



Marzahner Tor

WOHNFÜHLER

Genossenschafts ♥ Magazin

Ausgabe Winter 2023 | www.marzahner-tor.de

Kandidieren und engagieren.

Ehrensache!

Vertreterwahl 2024

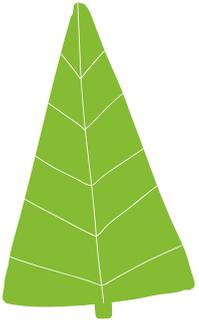
Im kommenden Frühjahr wählen unsere Mitglieder die neuen Vertreterinnen und Vertreter. Mieter und Mieterinnen, die das Leben in der Genossenschaft aktiv mitgestalten möchten, können bis zum 23. Februar ihre Kandidatur einreichen. Seite 10

Entspannt im Advent:

So gehen Sie Stress und Hektik vor Weihnachten aus dem Weg — Seite 8

Nicht nur Fassade: Diese Instandsetzungsmaßnahmen planen wir für 2024 – Seite 20





Liebe Mitglieder, liebe Leser*innen,

die Schwibbögen und Weihnachtslichter in den Fenstern unserer Häuser zeigen: Es weihnachtet sehr im Kiez! Schon bald leuchten die Kerzen am Weihnachtsbaum, und wir packen selbst gestrickte Socken oder die heiß ersehnte Küchenmaschine aus. Doch das tollste Geschenk genießen Sie als Genossenschaftsmitglied das ganze Jahr über: nicht allein zu sein.

Mieterinnen und Mieter von Marzahner Tor sind Teil einer starken Gemeinschaft. Zu diesem Gemeinschaftsgefühl tragen wir alle bei: als gute Nachbarin, als hilfsbereiter Hausmeister, als unkomplizierte Verwaltungsmitarbeiterin oder als verantwortungsvoller Vorstand.

Für 2024 planen wir die Entwicklung eines Leitbilds als Wegweiser für kommende Schritte in unserer Genossenschaft. Hierfür benötigen wir Ihre Mitwirkung und Ihre Ideen. Eines steht schon heute fest: Das Thema Gemeinschaft wird auch hier eine wichtige Rolle spielen. Mehr dazu lesen Sie ab Seite 4.

Wer sich aktiv für die Gemeinschaft einbringen will, erhält mit der Vertreterwahl 2024 die Chance dazu. Kandidieren Sie, schlagen Sie Kandidat*innen vor und nutzen Sie Ihr Wahlrecht, um die Zukunft der Genossenschaft mitzugestalten. Alles über die Vertreterwahl erfahren Sie ab Seite 10.

Auch wenn sie nicht persönlich Malerrolle oder Maurerkelle in die Hand nehmen, machen unsere Mitglieder wichtige Instandsetzungsmaßnahmen möglich – durch ihre Miete. Wie wir Ihre Beiträge verwenden und was wir 2024 vorhaben, berichten wir auf den Seiten 24 und 25.

Fest steht: Gemeinsam ist man weniger allein – auch zu Weihnachten. Wir wünschen Ihnen friedliche Feiertage mit Ihren Lieben und alles Gute fürs neue Jahr.

Uwe Heß, Vorstand

Manuel Karasch, Vorstand





10

Engagement ist Ehrensache! Für alle, die nicht nur mieten, sondern mitgestalten möchten, bietet das kommende Jahr spannende Möglichkeiten. Setzen Sie sich aktiv für die Gemeinschaft ein – als Vertreter*in unserer Genossenschaft. Bis zum 23. Februar nehmen wir Ihre Kandidatur gern an. Danach können Sie immer noch mitentscheiden: Unterstützen Sie Ihre Wunschkandidatin oder Ihren Wunschkandidaten bei der Wahl mit Ihrer Stimme.

04 Wertvoller Austausch: Bei der Entwicklung unserer Gemeinschaft beziehen wir alle Mitglieder mit ein.

08 Oh du fröhliche! Dieses Jahr wird Weihnachten ganz entspannt.

09 Abgeschmückt? An diesen Tagen nimmt die Stadtreinigung Ihren Weihnachtsbaum mit.

10 Bitte einmischen! Im Frühjahr 2024 findet wieder die Vertreterwahl statt – Kandidat*innen willkommen.

15 Power to the Kiez! Mit Ladesäulen vor der Haustür zieht nachhaltige Mobilität in der Nachbarschaft ein.

16 Junge Gemeinschaft: Schüler*innen der Jugendschule Strausberg gründen ihre eigene Genossenschaft.

20 Viel zu tun: Dank der Beiträge unserer Mitglieder können wir 2024 wichtige Instandsetzungsmaßnahmen umsetzen.

22 Zirkusreifer Dank: In der Halle des Zirkus CABUWAZI wurden Marzahns Ehrenamtler mit einer feierlichen Gala gewürdigt.

24 Club mit Geschichte: Unsere beiden Wohnfühl-Treffs erweitern zum neuen Jahr ihr Angebot.

27 Frühjahrsputz gefällig? Aktuelle Preise für Reinigungsarbeiten durch die HVSG im Überblick.

28 Neues Jahr, neue Vorsätze: Mit diesen Tipps und Tricks gelingen Ihre Vorhaben.

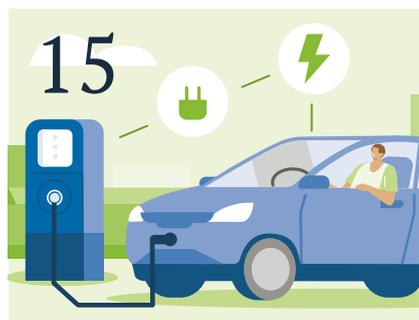
32 Kopfsache: Weihnachtliche Knebeleien für Groß und Klein.



4 Zukunft: Wertvoller Wegweiser für eine starke Gemeinschaft.



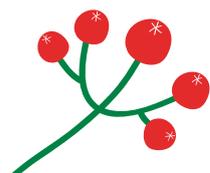
16 Schülergenossenschaft: Marzahner Tor supportet Nachwuchsprojekt.



15 Nachhaltig: Ladesäulen für E-Mobile im Kiez bald unter Strom.



28 Neujahrsvorsätze: So schaffen Sie es, durchzuhalten.



Unser Wegweiser

FÜR GEMEINSAMES HANDELN

Wenn viele Menschen mit ihren verschiedenen Vorstellungen und Wünschen vom Zusammenleben unter einem Dach vereint sind und die äußeren Faktoren sich permanent wandeln, braucht es einen gemeinsamen Wegweiser, der für unser Miteinander einen Rahmen schafft.

Eine solche Orientierungshilfe möchte Marzahner Tor in den nächsten Monaten gemeinsam mit den Genossenschaftsmitgliedern und weiteren beteiligten Akteuren erarbeiten.



Wir können die Zukunft nicht voraussagen, aber wir können sie gestalten.

GEMEINSCHAFT

1979

NACHHALTIGKEIT

RESPEKT

SICHERHEIT

2024

TRANSPARENZ

WAS BESTIMMT, WIE WIR MENSCHEN HANDELN?

Was hilft uns, Entscheidungen zu treffen? Jeder Mensch hat ein individuelles Wertesystem als inneren Kompass, der ihm die Richtung weist. Gehen viele Menschen einen gemeinsamen Weg, sollten sie sich über gemeinsame Werte einigen – auch in einer Genossenschaft. Dieser Wegweiser – auch Leitbild genannt – definiert nicht nur, wer wir als Gemeinschaft sind, sondern auch, wohin wir in Zukunft gehen.

GEMEINSCHAFT IST TEIL UNSERER DNA

1979 wurde Marzahner Tor gegründet, um der grossen Wohnungsnot in Berlin zu begegnen. Es wurden moderne Wohnhäuser am Rande der Stadt geschaffen – genug Platz für Familien und Gemeinschaften. Schon hier entstand ein ganz besonderes Wir-Gefühl, das unsere Gemeinschaft bereits über viele Jahre trägt. Noch heute haben wir treue Stammmieter*innen, die seit der Gründung von Marzahner Tor bei uns wohnen – teilweise inzwischen in zweiter Generation. Andere Menschen sind hinzugekommen: Familien, Singles und Senioren, Menschen aus unterschiedlichen Altersstufen, Bevölkerungsschichten und Kulturen machen unsere Gemeinschaft bunt und vielfältig. Noch immer bestimmen Wohnungsmangel und steigende Mieten den Wohnungsmarkt. Darüber hinaus beschäftigen uns heute zunehmend Themen wie Klimaneutralität und Nachhaltigkeit, steigende Energiepreise, Sicherheit, Digitalisierung sowie eine veränderte Altersstruktur unter unseren Mieter*innen.

Unsere Werte sind das Fundament, auf dem wir unsere Zukunft bauen.

WOHIN DIE REISE GEHT, BESTIMMEN WIR GEMEINSAM

Wie wollen wir auf die neuen Herausforderungen reagieren? Wo liegen unsere Prioritäten als Gemeinschaft? Wie können unterschiedlichste Menschen zufrieden Tür an Tür zusammenleben? Brauchen wir mehr Photovoltaik-Anlagen, mehr Seniorentreffs oder mehr Neubauwohnungen? Für Fragen wie diese möchten wir eine Orientierungshilfe erschaffen, die die Bedürfnisse, Vorstellungen, Wünsche und Ideen aller Mitglieder bündelt und priorisiert. So wissen wir jederzeit, wo wir stehen, und gewinnen konkrete Vorgaben für unser jetziges und zukünftiges Handeln.



ENTSTEHT ZUKUNFT AUS TRADITION?

**1979–2024:
MARZAHNER TOR IM WANDEL**

**MIT DEN ZEITEN ÄNDERN
SICH AUCH DIE AUFGABEN.
SIND HEUTE ANDERE WERTE
GEFRAGT ALS 1979? WIE BEGEGNEN
WIR ALS GEMEINSCHAFT DEN
HERAUSFORDERUNGEN VON MORGEN?**



Nach welchen *sozialen Spielregeln* wollen wir unsere *Gemeinschaft* ausrichten?

SIND SIE DABEI? WIR BRAUCHEN SIE!

Als Auftakt zu unserem „Projekt Leitbild“ haben Vorstand und Aufsichtsrat im November in einem Workshop über wichtige Werte wie Gemeinschaft, Sicherheit und Nachhaltigkeit gesprochen. Doch das ist nur der Anfang. Denn in unserer Genossenschaft bestimmt nicht der Vorstand, sondern Sie, die Mieterinnen und Mieter. Deshalb werden wir Sie im neuen Jahr um Ihre Meinung und Ihre Ideen bitten: Was ist Ihnen in unserer Gemeinschaft wirklich wichtig? Wie sieht für Sie das Wohnen der Zukunft aus? Was fehlt Ihnen noch zum Glück – und was macht Sie bei uns so richtig glücklich? Wir freuen uns auf Ihre Anregungen. Noch müssen Sie nichts tun – wir melden uns im ersten Halbjahr 2024 noch einmal mit einer Befragung bei Ihnen.



Nicht alle Jahre wieder ...

O du stressige Weihnachtszeit! Gerade erst hat sich der Herbst verabschiedet, schon steht Weihnachten vor der Tür. Die To-do-Liste in der Vorweihnachtszeit ist lang. Das Weihnachtssessen muss geplant, die Geschenke verpackt und die Plätzchen gebacken werden. Und zu allem Überfluss platzt auch noch der Terminkalender aus allen Nähten. Doch Stress und Hektik müssen nicht sein. Im Gegenteil. Wer Aufgaben abgibt, die Ansprüche nicht zu hoch hängt und Zeit in der Natur einplant, kann sich auf eine besinnliche Weihnachtszeit freuen.



Raus in die Natur

Während der kalten Jahreszeit lädt das Wetter selten zu einem Gang vor die Tür ein. Doch gerade in der stressigen Vorweihnachtszeit sind Auszeiten in der Natur wichtig. Ein Spaziergang durch den Wald oder am See entlang wirkt wohltuend und entspannend. An der frischen Luft können Sie Energie für die Feiertage tanken, tief durchatmen und die Seele baumeln lassen – und dann mit voller Kraft in die Weihnachtszeit starten.

Rituale überprüfen

Oft ist das Weihnachtsfest straff durchgeplant. Kirchgang, Bescherung, Festessen, Verwandtenbesuche – alles hat seine Zeit. Doch Traditionen sind nur schön, wenn sich alle an ihnen erfreuen und sie nicht zum Dauerlauf werden. Was alle Beteiligten stresst und nervt, kann getrost gestrichen oder verschoben werden. Vielleicht helfen Sie in diesem Jahr lieber Bedürftigen, feiern im kleinen Kreis oder verreisen? Es ist Ihr Fest!

Aufgaben verteilen

Wer alles selbst erledigen möchte, sitzt am Heiligabend schnell gestresst unterm Weihnachtsbaum. Lassen Sie stattdessen die Familie, Freunde oder Bekannte mit anpacken. Wer kauft den Baum? Wer bringt den Nachtschinken mit? Wer kümmert sich um die Getränke? Und denken Sie immer daran: Ein krummer Baum, eine verkohlte Gans oder ein verschollenes Geschenk werden oft zu unvergesslichen Erinnerungen.



Heiße Tipps für sichere Festtage

Kerzen, elektrische Lichter und ein funkelnder Weihnachtsbaum machen die Weihnachtszeit gemütlich, aber auch „brandgefährlich“. Die Rauchwarnmelder in unseren Wohnungen sind echte Lebensretter, wenn es zu einem Feuer kommt. Noch besser ist es, wenn sie gar nicht erst anschlagen. Mit den folgenden Tipps verringern Sie das Brandrisiko während der Weihnachtstage:

★ **Nutzen Sie elektrische Dekorationen und Lichterketten nur in einwandfreiem Zustand. So vermeiden Sie Kurzschlüsse.**

★ **Verwenden Sie ausschließlich für den Innenbereich zugelassene Lichter.**

★ **Lassen Sie Kerzen niemals unbeaufsichtigt. Das Gleiche gilt auch für das Weihnachtsessen auf dem Herd oder im Ofen.**

Im Ernstfall zählt jede Sekunde! Kontaktieren Sie deshalb bei einem Brand nicht den Bereitschaftsdienst von Marzahner Tor, sondern direkt die Berliner Feuerwehr unter der **Notrufnummer 112.**

Tannendienst: BSR entsorgt Weihnachtsbäume nachhaltig

Spätestens Mitte Januar heißt es in den meisten Familien: „War schön mit dir – aber nun musst du gehen, lieber Tannenbaum!“ Um Ihnen den Abschied zu erleichtern, bietet die Berliner Stadtreinigung (BSR) allen Berlinerinnen und Berlinern kostenfrei eine bequeme und umweltgerechte Entsorgung ihres Weihnachtsbaums an. Bitte die Bäume abgeschmückt und ohne Müllsack am Straßenrand ablegen – sie werden dann eingesammelt, geschreddert und als Energielieferanten weiterverwertet. In Marzahn-Hellersdorf werden die Bäume an den beiden Samstagen 13. und 20. Januar abgeholt. Bis dahin genießen Sie noch die Zeit mit Ihrem nadeligen „Mitbewohner“.

VERTRETER*IN
IM EHRENAMT
WERDEN.

Ehrensache!

Bis 23.2. kandidieren!

WAHLJAHR BEI MARZAHNER
TOR: KANDIDIEREN SIE ALS
VERTRETER*IN UNSERER
GENOSSENSCHAFT, LASSEN SIE
SICH WÄHLEN UND ENGAGIEREN
SIE SICH EHRENAMTLICH FÜR
UNSERE GEMEINSCHAFT.



GUT ZU WISSEN:
Der wichtigste Termin
für Vertreter*innen
findet einmal jährlich
statt: die ordentliche
Vertreterversammlung.



Der Kiez braucht Ihre Stimme als Vertreter*in!

Damit sich unsere Gemeinschaft auch in Zukunft zum Wohl aller entwickelt, benötigen wir Ihr Engagement: Als Vertreter*in setzen Sie sich für die Menschen ein, die für unsere Genossenschaft am wichtigsten sind: jedes einzelne Mitglied.

MITBESTIMMEN? EHRENSACHE

Im kommenden Jahr ist es wieder so weit: Die Legislaturperiode der 2021 gewählten Vertreter*innen endet und es findet eine Neuwahl statt. Alle Mitglieder können (und sollten!) ihr Recht auf Mitbestimmung nutzen, indem sie bis zum 23. Februar 2024 selbst kandidieren oder Kandidat*innen vorschlagen und natürlich im Wahlzeitraum **vom 18. März bis 12. April 2024 ihre Stimme** abgeben.

Sicher werden sich viele der derzeitigen Vertreter*innen zur Wiederwahl aufstellen lassen. Für diejenigen, die das Vertreteramt nicht mehr ausüben können oder wollen, suchen wir würdige Nachfolger*innen, die für die Gemeinschaft etwas bewegen möchten.

EINMISCHUNG ERWÜNSCHT

Das Vertreteramt gibt engagierten Mitgliedern die Chance, Einfluss zu nehmen und sich für den Kiez starkzumachen.

Nutzen Sie diese Möglichkeit für Projekte, die Ihnen am Herzen liegen und die Ihre Nachbarschaft nach vorn bringen. Als Vertreter*in sind Sie ganz nah am Geschehen und können wirklich etwas verändern.

IST DAS WAS FÜR MICH?

Alle volljährigen Mitglieder unserer Genossenschaft können als Vertreterin oder Vertreter kandidieren. Die Amtszeit der Vertreter*innen ist auf drei Jahre festgelegt. Als Ehrenamt wird das Amt der Vertreterin/des Vertreters nicht vergütet. Ihr Engagement wird trotzdem belohnt: Mit Ihrem Einsatz gestalten Sie das Leben in unserer Gemeinschaft maßgeblich mit und sorgen dafür, dass die Bedürfnisse aller Mitglieder gehört und berücksichtigt werden. Das fühlt sich gut an. Probieren Sie es aus! Sie benötigen keine Vorkenntnisse. Stattdessen sollten Sie frische Ideen und eine gute Portion Teamgeist im Gepäck haben.

Ihr Einsatz für den Kiez!

DIE AUFGABEN AUF EINEN BLICK



VERTRETER*INNEN ...

- ★ sind Informations- und Gesprächspartner*innen für Mitglieder, Vorstand und Aufsichtsrat
- ★ vermitteln zwischen Vorstand, Aufsichtsrat und Mitgliedern
- ★ tragen gemeinsam mit Aufsichtsrat und Vorstand Verantwortung für die Entwicklung der Genossenschaft
- ★ beraten 1 x jährlich den Bericht des Aufsichtsrates und des Vorstandes auf der Vertreterversammlung
- ★ stellen den Jahresabschluss fest
- ★ beschließen die Verwendung des Jahresergebnisses
- ★ fassen weitere wichtige Beschlüsse für alle Genossenschaftler*innen
- ★ entlasten Vorstand und Aufsichtsrat und wählen die Mitglieder des Aufsichtsrates
- ★ können eine Versammlung fordern, wenn Nachbar*innen und Vertreter*innen mehrheitlich zustimmen.

10 MINUTEN AUSFÜLLEN, 3 JAHRE MITBESTIMMEN

Die Kandidatur ist ganz einfach: Nutzen Sie für Ihre Bewerbung den Kandidatur-Zettel, den Sie im Januar 2024 in Ihrem Briefkasten finden werden. Alternativ steht Ihnen der Vordruck unter www.marzahner-tor.de/ehrensache zum Download zur Verfügung. Verwenden Sie das Formular für Ihre eigene Kandidatur oder schlagen Sie ein anderes Mitglied vor. In beiden Fällen benötigen wir die Mitgliedsnummer, den vollständigen Namen und die Anschrift. Beim Vorschlag ist zusätzlich die Einverständniserklärung der vorgeschlagenen Person nötig.

ENTSCHLOSSENE GESELLSCHAFT

Einmal jährlich treffen sich alle Vertreter*innen zur ordentlichen Vertreterversammlung, um gemeinsam für die Genossenschaft wichtige Beschlüsse zu fassen. Im Vorfeld der Versammlung erhalten sie vom Vorstand umfangreiche Materialien, auf deren Grundlage sie fundierte Entscheidungen treffen können. Weitere wichtige Veranstaltungen sind die Stammtische im Frühjahr und Herbst sowie der Jahresausklang im Dezember und der Neujahrsempfang im Januar.



ZUM NACHLESEN:

Die Aufgaben und Rechte der Vertreter*innen regelt §35 der genossenschaftlichen Satzung.



DAS „PARLAMENT DER GENOSSENSCHAFT“

Die Vertreterversammlung besteht aus 60 sachkundigen, verantwortungsbewussten und engagierten Vertreter*innen, die die Interessen aller Mitglieder wahren. Einige Aufgaben in unserer Genossenschaft können laut Gesetz einzig von der Vertreterversammlung ausgeübt werden. Dazu gehören insbesondere:

- ★ Änderung der Satzung
- ★ Feststellung des Jahresabschlusses (Bilanz und Gewinn-und-Verlust-Rechnung, Anhang)
- ★ Verwendung des Bilanzgewinnes
- ★ Deckung des Bilanzverlustes
- ★ Verwendung der gesetzlichen Rücklage zum Zwecke der Verlustdeckung
- ★ Entlastung des Vorstandes und des Aufsichtsrates
- ★ Wahl der Mitglieder und Beschluss des Budgets des Aufsichtsrates
- ★ Widerruf der Bestellung von Mitgliedern des Vorstandes und Aufsichtsrates
- ★ Fristlose Kündigung des Anstellungsvertrages von Vorstandsmitgliedern
- ★ Ausschluss von Vorstands- und Aufsichtsratsmitgliedern

BEWERBEN SIE SICH BIS ZUM 23.02.2024 FÜR DAS VERTRETERAMT!

Bei Fragen wenden Sie sich gern an Herrn Wujak (Wahlvorstand) oder Frau Conradt von der Geschäftsstelle.

Telefon 030 549942-0

Per Mail info@marzahner-tor.de

Details? www.marzahner-tor.de

NÄCHSTE SEITE:
Übersicht zur
Aufstellung der Wahlbezirke



Vertreterwahl:

Aufstellung der Wahlbezirke

Wahlbezirk Nummer	Straße	Hausnummer	Anzahl der Mitglieder, Stand: 31.10.23	Anzahl der zu wählenden Vertreter, Stand: 31.12.23	
				Anzahl der zu wählenden Ersatzvertreter, Stand: 31.12.23	
1	Märkische Allee	210–214 gerade	486	6	6
	Zühlsdorfer Straße	37–49 + 22–52 gerade			
	Stolzenhagener Straße	2 + 4			
2	Märkische Allee	216–226 gerade	510	6	6
	Raoul-Wallenberg-Straße	2–16 gerade			
3	Stolzenhagener Straße	11–21 ungerade	403	5	5
	Raoul-Wallenberg-Straße	20–28 gerade			
	Franz-Stenzer-Straße	65–71 ungerade			
4	Franz-Stenzer-Straße	47–63 ungerade	508	6	6
	Blumberg				
	Blumenbachweg				
	Hasenholzer Allee				
	Spitzmühler Straße				
5	Landsberger Allee	445–467 ungerade	425	5	5
	Raoul-Wallenberg-Straße	44–50 gerade			
	Oppermann Straße	5–9 ungerade			
6	Landsberger Allee	469–491 ungerade	518	6	6
	Raoul-Wallenberg-Straße	52–56 + 62–74 gerade			
7	Ludwig-Renn-Straße	35–45 ungerade	639	8	8
	Sella-Hasse-Straße	1–17 ungerade			
	Sella-Hasse-Straße	27–41 ungerade			
8	Märkische Allee	268–274 gerade	687	9	9
	Mehrower Allee	4–16 gerade			
	Walter-Felsenstein-Straße	43–65 ungerade			
9	Märkische Allee	250–266 gerade (außer 258)	680	9	9
	Walter-Felsenstein-Straße	3–37 ungerade			
10	Nicht in den Häusern der Wohnungsgenossenschaft wohnende und unversorgte Mitglieder		645	8	8
Insgesamt	Lt. Satzung § 31 (4): „Auf je angefangene 80 Mitglieder ist ein Vertreter zu wählen.“		5.501	69	69

DIE VOLLE

Ladung

ZUKUNFT

Im 1. Halbjahr 2023 wurden erstmals mehr E-Autos als Dieselfahrzeuge neu zugelassen. Mit E-Ladesäulen auf den Grundstücken der Genossenschaft möchte Marzahner Tor Mieter*innen den Weg zu einer nachhaltigen und zukunftsorientierten Mobilität erleichtern.

E-Autos gelten als nachhaltig. Aber wo lädt man sie auf, wenn man kein Eigenheim mit Ladesäule hat? Für unsere Mieterinnen und Mieter gibt es auf diese Frage schon bald eine klare Antwort: Direkt vor der Haustür!

Die Verträge mit On Charge, unserem Partner für den E-Mobility-Ausbau, sind bereits unterzeichnet. Die ersten beiden Ladestationen werden dort errichtet, wo sie – laut sorgfältiger Bedarfserhebung unter unseren Mieter*innen – am dringendsten gebraucht werden:

Zühlsdorfer Straße 38

Der Einbau ist für die 1. Kalenderwoche 2024 geplant. Bald können Sie Ihr Elektrofahrzeug hier aufladen.

Sella-Hasse-Straße 35

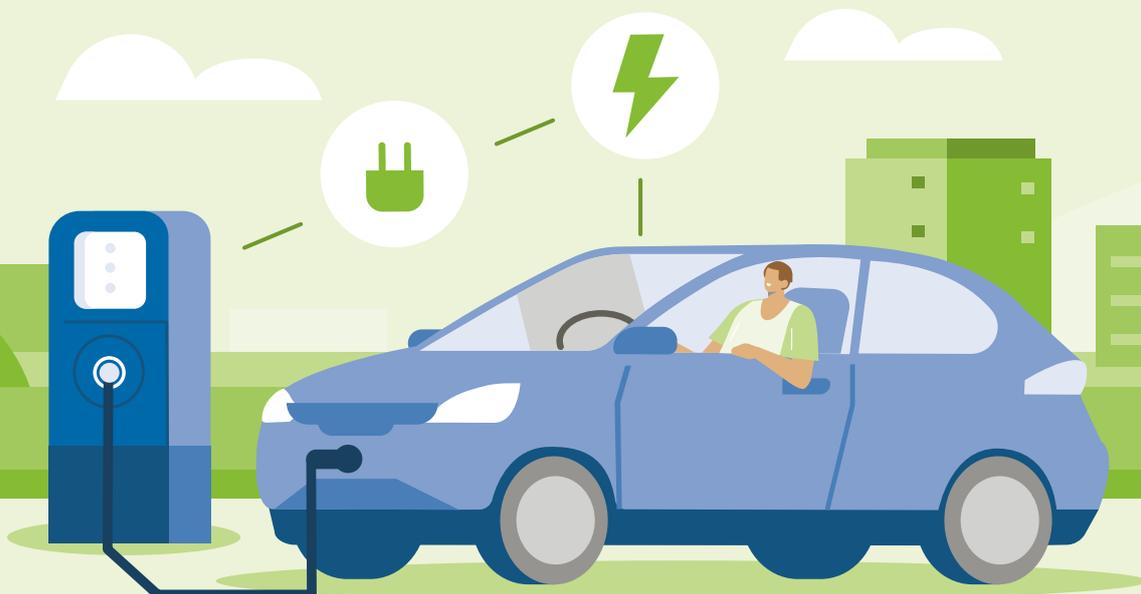
Auch hier stellen wir Ihnen in Kürze eine Ladestation für Ihr E-Mobil zur Verfügung.

Weitere sechs Ladesäulen auf öffentlichem Raum sind in Planung. Für folgende Standorte haben wir bereits Vorprüfungsanträge gestellt:

Walter-Felsenstein-Straße 3, Walter-Felsenstein-Straße 51/53, Walter-Felsenstein-Straße 64, Ludwig-Renn-Straße 45, Landsberger Allee 447, Franz-Stenzer-Straße 63

Mit den insgesamt 8 geplanten Lademöglichkeiten in unserer Nachbarschaft entsteht eine flächendeckende Ladeinfrastruktur, die es unseren Mietern erleichtert, ihre E-Fahrzeuge zu nutzen oder beim nächsten Autokauf auf E-Mobility umzusteigen.

Schon gespannt, wie es weitergeht? Wir halten Sie über unsere Fortschritte auf dem Laufenden und wünschen unseren motorisierten Mietern allzeit gute Fahrt!





FÜR GEMEINSCHAFT IST ES NIE ZU FRÜH: MARZAHNER TOR BEGLEITET SCHÜLERINNEN UND SCHÜLER DER JUGENDSCHULE STRAUSBERG BEI DER GRÜNDUNG EINER SCHÜLERGENOSSENSCHAFT.

Die Schüler*innen der Jugendschule Strausberg, einer Außenstelle der Oberschule des Montessori Campus in Köpenick, setzten im Herbst einen langgehegten Plan in die Tat um – unterstützt mit dem Wissen und der Erfahrung von Marzahner Tor.

YES!

DARUM GING'S:

Die Jugendlichen betreiben bereits eine kleine Firma, über die sie u. a. Honig, Seifen und Saft produzieren und auf Märkten verkaufen. Als nächster Schritt sollte nun eine Genossenschaft gegründet werden, in der alle Schüler*innen Mitglied sind.

LERNEN DURCH ERLEBEN

Das Projekt ermöglicht den Schülerinnen und Schülern, die geschäftlichen Abläufe einer Genossenschaft kennenzulernen. Die Jugendlichen übernehmen Verantwortung als Vorstands- und Aufsichtsratsmitglieder und gestalten das genossenschaftliche Leben. So spüren sie mit Leib und Seele, was Genossenschaft bedeutet – weit über die reine Theorie hinaus.





GENOSSEN- SCHAFT MACHT SCHULE

GENOSSENSCHAFT – THE NEXT GENERATION

Unterstützung für ihr Vorhaben fanden die jungen Leute bei Marzahner Tor. In zwei produktiven Treffen lernten wir die zukünftigen Genossenschaftler*innen und ihre engagierten Lehrkräfte kennen. Um unser Know-how an die nächste Generation weiterzugeben, führten wir mit den Jugendlichen und ihren Lehrerinnen und Lehrern Workshops zur Ausarbeitung der Satzung, Erstellung der Gründungsdokumente sowie weiteren Genossenschaftsthemen durch.

BEREICHERND FÜR ALLE

Die Zusammenarbeit mit der Schülergenossenschaft sehen wir als einen Gewinn für beide Seiten. Wir freuen uns, unsere genossenschaftlichen Werte weiterzugeben und jungen Menschen Verantwortungsbewusstsein, Selbstständigkeit und Gemeinschaftssinn zu vermitteln. Mit der Partnerschaft zeigen wir, dass wir unsere Verantwortung gegenüber der nächsten Generation ernst nehmen.

Wir gratulieren den gewählten Vorstands- und Aufsichtsratsmitgliedern der Schülergenossenschaft herzlich zu ihrer neuen Rolle. Möge diese gemeinsame Reise viele positive Erfahrungen und Erkenntnisse bringen.

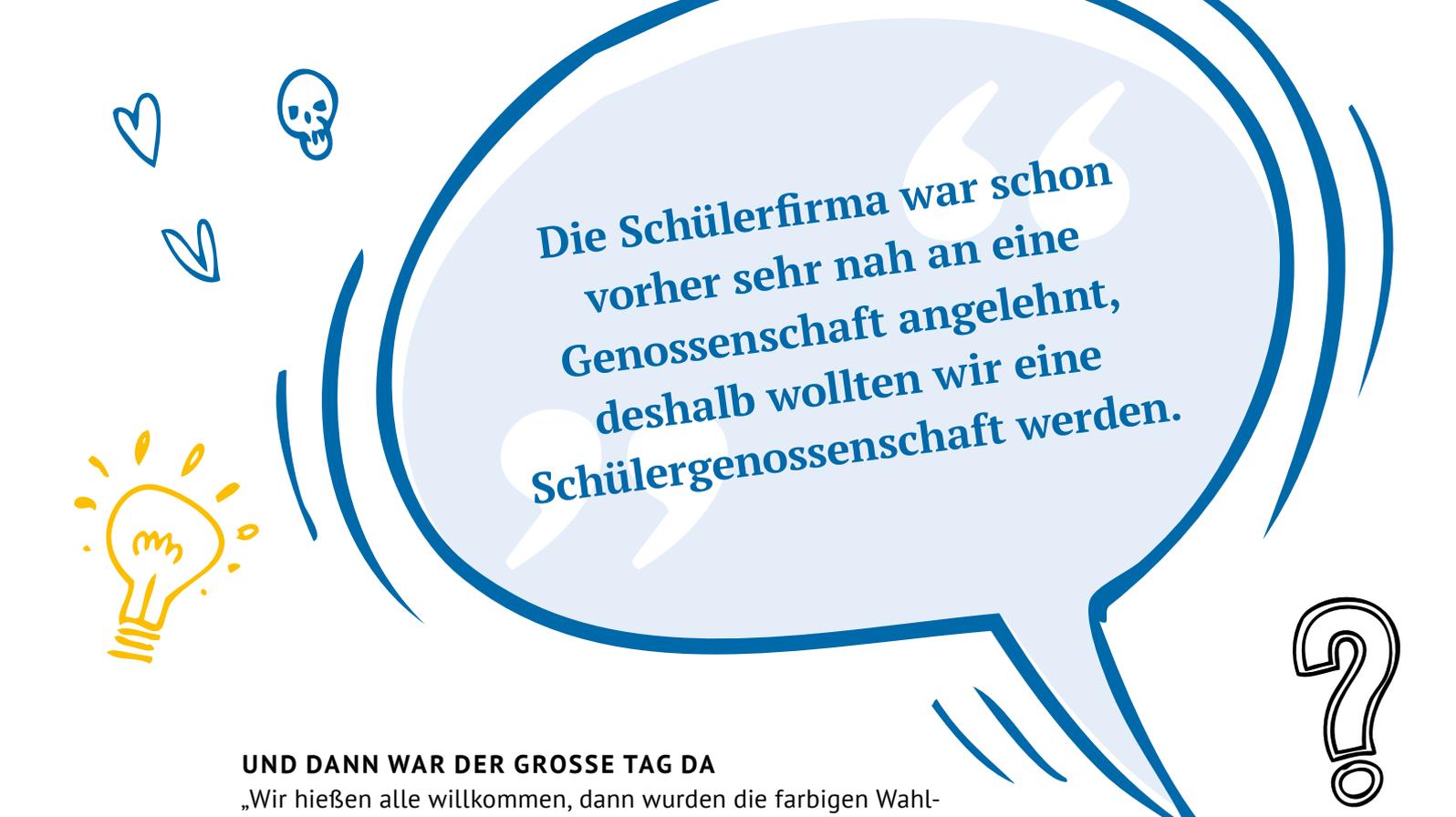
Uwe Heß, Vorstand

YEAH!



START UP





Die Schülerfirma war schon
vorher sehr nah an eine
Genossenschaft angelehnt,
deshalb wollten wir eine
Schülergenossenschaft werden.

UND DANN WAR DER GROSSE TAG DA

„Wir hießen alle willkommen, dann wurden die farbigen Wahlkarten erklärt. Grün hieß Zustimmung, gelb hieß Enthaltung und rot Ablehnung.“, beschreibt Organisatorin Anni den Auftakt zur Gründung der Schülergenossenschaft „Erdkinderclan eG“ am 9.10.2023. Nachdem die Satzung von allen 40 anwesenden Schülerinnen und Schülern unterzeichnet worden war, wählten die Jugendlichen sieben Vorstände sowie den Aufsichtsrat. Die neu gegründete Genossenschaft wird im Register der Schülergenossenschaften geführt.

AUF GUTE PARTNERSCHAFT

Am 12.10.2023 unterzeichnete Marzahner Tor mit der Schülergenossenschaft eine Partnerschaftsvereinbarung. Dieser Schritt ist erst der Anfang: Seit der letzten Aufsichtsratssitzung ist es beschlossene Sache, dass wir uns an der Schülergenossenschaft aktiv als Fördermitglied beteiligen – mit einem Anteil von maximal 1.000 Euro.

BOOM

THINK



Als Glückwunsch zur Wahl erhielten die gewählten Vorstands- und Aufsichtsratsmitglieder eine Sonnenblume und etwas Süßes.



JUGENDSCHULE STRAUSBERG: EINE SCHULE, DIE KEINE IST

Die Jugendschule Strausberg gehört zum Montessori Campus Berlin Köpenick. Jugendliche im Alter von 11 bis 16 leben und lernen hier gemeinsam nach dem pädagogischen Konzept von Maria Montessori. Auf dem 2,66 Hektar großen Gelände stehen frische Luft und praktische Erfahrungen im Vordergrund. Angeleitet und begleitet von erfahrenen Lehrkräften widmen sich die Jugendlichen verschiedenen Projekten, bauen Gemüse an, kochen, produzieren Seife, Honig und Saft und kümmern sich um die Buchführung ihrer Schülerfirma. Doch auch die Inhalte typischer Schulfächer wie Mathematik, Biologie oder Physik kommen nicht zu kurz – immer eng verknüpft mit der Praxis. Als Klassenzimmer dienen zwei Jurten, eine Wiese unter freiem Himmel und das von den Jugendlichen selbst gebaute „blaue Haus“. Das unkonventionelle Lernen in Gemeinschaft hilft den jungen Leuten, ihre Potentiale zu entdecken und sich zu starken Persönlichkeiten zu entwickeln.

Wer war Maria Montessori?
Maria Montessori war eine italienische Ärztin, Philosophin und Pädagogin. Sie wurde 1870 geboren und entwickelte ein pädagogisches Konzept, das jedes Kind als Individuum respektiert und fördert.

INSTANDSETZUNG PROJEKTE 2024

**IM NEUEN JAHR
WIRD ANGEPACKT!**

Unsere Mitglieder machen's möglich:
Für 2024 stehen die Instandsetzungs-
pläne bei Marzahner Tor fest.

Baustellen wirbeln oft viel Staub auf: Aufzüge sind gesperrt, Baumaschinen lärmen und es entsteht Schmutz. Trotzdem überwiegen die Vorteile der „Drecksarbeit“: Mit jeder Baumaßnahme ziehen mehr Sicherheit, Komfort und Nachhaltigkeit in unsere Gebäude ein. So können die Bewohnerinnen und Bewohner unserer Häuser noch lange zufrieden und mit modernen Standards hier leben.

Gemeinschaft ist das Herzstück unserer Genossenschaft. Auch wenn nicht jedes Mitglied persönlich die Ärmel hochkrempelt: Die Instandsetzung unserer Objekte stemmen wir alle zusammen. Denn es sind die Beiträge unserer Mitglieder, also jeder einzelnen Mieterin und jedes Mieters, die die Sanierungsmaßnahmen erst möglich machen. Mit Ihrer Miete tragen Sie Ihren Teil zu einem modernen, sicheren Wohnumfeld bei. Vielen Dank dafür!



STRANGSANIERUNG SELLA-HASSE-STRASSE

Die Arbeiten starten im Innenbereich mit dem Umbau der Aufzüge. Hier werden zuerst die Müllschlucker geschlossen, um die Aufzüge ebenerdig zu machen. Wenn die Temperaturen im Frühjahr wieder milder werden, ersetzen wir die alten Heizungsanlagen durch neue Solaranlagen. Zusätzlich erneuern wir die Elektrik und die Holzgeländer in den Treppenhäusern. Im weiteren Verlauf sanieren wir die Fassaden, Dächer und Loggien.

WEITERE PROJEKTE:

DACHINSTANDSETZUNG

Landsberger Allee

TREPPENHAUS

Walter-Felsenstein-Straße

Mit neuem Fußboden, neuer Beleuchtung und nach verschiedenen Malerarbeiten erstrahlt das Treppenhaus bald in neuem Glanz.

AUFZUGINSTANDSETZUNG

Raoul-Wallenberg-Straße

DIGITALE SCHLIESSANLAGE

Stolzenhagener Straße, Zühlsdorfer Straße, Sella-Hasse-Straße, Walter-Felsenstein-Straße, Raoul-Wallenberg-Straße

Hier ersetzen wir die alten Anlagen durch neue, digitale iLOQ-Schließanlagen.

BRANDSCHUTZTÜREN

Wir erneuern die Brandschutztüren fortlaufend nach Bedarf.

FASSADENSANIERUNG

Landsberger Allee,
Walter-Felsenstein-Straße

Nach einer gründlichen Reinigung strahlen die Fassaden wie neu.

HAUSANSCHLUSSTATION

Märkische Allee

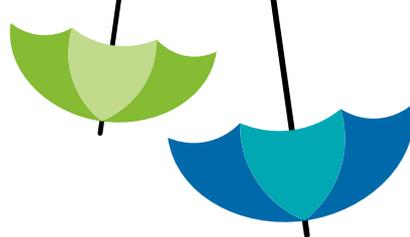
Mehr Energieeffizienz durch die Nutzung von Fernwärme.

E-MOBILITÄT

Mit E-Ladesäulen vor der Haustür oder gleich um die Ecke bringen wir für unsere Mieter die nachhaltige Mobilität ins Rollen!

PROJEKTIERUNG PHOTOVOLTAIKANLAGE

Landsberger Allee



KIEZHELD*INNEN: IM RAMPENLICHT



Ehrenamtliches Engagement bildet das Herzstück unserer Gemeinschaft. Mitte November widmete Marzahner Tor in Zusammenarbeit mit degewo und dem DRK Marzahn-Hellersdorf allen ehrenamtlich Tätigen im Kiez eine große Gala-Veranstaltung. Auch die wertvolle Arbeit vieler Genossenschaftsmitglieder wurde hier gewürdigt.



Sie sind ganz normale Menschen und kommen aus allen Bevölkerungsschichten: Mütter, Väter, Großeltern, Studierende oder Singles, die neben den Herausforderungen ihres Alltags Hilfsbedürftige unterstützen, ihr Wissen und ihre Erfahrung weitergeben oder bei Naturkatastrophen die Ärmel hochkrepeln und mit anpacken. Millionen Menschen in unserem Land setzen sich ehrenamtlich für das Gemeinwohl ein und sind damit eine unschätzbare Bereicherung für unsere Gesellschaft.

Stille Superhelden

Rund ein Drittel der Berlinerinnen und Berliner engagiert sich ehrenamtlich. Diese Menschen bringen Ideen ein und investieren Zeit, Geld und Energie, um das Leben in ihrem Kiez ein bisschen besser zu machen. Für sie ist es Ehrensache, sich zu engagieren. Für uns ein Grund, zu feiern. Gerade in außergewöhnlichen Zeiten sind Solidarität, Einsatzwille und selbstloses Handeln von unschätzbarem Wert – auch in unserer Genossenschaft.

Zirkusreifes Dankeschön

Den Mieterinnen und Mietern, die sich z. B. in den Wohnfühl-Treffs oder als Mitglied der Vertreterversammlung ehrenamtlich für unsere Gemeinschaft engagieren, können wir nicht genug danken.





Ein Dankeschön an alle, die sich ehrenamtlich engagieren und damit unsere Gemeinschaft so besonders machen.

Deshalb würdigten wir ihren Einsatz am 18. November mit einer Gala-Veranstaltung. Über 120 Ehrenamtler*innen aus ganz Marzahn-Mitte folgten der Einladung in die festlich geschmückte Mehrzweckhalle des Zirkus CABUWAZI. Neben musikalischen Beiträgen und angeregten Gesprächen erlebten die Gäste eine mitreißende Zirkusshow, präsentiert von den jungen Artistinnen und Artisten des Kinder- und Jugendzirkus.

In Anwesenheit von Swantje Ritter (DRK) und unseres Vorstandsmitgliedes Manuel Karasch wurden die ehrenamtlich Aktiven für ihre herausragende Arbeit geehrt. Ohne sie wären Genossenschaft und Kiez nur halb so lebendig. Erst ihr Engagement macht ein vielfältiges gesellschaftliches Leben in unserer Nachbarschaft möglich.





Neues Jahr, neue Möglichkeiten!

IM FEBRUAR 2024 FEIERT UNSER ERSTER WOHNFÜHL-TREFF SEIN 25. JUBILÄUM. EIN GUTER ZEITPUNKT, DIE BELIEBTESTEN TREFFPUNKTE WALTER-FELSENSTEIN UND OPPERMANN DURCH NEUE IDEEN NOCH ATTRAKTIVER ZU MACHEN.

Wir schreiben den 3. Februar 1999. Feierlich wird die Seniorenbegegnungsstätte in der Walter-Felsenstein-Straße 13 von Marzahner Tor eingeweiht. Seitdem sind hier schon viele gute Freundschaften entstanden – denn beim Basteln, Handarbeiten, Lernen, Spielen, beim Sport und bei gemeinsamen Unternehmungen lernt man sich gut kennen.

Willkommen im Club

Bereits ein Jahr vor der Eröffnung hatten Vorstand und Aufsichtsrat zusammen mit 144 Mieter*innen über die leer stehende Wohnung in der Walter-Felsenstein-Straße diskutiert.

Besonders viel Anklang fand der Vorschlag, die Räumlichkeiten in eine Begegnungsstätte für Senioren umzubauen, um älteren Menschen ein vielseitiges „Clubleben“ zu ermöglichen. Rund 50.000 DM und jede Menge Arbeitsstunden investierte Marzahner Tor mit dem Tochterunternehmen HVSG, um die 90 m² große Wohnung auf Vordermann zu bringen und für den „Seniorenclub“ ein gemütliches Umfeld zu schaffen. Zahlreiche freiwillige Helfer packten fleißig mit an – typisch Genossenschaft!

Einige der Menschen, die den Wohnföhl-Treff damals mit ihrem Engagement auf die Beine gestellt haben, gestalten auch heute noch das Geschehen in den beiden Treffpunkten Oppermann und Walter-Felsenstein mit. Die Wohnföhl-Treffs gehören eben untrennbar zur Geschichte der Genossenschaft – seit fast 25 Jahren!



SIE HABEN FRAGEN?

Bei Anliegen zu den neuen Angeboten und zur Anmietung des Wohnföhl-Treffs Oppermann helfen wir gern weiter.

Telefon 030 40705644

Mobil 0163 7183811

wohnfoehl-treff-wfs@marzahner-tor.de





Der ServicePoint in der Sella-Hasse-Straße 33 – Ihre Anlaufstelle für:

- ★ Ehrenamtliche Kurse
- ★ Veranstaltungen durch Marzahner Tor
- ★ Vermietung der Räumlichkeiten an Mitglieder

x x x x x x x x x

Weiterhin möchte Ihnen unser ServicePoint künftig umfangreiche Beratungsleistungen anbieten – ganz auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt. Teilen Sie uns gern unter info@marzahner-tor.de mit, welche Themen Sie interessieren und in welchen Bereichen wir Ihnen Hilfestellungen bieten können.

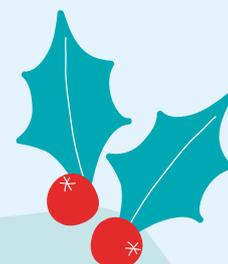


Raum für eigene Ideen

Die Wohnfühl-Treffs sind für unsere Mitglieder da. Deshalb möchten wir ihnen im neuen Jahr noch mehr Möglichkeiten bieten.

Die Räumlichkeiten in der Oppermannstraße und der Walter-Felsenstein-Straße werden für alle Mieter*innen geöffnet. Leben Sie Ihre Ideen aus, und organisieren Sie Kurse und Veranstaltungen in Eigenregie. Sie haben was zu feiern? Den Wohnfühl-Treff Oppermann können Sie voraussichtlich ab April 2024 für private Anlässe anmieten.

Zusätzlich ergänzen wir das Angebot der Wohnfühl-Treffs durch Kurse von Marzahner Tor. So schaffen wir einen Kreativraum für Projekte unserer Genossenschaft und ihrer Kooperationspartner.



Viel Platz für Ihre Veranstaltung gibt's im Wohnfühl-Treff Oppermann

Der Wohnfühl-Treff Oppermann ist mit einer separaten Küche, Beamer, Leinwand, WLAN und Bestuhlung für maximal 25 Personen ausgestattet.

Sie können den Raum für private Anlässe zeitblockweise anmieten:

- ★ 2 Blöcke pro Tag: 9–14 Uhr und 15–20 Uhr
- ★ Kosten: 50 Euro/Block und einmalig 50 Euro Reinigungspauschale
- ★ Exklusiv für Mitglieder

Konkrete Informationen folgen in Kürze durch einen separaten Flyer.

ZUSÄTZLICHE ANGEBOTE

Kreatives: z. B. Weihnachts-/ Osterbasteln, Bastelspaß für Kinder
Vorträge/Infoveranstaltungen:
z. B. Kneipp-Vortrag • Ausflüge:
z. B. Orankesee, Museumswohnung
Hellersdorf • Kinderspaß an der
Boulebahn • wechselnde
Ausstellungen

Einfach mal gemeinsame Sache machen!

In unseren Wohnfühl-Treffs finden kulturbegeisterte, kreative, musikalische, kommunikative, technisch interessierte, sportliche oder einfach gesellige Mieter*innen eine bunte Vielfalt für gemeinsame Aktivitäten.

Die Zeitangaben und weitere Infos entnehmen Sie bitte den monatlichen Veranstaltungsplänen und Aushängen in den Schaukästen Ihres Aufgangs. Über alle Angebote können Sie sich auch gern im ServicePunkt informieren oder direkt vor Ort in den Wohnfühl-Treffs.

ServicePunkt

Sella-Hasse-Straße 33,
Telefon 030 40705643

Wohnfühl-Treff

Walter-Felsenstein

Walter-Felsenstein-Straße 13,
Telefon 030 40705644

Wohnfühl-Treff

Oppermann

Oppermannstraße 5,
Telefon 030 40705645

Bei allen Angeboten wird um Anmeldung gebeten (bitte Tel.-Nr. hinterlassen).
Öffnungszeiten derzeit nur zu den Kursen/
Angeboten.

Wohnfühl-Treff Walter-Felsenstein

Wöchentlich

Hockergymnastik/Sturzprophylaxe (Kurs I + II)

Kaffeeplausch und Spielenachmittag in geselliger Runde (nur mit Anmeldung)

Altersgerechter Bewegungssport mit Irmgard Everth und Gretel Freund

Englisch-Konversation mit Rosemarie Eichler

Spanisch-Konversation (selbstständig, derzeit ohne Kursleitung)

Vierzehntägig

Technik-Kurs mit Herrn Hallmann: Hilfe rund um Smartphone, Tablet, PC

Strick-Café mit Petra Seidenstricker

Computer-Treff mit Wolfgang Seidenstricker: Hilfe rund um Smartphone, Tablet, PC

Boule-Nachmittag im Hof (bei schönem Wetter)

Foto-Treff mit Gerhard Froning: digitale Fotografie und Bildbearbeitung

Gedächtnistraining: Übungen zur Leistungsfähigkeit des Gehirns

Singkreis mit Florian Gerlach und Oliver Felgendreher von Volkslied bis Shanty

Monatlich

Stunde der Klassik mit Hannelore Hannich

Bingo: einfaches Spiel mit kleinen Preisen und hohem Spaßfaktor

Geburtstagssingen

Wohnfühl-Treff Oppermann

Wöchentlich

Seniorentreff/Kaffeeplausch/Spiele- oder Themen-Nachmittag mit Bärbel Schultz

Vierzehntägig

Kreativ-Kurs Klöppeln mit Silvia Bloch

Malzirkel mit Tina Lewin, neue Teilnehmende gesucht

Gedächtnistraining mit Gerhild Eweleit

Seniorenport mit Gerhild Eweleit

Monatlich

Entspannung/Auszeit mit Anne Plamp: Qigong, Muskelentspannung, Atemübungen

Nordic Walking (mit/ohne Stöcke) mit Anne Plamp: gemeinsam Marzahn erkunden

Bingo – einfaches Spiel mit kleinen Preisen und hohem Spaßfaktor

Geburtstagssingen

Computer-Treff mit Jürgen Wurst

SAUBERE ARBEIT:

FRÜHJAHRSPUTZ MIT DER HVSG

Aufräumen, ausmisten und mal wieder richtig sauber machen: Zum neuen Jahr gönnen viele Menschen ihrer Wohnung eine „Wellnesskur“. Als echte Genossenschaft lassen wir Sie mit dieser Arbeit nicht allein. Unsere Tochtergesellschaft HVSG unterstützt Ihren Frühjahrsputz mit verschiedenen Reinigungsservices, die Sie in der aktuellen Preisliste auswählen können.

Wohnung	
1-Raum-Wohnung	45,00 €
2-Raum-Wohnung	55,00 €
3-Raum-Wohnung	80,00 €
4-Raum-Wohnung	95,00 €
5-Raum-Wohnung	115,00 €
Gärten der Welt	
2-Raum-Wohnung	95,00 €
3-Raum-Wohnung	109,00 €

Loggiareinigung	
Typ A klein	45,00 €
Typ B mittel	55,00 €
Typ C groß	80,00 €
Gardinenservice	
mit Glasreinigung	35,00 €
ohne Glasreinigung	55,00 €
Weitere Services	
Wohnungsreinigung	55,00 €
Teppichreinigung	55,00 €

HAMMER JOB!

HELDEN DES HANDWERKS GESUCHT!

Unsere Tochterfirma HVSG kümmert sich in unseren Objekten um alle Aufgaben im Bereich Haustechnik, Malerarbeiten, Reinigungsservice oder soziale Mieterbetreuung. Zur Verstärkung des Teams suchen wir regelmäßig tatkräftige Unterstützung.

Bitte bewerben Sie sich einfach mit Ihrem Lebenslauf, Zeugnissen, einem Bewerbungsschreiben sowie einer Angabe zur Gehaltsvorstellung. Wenn's passt, laden wir Sie gern zum Vorstellungsgespräch ein.

HVSG Marzahner Tor GmbH, Märkische Allee 210 A, 12679 Berlin, Monique Schernell, mschernell@hvsg-berlin.de

Aktuell gesucht:

- » Anlagenmechaniker für Sanitär- und Heizungstechnik (m/w/d)
- » Fliesenleger (m/w/d)
- » Fliesenlegerhelfer (m/w/d)
- » Bauhelfer im Bereich Maler/Lackierer (m/w/d)



JEDDES JAHR EIN NEUER ANFANG

Vorhaben, die in der Silvesternacht lauthals rausposaunt werden, sollten spätestens am nächsten Tag zu Papier gebracht werden, sonst gerät der Vorsatz schon wenige Tage später in Vergessenheit.



Ich warte, bis ich in der richtigen Stimmung bin ...

Oft ist die Liste an guten Vorsätzen für das neue Jahr lang. Schließlich heißt es nicht umsonst: Neues Jahr, neues Glück. Doch bei vielen Menschen fällt die Bilanz bereits im Februar ernüchternd aus. Der Fehler: Sie verbieten sich Liebgewonnenes, statt Neues im Alltag willkommen zu heißen. Wie Neujahrsvorsätze wirklich glücken machen – eine Anleitung.

Eine Diät. Mehr Sport. Weniger Süßigkeiten. Und das Handy bleibt jetzt abends immer aus. Wer kennt das nicht: Das neue Jahr beginnt und der Wille, alles anders zu machen, ist groß. Die drei beliebtesten Neujahrsvorsätze der Deutschen lauten: gesünder ernähren, mehr Sport treiben, abnehmen. Trotzdem blieb der große Fitness- und Gesundheitsboom auch im vergangenen Jahr aus. Oft schleichen sich bereits in den ersten Tagen des neuen Jahres Ausnahmen ein. Der ein oder andere Vorsatz muss über Bord geworfen werden, andere geraten in Vergessenheit. Bei vielen Menschen ist bereits Ende Januar von den guten Neujahrsvorsätzen nicht mehr viel übrig.

Das Problem: Beim Auflisten der großen Vorhaben haben wir die Rechnung ohne den inneren Schweinehund gemacht. Der hat beim Anblick der unrealistischen Ziele und weitreichenden Verbote auf stur geschaltet.

Ich will ja,
aber mein
Schweinehund
macht da leider
nicht mit ...

AUF DIE WORTWAHL KOMMT ES AN

Dabei haben Neujahrsvorsätze durchaus Chancen, im Alltag zu bestehen. Die Wortwahl ist dabei jedoch entscheidend – so lautet das Ergebnis einer Studie der schwedischen Universitäten Stockholm und Linköping, die 2020 im Fachmagazin PLOS ONE veröffentlicht wurde. Die Wissenschaftler sind sich einig: Wer die eigenen Neujahrsvorsätze richtig formuliert, hat eine höhere Chance auf Erfolg. Es sei leichter, das eigene Verhalten durch ein anderes zu ersetzen, als es auslösen zu wollen.

Der Vorsatz „Ich esse keine Schokolade mehr“ ist demnach wenig erfolgversprechend. Wer sich hingegen vornimmt: „Ich esse in Zukunft mehr Obst“, kann das leichter einlösen. Es sollten also neue Verhaltensweisen in den Alltag integriert werden, die dann im besten Fall nach und nach die nervigen alten Angewohnheiten ablösen. Doch Vorsicht! Bei aller Euphorie sollten die Vorhaben für das bevorstehende Jahr realistisch bleiben. Sonst verfallen die meisten Menschen schnell wieder in alte Denk- und Verhaltensmuster.

WILLKOMMEN IN DER REALITÄT

Der wichtigste Grundsatz: Ihr Vorhaben muss alltagstauglich sein und im Verhältnis zu den eigenen Fähigkeiten stehen. Sportmuffel werden nicht über Nacht zu Marathonläufern. Klar ist: Wer überambitioniert ist, scheitert schneller. Mit dem Fahrrad statt mit dem Auto zur Arbeit zu fahren, ist ein hehres Ziel, aber Kälte, Dauerregen, Zeitnot und Stress ziehen dem Vorhaben schnell einen Strich durch die Rechnung. Wer sich hingegen vornimmt, das Auto einmal die Woche stehen zu lassen und in die Pedale zu treten, kann schnell erste Erfolge feiern.

Ich arbeite
sowieso unter
Druck besser,
also mache ich
es später ...

Ich fange lieber morgen an ...

Für eingefleischte Steakfans ist ein striktes Fleischverbot kaum umsetzbar. Ein fleischfreier Tag pro Woche scheint hingegen eher machbar. Wer merkt, dass er seine Ziele problemlos erreicht, kann das Pensum immer noch hochsetzen. So sind zwei oder drei fleischlose Fahrradtage schnell in den Alltag integriert.

ZEIT FÜR NEUE RITUALE

Wem die Ideen für gute Neujahrsvorsätze fehlen, sollte eine Liste mit Dingen aufschreiben, für die kaum Zeit bleibt oder die im Alltag nerven. Wem die allabendliche Mutation zur Couchkartoffel ein Dorn im Auge ist, kann Platz für ein neues Abendritual schaffen. Wie wäre es, vor der Couchsession einen halbstündigen Spaziergang einzuplanen? Das geht nicht nur alleine oder mit dem eigenen Partner, sondern auch mit Kindern, der netten Nachbarin von gegenüber oder einem geliebten Hund aus der Nachbarschaft. Danach liegt es sich auch gleich viel zufriedener auf der Couch.



Ihnen fehlt Zeit zu zweit? Paare können einen Abend in der Woche für ein romantisches Date reservieren oder einen Aktivabend einplanen, an dem sie gemeinsam eine neue Sportart ausprobieren. Zusammen ist die Motivation auch gleich doppelt so groß. Wer gerne mehr Zeit mit der Familie hätte, sollte über einen wöchentlichen Koch-, Puzzle- oder Leseabend im Kreis der Familie nachdenken. Am besten entscheiden alle Familienmitglieder gemeinsam, was ihnen am meisten Spaß macht. Wichtig ist: Das neue Ritual sollte seinen festen Tag bekommen, sonst schiebt man es schnell bis ins Unendliche hinaus.

NEUJAHRSVORSÄTZE AUFSCHREIBEN

Vorhaben, die in der Silvesternacht lauthals rausposaunt werden, sollten spätestens am nächsten Tag zu Papier gebracht werden, sonst gerät der Vorsatz schon wenige Tage später in Vergessenheit. An der Kühlschranktür, der Pinnwand oder dem Badezimmerspiegel ist ein guter Ort für diesen kleinen Vertrag mit sich selbst, der Familie oder dem Partner. Zumindest so lange, bis die Neujahrsvorsätze ihren festen Platz im Alltag eingenommen haben. Und wer trotz allem scheitert, sollte immer daran denken: Der Neujahrstag kann der perfekte Zeitpunkt für einen Neuanfang sein – jeder andere Tag aber auch.



Weihnachts- knochelei

SUCHBILD

In der rechten Zeichnung von Rudolph, dem Rentier haben sich 10 Fehler eingeschlichen! Kannst du sie finden?



	7		9		1		
			7		6		
9		6			4		
6				9	8		
2				4			5
5	1		3	6		9	
	5	8		3			9
			2				
7				1	3		

SUDOKU

Wie löst du das Sudoku-Rätsel? Jede Spalte, jede Zeile und jeder Block muss alle Zahlen von 1 bis 9 enthalten. Keine Spalte, keine Zeile und kein Block darf dieselbe Zahl doppelt enthalten.



Wohnungsgenossenschaft

Marzahner Tor eG

Märkische Allee 210 A, 12679 Berlin

www.marzahner-tor.de

Geschäftsstelle:

Mo., Mi., Fr. 9–13 Uhr | Di., Do. 9–18 Uhr

Tel. 030 54994248, service@marzahner-tor.de

Bereitschaftsdienst:

Tel. 030 549942-99, mobil 0171 3303665

IMPRESSUM

Ausgabe Winter 2023, Redaktionsschluss 15.12.2023, nächste Ausgabe (Frühling): 15.03.2024

Herausgeber: Wohnungsgenossenschaft Marzahner Tor eG, Vorstand: Uwe Heß, Manuel Karasch

Konzeption, Design: REVOLUTION Werbeagentur, Redaktion: Marzahner Tor, REVOLUTION, Stefka Meyer

Fotos: Hinterhaus Productions/gettyimages (Titel, S. 3/11), Madina Asileva/iStock (Titel/S. 2/3/8/9/24/25/26/32), T. Nadolny, Montessori Campus Berlin Köpenick (S. 3/16–19), Irina_Strelnikova/iStock (S. 3/15), Markus Bachmann (S. 6/7), WebSubstance/iStock (S. 3/28/29), Nuthawut Somsuk/iStock (S. 3/4/6/13), borchee/iStock (S. 8/9), Maskot/gettyimages (S. 10), enjoynz/iStock (S. 16–19), Brillt/iStock (S. 20/21), Heidloss Tilo Geringswald Felix GbR (S. 20/21), Spiegelverdreh (S. 22/23), FG Trade Latin/iStock (S. 25), Horsche/iStock (S. 24), audioundwerbung/iStock (S. 27), Chalabala/iStock (S. 31)

Dieses Magazin wurde CO₂-neutral mit mineralölfreien Farben produziert und auf 100 % Recyclingpapier gedruckt, das mit dem EU Ecolabel und dem Blauen Engel ausgezeichnet wurde. Unterstütztes Klimaschutzprojekt: Waldschutz Luangwa, Sambia

