

VeedelsPost

2 | Juni | 2021

LIEBE LESERINNEN UND LESER,

wir freuen uns über die positive Resonanz zum Thema Meditation aus unserer letzten Ausgabe und haben unsere hausinterne Yogini gebeten, eine weitere Übung für Sie zu erstellen. In der aktuellen Situation haben wir alle es oft nötig einen Moment inne zu halten und wieder zu uns zu finden.

Ab Ende Juni wird die Firma QVS die alljährlichen Bestandsbegehungen bezüglich der Verkehrssicherung beginnen. Der Mitarbeiter ist durch uns legitimiert und kann sich auf Anfrage

ausweisen. Eine Begehung der Wohnungen ist NICHT notwendig.

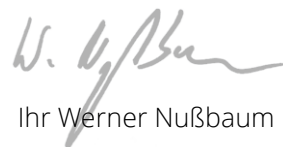
Langsam schreiten wir auf die lang ersehnten Sommermonate zu, in denen hoffentlich die Inzidenz sinkt und wir Erleichterungen der Coronamaßnahmen erwarten dürfen. Derzeit stehen die Zeichen soweit gut, als dass wir unsere Vertreterversammlung voraussichtlich in der ersten Jahreshälfte abhalten können.

Für alle die in diesem Jahr nicht in die

Ferne reisen können oder wollen, haben wir ein paar Tipps, wie sie Ihren Balkon zu einem kulinarischen Naschparadies machen können.

Bleiben Sie wie wir zuversichtlich.

Herzlichst,


Ihr Werner Nußbaum



BAUFORTSCHRITT – 3. BAUABSCHNITT

Nach dem harten letzten Winter, der durch niedrige Temperaturen geprägt war, starten wir jetzt durch. Wir sind auf der Zielgeraden und freuen uns Ihnen mitzuteilen, dass der 3. Bauabschnitt der Ossendorfer Gartenhöfe voraussichtlich zum Jahreswechsel 2021/2022 fertiggestellt wird. Es werden 148 frei-finanzierte Wohnungen mit einer Wohnfläche von insgesamt 10.000 m² realisiert. Dabei wurde auf eine Vielzahl an verschiedenen Grundrisstypen (Ein- bis Fünf-Zimmerwohnungen mit ca. 41 – 128 m²) geachtet, sodass wir Woh-

nungssuchende aus verschiedenen Zielgruppen mit unterschiedlichem Wohnraum versorgen können. Abgerundet werden die Wohngebäude mit großzügigen Außenanlagen, inklusive Kinderspielflächen, Fahrradstellplätzen und Urban Gardening. Außerdem werden zwei Tiefgaragen mit ca. 138 Stellplätzen parallel fertiggestellt.

Mit dem Abschluss des 3. Bauabschnitts ist die Großbaumaßnahme Ossendorfer Gartenhöfe nach sieben Jahren Bauzeit beendet. Wir werden Sie weiterhin auf dem Laufenden halten und über den Baufortschritt informieren.



TERMINE

NACHBARSCHAFTSHAUS

0221 – 16 85 74 59
ANSGARSTRASSE 5



+ O U T D O O R +

● MITTWOCH – 23. JUNI

15:00 Uhr

„Was wächst denn hier?“

Ein Termin für Kinder (5-8 Jahre), die gerne etwas pflanzen, regelmäßig gießen und irgendwann dann ernten wollen. Zum Beispiel: Tomaten, Kartoffeln oder Radieschen.

● MITTWOCH – 7. JULI

19:00 - 10:00 Uhr

„Fit in den Tag“

Ein Herzkreislauf-, Muskel-, Koordinations- und Gleichgewichtstraining (mit und ohne Kleingeräte) für Menschen +/-70 Jahre zum Kennenlernen.

+ O N L I N E +

Englisch Konversation, Französisch, Niederländisch, Literaturgruppe I., Literaturgruppe II., Philosophie, Computer Treff sowie Meditation finden weiterhin digital statt.

Nähere Informationen zu den Kursen, Gruppen und Gesuchen erhalten Sie unter: **0221 – 16 85 74 59**

Weitere regelmäßige Gruppen (digital) finden Sie auf der Homepage unter:

www.nachbarschaftshaus.koeln

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

W E R D E A K T I V



Gesucht wird ein sportlich interessierter Mensch der Lust hat, einmal wöchentlich, Mannschaftsspiele (Brennball, Volleyball o.ä.) für Kinder anzuleiten.



Gesucht werden Frauen/Männer mit handwerklichem Geschick – ehemalige Handwerker, Tüftler oder Allrounder – die ihre Fähigkeiten in einem neuen Projekt einbringen möchten.



KATIE GALLUS – BOTSCHAFTERIN DER DESWOS

Die Moderatorin und Auslandsjournalistin Katie Gallus engagiert sich seit September 2020 als ehrenamtliche Botschafterin der DESWOS!

GdW-Präsident Axel Gedaschko konnte die in Berlin lebende, prominente Unterstützerin für dieses Ehrenamt gewinnen. Nach ihrem persönlichen Motto „Mithelfen, die Welt ein wenig friedlicher zu machen“, setzt sich Katie Gallus mit großem persönlichen Interesse an Menschen und fremden Kul-

turen tatkräftig für die DESWOS und damit für den Kampf gegen Armut und Wohnungsnot ein.

„Ich bin Geographin, Moderatorin und Auslandsjournalistin, habe Geographie und Geologie in Berlin, Hamburg und Genf studiert, war dann bei den Vereinten Nationen in New York, und habe als Freie Journalistin bei den Öffentlich-Rechtlichen gearbeitet. Themen der Entwicklungszusammenarbeit, Landwirtschaft und Digitalisierung haben

mich schon immer interessiert. Zu diesen Themen moderiere ich hochkarätige Veranstaltungen in Berlin, aber auch international. Ursprünglich komme ich vom Ländle, von einem Weihnachtsbaumbauernhof im Schwabenländle. Ich kombiniere da auch sehr meine Wurzeln, weil man niemals vergessen darf, woher man kommt. Das ist natürlich auch die Frage des Zuhausefühlers und der Herkunft. Ich sage immer, meine Herkunft ist das Ländle, ganz klar. Aber ich bin in der Welt Zuhause.“

Katie Gallus bei der DESWOS-Verwaltungsratssitzung, 09/2020

Katie Gallus stellt Ihnen in diesem Kurzvideo (Dauer 2:30 Min.) aktuelle DESWOS-Projekte vor. Hier geht es zum Video:



DESWOS ist auch auf Instagram! Spannende Infos, interessante Einblicke und Fotos zu unseren Projekten gibt es auch bei Instagram **[deswos_e.v](https://www.instagram.com/deswos_e.v)**

© DESWOS

SELBSTVERSORGUNG AUF DEM BALKON



Durch die Pandemie verbringen wir viel Zeit in unserer Wohnung und auf dem Balkon. Welche Vorteile bringt ein Balkon eigentlich mit sich und wie kann er sinnvoll genutzt werden? Selbst auf kleinen Balkonen, mitten in der Großstadt, ist es möglich Blütenessensibilität und Ernteglück zu schaffen.

Fangen Sie in kleinen Schritten an. Zunächst sollten richtungsweisende Fragen beantwortet werden: Wie viel Platz bietet der Balkon? Welche Sonnenausrichtung hat er? Ist der Balkon überdacht? Wie viel Platz dürfen die Pflanzen einnehmen?

Nachdem Sie sich über diese Fragen Gedanken gemacht haben, können Sie einen Schritt weitergehen. Sie sollten sich überlegen, wie Sie Ihren Balkon nutzen wollen. Möchten Sie Gemüse, Kräuter oder Obst ernten? Suchen Sie sich heraus, was Ihnen gefällt und wovon Sie sich angesprochen fühlen. Auf Süd-, West- und Ostbalkonen kann fast alles angebaut werden, sogar Blumenkohl, Zucchini, Kartoffeln oder Auberginen. Ihr Balkon ist eher klein? Kein Problem! Es empfiehlt sich, hauptsächlich Pflückgemüse anzubauen wie Tomaten, Paprika, Bohnen und Salat, außerdem viele Kräuter und Naschobst wie

Erdbeeren, Himbeeren oder Johannisbeeren. Benutzen Sie beispielsweise ein Vertikalbeet, um den vorhandenen Platz besser auszunutzen.

Vielleicht möchten Sie darüber hinaus auch Insekten oder Vögel anlocken? Insekten- und Bienensterben ist in aller Munde. Durch Flächenversiegelung und intensive Landwirtschaft sind Wildbienen besonders gefährdet. Gerade Balkongärtner*innen können einiges für die Wildbienen tun. Heimische Wildblumen wie Glockenblumen, Löwenzahn oder Natternkopf werden von den Wildbienen bevorzugt.

Probieren Sie es aus, fangen Sie klein an, indem Sie sich langsam herantasten und vielleicht Schritt für Schritt steigern. Damit schaffen Sie sich selbst eine kleine Wohlfühlzone auf Ihrem Balkon, Sie können Ihre eigenen Pflanzen beim Wachsen beobachten und leisten zusätzlich einen Beitrag zum Umwelt- und Artenschutz.

Viel Spaß beim Gärtnern!

HUNDEHALTUNG



Es gibt viele Gründe sich ein Haustier anzuschaffen. Ob Hund, Katze oder Maus, gerade seit Beginn der Pandemie haben sich viele dafür entschieden. Sie wirken beruhigend, sind treue Gefährten und ein bewährtes Mittel gegen Einsamkeit. Sind die Kinder aus dem Haus, erfüllen sie auch schon mal das Bedürfnis, sich um jemanden zu kümmern.

„So lange ich mein Kätzchen habe, fällt nicht auf, wenn ich mit mir selbst rede,“ scherzt Seniorin Anneliese. Aber auch die jüngeren Generationen setzen auf Haustiere. Hundehalter*innen finden beim Gassigehen schnell Anschluss und Kontakte, selbst während der Pandemie.

Aber Achtung, die Hundehaltung ist laut Dauernutzungsvertrag zustimmungs-

pflichtig und bedarf der Erlaubnis der Genossenschaft. Da reicht schon eine kurze Anfrage per E-Mail an info@die-ehrenfelder.de, in der Sie uns auch mitteilen, um welche Rasse es geht. Unsere Mitarbeiter*innen freuen sich natürlich immer über ein angehängenes Foto Ihres neuen Familienmitglieds.



TROCKENHEIT – BÄUME UND STRÄUCHER RICHTIG GIESSEN

Die klimatischen Schwankungen und wahrscheinlich dauerhaften Veränderungen der letzten Jahre haben uns erschreckt und nachdenklich gemacht. Bäume und Sträucher sind chancenlos gegen zu hohe Temperaturen und Wassermangel.

Viele Mitglieder haben hier bereits Einsatz gezeigt und durstige Pflanzen gewässert – und dies mit Erfolg. Aber wie wässert man mit der kostbaren Ressource Trinkwasser? Ein Patentrezept gibt es nicht, da viel von der Baumart und dem Standort abhängig ist. Auch die Wachstumsphase der Pflanzen ist entscheidend für den Wasserbedarf. Der Forstbetrieb Menke lädt uns mit einem sehr aufschlussreichen Artikel ein, tiefer in dieses Wissen und in die Gesetze der Natur einzutauchen. Aus

Platzgründen haben wir diesen Text auf unserer Homepage verlinkt. Viel Spaß beim Lesen! Für die Kinder ist dort ein Mitmachrätsel integriert.

Doch nun zum „groben“ Rezept fürs Gießen: Wenn es ab April länger als 2 Wochen nicht regnet und der auch nicht zu erwarten ist, dann:

- 1 Kanne bis 10 Kannen, je nach Pflanze, das Ganze 1-2-mal pro Woche (Maßstab ist eine 10-Liter-Kanne).
- Am besten gießt man morgens, wenn durch die Nacht der Boden abgekühlt ist, oder am späten Abend.
- Die Wiesenflächen erholen sich erfahrungsgemäß von Hitze und Trockenheit und brauchen nicht gewässert zu werden.



Ausnahme bilden unsere Neupflanzungen, die im ersten Jahr in ihrer Anwachsphase mehr Wasser benötigen. Diese werden entweder von unseren Gärtnern oder bereits von Ihnen gewässert. Gerade bei den Baum-Neupflanzungen hat sich das Gießen durch unsere Baumpaten sehr gut eingespielt, was uns sehr freut! Auch Sie können Baumpate werden, wenn bei Ihnen im Gemeinschaftsgarten ein Baum gepflanzt wird. Melden Sie sich dann bei **Frau Pera** unter **95 56 00-14**.

SELBST-HILFE

KLEINE MEDITATION

„Finde einen aufrechten Sitz und atme einmal tief durch die Nase ein. Lasse den Atem ganz passiv durch den Mund ausströmen.

Schließe sanft deine Augen und schenke dir ein inneres Lächeln. Nimm wahr, was sich durch dein Lächeln verändert. Spüre den Kontakt deiner Fußsohlen zum Boden,

entspanne deine Zehen. Wandere entlang deiner Beine bis zu deinem Gesäß und nimm dein Gewicht auf der Sitzfläche wahr. Entspanne deinen Po und deinen Beckenboden.

Lenke deine Aufmerksamkeit weiter über deinen Bauch und unteren Rücken bis zur Brust und deinen Schulterblättern. Entspanne deine Bauchdecke, und öffne deinen Herzraum, indem du deine Schultern einmal hoch zu deinen Ohren ziehst und dann ganz locker nach hinten, unten sinken lässt. Löse deine Zunge vom Gaumen und entspanne deinen Kiefer. Lasse die Stelle zwischen deinen Augenbrauen ganz weich werden.

Wofür bist du in deinem Leben besonders dankbar? Welche Menschen stehen dir besonders nahe? In wessen Nähe geht es dir besonders gut? Bei welcher Tätigkeit, an welchen Orten in welchen Situationen fängt dein Herz an zu hüpfen?

Lasse ein Gefühl von tiefer Dankbarkeit für diesen Moment entstehen. Dankbarkeit dafür, dass dir dieses wundervolle Leben geschenkt wurde.“

Namasté,
deine Sandra



Bei Interesse an einem online-Meditationskurs melde dich gerne bei: sandra@gedanken-lenken.de (www.gedanken-lenken.de)

IMPRESSUM

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

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