.horn-lehmann@wohnbau-frankfurt.de

Mitgliederbuchhaltung
Telefon: 0335 6830-551
sandra.moschner@wohnbau-frankfurt.de

Betriebskosten
Telefon: 0335 6830-466/-463/-464/-465/-469
betriebskosten@wohnbau-frankfurt.de

Mahnwesen
Telefon: 0335 6830-523
stefanie.landgraf@wohnbau-frankfurt.de

Forderungsmanagement/Recht
Telefon: 0335 6830-522
matthias.lingk@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

---

Anny Langen
Telefon: 0335 6830-431
anny.langen@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

---

Susan Gasch
Telefon: 0335 6830-451
susan.gasch@wohnbau-frankfurt.de

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