

# VeedelsPost

2 | Juni | 2022

## LIEBE LESERINNEN, LIEBE LESER!

Die Wohnungswirtschaft steht vor beträchtlichen Herausforderungen. Ursache sind eine Reihe von Entwicklungen, die sich gegenseitig überlagern. Seit der Coronakrise gibt es massive Lieferkettenprobleme; Vertragspreise und -fristen können nicht mehr eingehalten werden. Der Krieg in der Ukraine führt zu weiteren Baupreissteigerungen und Lieferengpässen. Die gefährliche Mangelsituation bei Fachkräften und Material verschärft sich um ein Vielfaches. Gleichzeitig steigen die Zinsen, Kredite werden immer teurer. Nicht zuletzt gehen die Energiekosten für Mieter und Vermieter durch die Decke.

Der schreckliche Krieg hat außerdem zur Folge, dass viele Menschen fliehen müssen. Wie schon in 2015 während des Syrienkrieges, hat die Genossen-

schaft erneut Wohnungen für Flüchtlinge zur Verfügung gestellt.

In dieser Ausgabe der VeedelsPost stellen wir Ihnen unsere neue Mitarbeiterin Frau Jennifer Joite vor. Wir wünschen Frau Joite einen guten Start und viel Erfolg.

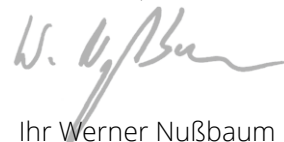
Aufgrund des milden Winters konnten vermehrt Wespenköniginnen gesichtet werden. Wir erklären Ihnen in dieser Ausgabe, warum man Wespen zwar mit Respekt, aber nicht mit Verachtung begegnen sollte.

Wie Sie die Zeit z. B. an der Kaffeemaschine auf entspannte und sinnvolle Weise verbringen können, erklärt Ihnen unsere Yogini Sandra.

Aufgrund des bereits vorgestellten Bauvorhabens in der Hosterstraße wird das beliebte Pustebume-Zentrum zum 30.06.2022 seinen Betrieb eingeschränkt in alternativen Räumlichkeiten weiterführen. Der Großteil des Angebotes wird jedoch weiter bestehen. Details dazu finden Sie auf: [www.pustebume.koeln](http://www.pustebume.koeln).

Ich wünsche Ihnen erholsame Sommermonate!

Herzlichst,



Ihr Werner Nußbaum



## UKRAINE KRIEG

Die Grausamkeiten, die den Menschen in der Ukraine widerfahren, erfüllen uns mit Entsetzen. Viele Menschen fliehen vor dem Krieg und suchen Hilfe und Sicherheit.

Wie schon während des Syrienkrieges 2015 bieten die Genossenschaft und ihre Mitglieder diese an. In Kooperation mit dem Verein Phoenix e. V. und der Stadt Köln konnte die Genossenschaft im ersten Halbjahr bereits

10 Wohnungen zur Unterbringung von Geflüchteten vermitteln.

Viele Anfragen von Mitgliedern erreichten uns, die ebenfalls ihre Hilfe anbieten, sei es ein Zimmer zur Verfügung zu stellen oder Zeit, Geld sowie Einrichtungsgegenstände zu spenden.

Vielen Dank!



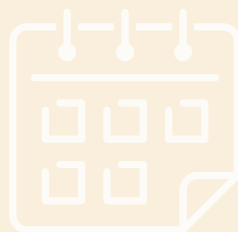
© Lightfield Studios/AdobeStock

**Spendenkonto**  
Aktion Deutschland Hilft e.V.  
DE62 3702 0500 0000 1020 30  
BIC: BFSWDE33XXX  
Bank für Sozialwirtschaft  
Verwendungszweck:  
„Nothilfe Ukraine“

# TERMINE

## NACHBARSCHAFTSHAUS

0221 – 16 85 74 59  
ANSGARSTRASSE 5



### ● MITTWOCH – 8. JUNI

19:30 - 21:00 Uhr

#### Literaturgruppe I.

Besprochen wird „Kukum“ von Michel Jean, einer der bedeutendsten indigenen Autoren unserer Zeit. Anhand des Schicksals seiner starken, freiheitsliebenden Urgroßmutter beschreibt er das Ende der traditionellen Lebensweise der Nomadenvölker im Nordosten Amerikas.

### ● DIENSTAG – 14. JUNI

10:00 - 11:00 Uhr

#### Gesprächskreis für pflegende Angehörige

Gespräche mit anderen pflegenden Angehörigen und das dort erforderte Verständnis tun gut und können emotional entlasten. Informationen, Tipps und Anregungen aus „Erfahrenensicht“ helfen dabei, die täglichen Herausforderungen der Pflege besser zu bewältigen. Informationen und Anmeldung unter: 0221-95 15 42 33 oder pflegeselbsthilfe@paritaet-nrw.org

### ● MITTWOCH – 15. JUNI

18:00 Uhr

#### Literaturgruppe II. – Schmale Klassiker

Die Gruppe widmet sich in diesem Monat Daphne du Mauriers berühmtesten Werken „Die Vögel“ und „Wenn die Gondeln Trauer tragen“. Beide Erzählungen sind in einem Band in Neuauflage erhältlich.

### ● MONTAG – 27. JUNI

14:00 - 16:15 Uhr

#### Literaturgruppe III.

„Vom Aufstehen: Ein Leben in Geschichten“ von Helga Schubert wird an mehreren Terminen auszugsweise gelesen und besprochen. Neue Interessierte willkommen!

### ● MITTWOCH – 29. JUNI

09:39 Uhr Haltestelle Lenauplatz

#### Ausflug zum Museum Arp Bahnhof Rolandseck

Das Themenjahr „Wegbereiterinnen“ startet mit der Ausnahmekünstlerin Paula Modersohn-Becker. Aus der Sammlung Roselius (Bremen), wurden dafür 35 „Highlights“ an den Rhein geschickt. Ergänzt wird die Ausstellung durch Werke von Cranach bis Renoir, die die Malerin inspirierten.

### ● MONTAG – 4. JULI

14:00 Uhr

#### Radtour: „Kölsches Kleeblatt – Nord-Ost-Runde“

Diese Kleeblatt-Route des ADFC Köln, mit ihren 32 km auf der Schäl Sick, ist ideal als kleine Nachmittags-Tour. Sie streift Stammheim, Flittard, Dünnwald, Holweide, Buchheim, Mülheim und endet in Deutz.

### ● MITTWOCH – 13. JULI

09:25 Uhr Köln Hbf

#### „Radtour auf der Balkanstraße“

Die ehemalige, historische Eisenbahnlinie zwischen Leverkusen-Opladen und Remscheid-Lennep beträgt insgesamt 28 Kilometer. Ihr Name geht (angeblich) darauf zurück, dass einst die Rheinländer meinten es ginge mit dem Streckenverlauf nach Osten in die karge Steppe. Wir starten im bergischen Remscheid-Lennep und fahren somit vorwiegend bergab ins Rheinland.

Weitere Infos finden Sie unter:

[www.nachbarschaftshaus.koeln](http://www.nachbarschaftshaus.koeln)

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

## + O U T D O O R +

### ● IMMER DIENSTAGS

09:00 - 10:00 Uhr

#### Fit in den Tag

Im Herzkreislauf-, Muskel-, Koordinations- und Gleichgewichtstraining (mit und ohne Kleingeräte) für Menschen +/-70 Jahre zum Kennenlernen **sind noch Plätze frei!**

Einfach vorbeikommen und ausprobieren! Sport- und Grünfläche am Spielplatz Ansgarstr. 8

## WOHNCAFÉ NEBANAN

0221 – 92 16 19 14  
VASTERSSTRASSE 2

Es gibt auch wieder Veranstaltungen im Wohncafé „Nebanan“.

### ● MONTAG – FREITAG

12:30 Uhr

#### Gemeinsames Mittagessen

Wir freuen uns auch über Hilfe beim Kochen – bitte sprechen Sie uns an.

### ● JEDEN DIENSTAG

15:00 - 16:30 Uhr

#### Spieletreff für Senioren

### ● MITTWOCH – 1. JUNI

15:00 Uhr

#### Stromsparcheck

Wie kann man mit einfachen Mitteln Strom sparen? Hier erfahren Sie es!

### ● DONNERSTAG – 30. JUNI UND

**25. AUGUST** 10:00 - 11:30 Uhr

#### Offener Treff für Senioren

mit Frau Tillmann vom Seniorennetzwerk Neuehrenfeld.

### ● FREITAG – 1. JULI

19:00 Uhr

#### Mitsingkonzert

mit Stefan Kuntz.

### ● MITTWOCH – 6. JULI

15:00 Uhr

#### Plötzlich pflegebedürftig – was tun?

Information und Fragestunde zum Thema Pflegebedürftigkeit mit Frau Kos, Leiterin der Tagespflege in Ehrenfeld.

# KOHLRABI – NEU ENTDECKT!

Hatten Sie als Kind Kaninchen oder Meerschweinchen, die Sie mit Ihrem „Gemüseabfall“ gefüttert haben, zum Beispiel den Blättern vom Kohlrabi?

Auch heute entfernen einige erwachsene Menschen häufig noch vor dem Kauf die Blätter und lassen sie im Supermarkt liegen. „Das können die Kaninchenbesitzer sicher gebrauchen!“, denken diese sich.

Aber man lernt nicht aus. Kohlrabi Blätter lassen sich hervorragend wie Kräuter zum Verfeinern von Salaten, Suppen oder Eintöpfen verwenden. Sie sind nicht nur

lecker, sondern verfügen sogar über mehr Mineralstoffe und Vitamin C als die Knolle selbst.

Probieren Sie es doch einfach mal aus! Vielleicht sogar in einem grünen Smoothie. **Guten Appetit!**



© Heike Rau/AdobeStock



# WESPEN – WICHTIG FÜR DAS ÖKOLOGISCHES SYSTEM!

Gemütlich auf dem Balkon frühstücken oder einfach das Fenster in der Küche auflassen ... eventuell hat man da schnell Besuch von einer Wespe. Schlecht ist ihr Ruf, obwohl sie wie ihre Verwandte die Honigbiene sehr nützlich ist. Genau wie diese bestäubt sie u. a. Obstbäume und Beerensträucher. Zudem kümmert sie sich um allerhand Baumschädlinge und macht während der Brutzeit Jagd auf z. B. Fliegen, Spinnen und Blattläuse. Weil sie viel Eiweiß benötigt, beseitigt sie auch Insektenkadaver. Wespen dienen außerdem als Nahrungsquelle für viele kleine Tierarten wie Vögel und Nagetiere. Dass sie sich in unsere Wohnungen verirren, haben wir oftmals selbst zu verschulden, da wir sie durch offenste-

hende Lebensmittel anlocken. Daher am besten alle Lebensmittel abdecken; Essensreste zügig entsorgen und Müll-eimer verschließen.

Übrigens stehen alle Wespen gesetzlich unter Natur- und Artenschutz!

Es ist somit verboten, Wespen mutwillig oder ohne vernünftigen Grund zu fangen, zu verletzen oder zu töten; demnach ist es grundsätzlich also auch verboten Wespennester zu entfernen, zu zerstören oder auszurauchern. Nur in Notfällen besteht ein berechtigter Grund zur Umsetzung eines Wespenbaus durch eine Fachkraft.

Das reine Vorhandensein ist KEIN berechtigter Grund! Sollte Ihnen ein Wespennest Sorge machen, erkundigen Sie sich gerne unter 0221 955 600 0.

Bewahren Sie in jedem Fall Ruhe! Auch Wespen stechen nur im Notfall. Schlagen und Anpusten macht das Tier aggressiv und ist nicht hilfreich.



## TIPP Und wenn sie dennoch sticht?

Die Einstichstelle sollte direkt gekühlt werden, um eine Schwellung zu vermeiden. Zwiebel- oder Zitronensaft kann entzündungshemmend wirken. Sollten Sie starke allergische Reaktionen bemerken, wie z. B. das Anschwellen von Atemwegen, kontaktieren Sie umgehend die 112!



© Hans-Joerg Heliwig/AdobeStock



© katpaws/AdobeStock

 **GUTSCHEIN** >>>  
für eine  
Tasse Kaffee  
beim Sommerfest der  
„Ihrefelder Chinese“ 

## VORMERKEN!

Sommerfest auf dem Takuplatz  
„IHREFELDER CHINESE“  
1971 E.V.

20.08.2022 | 14:00-22:00 Uhr

## DÜRFEN WIR VORSTELLEN?



### Jennifer Joite

Tel. 0221.95 56 00-23  
joite@die-ehrenfelder.de

Seit dem 01.02.2022 unterstützt uns unsere neue Mitarbeiterin **Jennifer Joite** im Bereich Vermietung. Ihre Ausbildung zur Immobilienkauffrau hat sie im Januar 2022 bei einem Beratungs- und Vermittlungsunternehmen von Gewerbeimmobilien und Wohn- und Geschäftshäusern am Standort Köln erfolgreich absolviert.

In Ihrer Freizeit steht bei ihr die Kreativität im Vordergrund. Sie zeichnet leidenschaftlich gerne realistische Tierportraits mit Buntstiften.

## HOFFLOHMÄRKTE 2022

Vogelsang 11.06.2022  
Nippes 18.06.2022  
Ossendorf 02.07.2022  
Rodenkirchen 30.07.2022  
Ehrenfeld 03.09.2022

Weitere Infos unter:  
[www.hofflohmaerkte.de](http://www.hofflohmaerkte.de)



## SELBST- HILFE

## KLEINE YOGA-ÜBUNG FÜR ZWISCHENDURCH

Die Übung kräftigt Knie und Beinmuskulatur und dehnt die Rückseite der Waden, der Oberschenkel und den unteren Rücken. Verspannungen im Nacken und Rückenbereich werden gelöst.

Positioniere deine Füße hüftschmal und parallel zueinander und finde einen stabilen Stand. (Tadasana)

Beginne dich langsam nach vorne zu beugen. Vielleicht können deine Fingerspitzen den Boden berühren, wenn nicht beuge deine Knie leicht. Lasse den Kopf locker hängen und entspanne Schultern und Nacken. Spüre die Dehnung deiner kompletten Körperrückseite.

Atme tief und ganz wichtig: entspanne dich bei jeder Ausatmung noch mehr in die Vorbeuge (Uttanasana). Falls deine Beine gebeugt sind, versuche sie bei jeder Ausatmung mehr zu strecken und spüre deine Beinrückseiten.

Ziehe und zerre nicht an dir, bleibe liebevoll und lächelnd:

*„Yoga is not about touching your toes. It is about what you learn on the way down.“*

Deine Yogini Sandra



### IMPRESSUM

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

Redaktion: C. Appels, W. Nußbaum  
Layout: Dreimalig Werbeagentur  
© Fotos: Ludolf Dahmen,  
Titel Headerbild © EKKAPON/AdobeStock  
Auflage: 5.550 Exemplare  
Papier: 100 % Recycled  
Druck: Bösmann, Detmold  
Erscheinungsweise: Vierteljährlich