Marzahner Tor

WOHNFÜHLER

Genossenschafts ❤ Magazin

Ausgabe Herbst 2024 | www.marzahner-tor.de

Schrauben Sie an Ihrer Zukunft!

Das Hausmeister- und Handwerksteam der HVSG Marzahner Tor sucht Verstärkung. Packen Sie mit uns an! Details ab Seite 14.

Dübel fest, Stimmung locker!

Unter Strom: An diesen Standorten finden Sie E-Ladesäulen für Ihr Fahrzeug. Seite 24

Zirkusreif: Zusammen mit CABUWAZI machen wir Kinder und Jugendliche stark. Seite 6

Liebe Mitglieder, liebe Leser:innen!

Wenn sich die kühlere Jahreszeit ankündigt, ist es für viele Menschen Zeit für eine Rückschau: Wie war Ihr Sommer? Konnten Sie die langen, sonnigen Tage auskosten?

Als Genossenschaft blicken wir auf ereignisreiche Monate zurück: Beim großen Kiezfest brachten wir die ganze Nachbarschaft zusammen, um 45 Jahre Marzahner Tor zu feiern. Das war eine Sause für Groß und Klein. Die wichtigsten Eindrücke haben wir ab Seite 16 für Sie gesammelt.

Unvergessliche Tage im Zirkuszelt erlebte unser Genossenschafts-Nachwuchs beim CABUWAZI-Sommerferienzirkus. Über unsere langjährige Partnerschaft mit dem Kinder- und Jugendzirkus berichten wir ab Seite 6.

Bei Marzahner Tor steht die Zeit nie still: Es wird fleißig gebaut, saniert und repariert. In der Sella-Hasse-Straße 35–41 verabschieden wir uns von den alten Müllschluckern und schaffen Platz für Barrierefreiheit und Nachhaltigkeit. Mehr über das Baugeschehen erfahren Sie ab Seite 20.

Wo es viel zu tun gibt, packen sie an: Ohne unser Hausmeister- und Handwerksteam läuft in unserer Genossenschaft gar nichts! Aktuell sucht unsere Tochtergesellschaft HVSG Marzahner Tor tatkräftige Verstärkung. Alle Infos und Stellenanzeigen finden Sie ab Seite 14.

Während sich einige Menschen jetzt auf Kürbissuppe und Kuschelzeit freuen, plagt andere der Herbstblues. Ein gutes Mittel gegen den Trübsinn ist das Gefühl, nicht allein zu sein: Achten Sie aufeinander. Fragen Sie nach, ob es Ihrem Gegenüber gut geht. Ein freundliches Gespräch unter Nachbar:innen kann bei mieser Stimmung ein wertvoller Lichtblick sein. Wie Betroffene selbst gegen den Herbstblues aktiv werden können, lesen Sie ab Seite 26.

Genießen Sie die ruhigeren Tage nach dem aufregenden Sommer, z. B. mit einer Tasse Tee und dem Mietermagazin. Viel Freude beim Lesen!

Uwe Heß, Vorstand Manuel Karasch, Vorstand

Ohne sie läuft nichts: Mit Schlagbohrer, Kombizange und viel Herz kümmern sich die Mitarbeiter:innen unserer Tochtergesellschaft HVSG um alle Hausmeistertätigkeiten und Handwerksarbeiten bei Marzahner Tor. Dabei haben sie immer ein offenes Ohr für die Anliegen von Mieter:innen. Für viele ist „ihr“ Hausmeister oder „ihre“ Reinigungskraft als vertrautes Gesicht kaum aus unserer Nachbarschaft wegzudenken.

Einladung: Spannende Lesung für Architekturbegeisterte.

Erste Hilfe: SOPHIA berät zu sozialen & gesundheitlichen Themen.

Kiezfest: Bei schönstem Wetter traf sich die Nachbarschaft.

Frischluft: Tipps und Tricks gegen Herbstblues und trübe Gedanken.

05 **Feste feiern!** Buchen Sie den Wohnfühltreff für private Anlässe wie Geburtstag oder Jubiläum.

06 **Applaus, Applaus!** Gemeinsam mit CABUWAZI schaffen wir zirkusreife Erlebnisse für Jung und Alt.

08 **Dufte Nachbarschaft!** Nehmen Sie beim Genuss von Tabak und Cannabis Rücksicht auf Ihre Mitmenschen.

11 **Ihr Kinderlein, kommet:** Ab dem 9.12. bringt der mobile Weihnachtsmarkt festliche Stimmung in den Kiez.

12 **Mietvertrag bevorzugt:** Neue Mitgliedschaften gibt es bei uns ab sofort nur für Mieter:innen.

13 **Heiße Liebe:** Unsere Kaffeetafeln stärken das Gemeinschaftsgefühl und sind schon fast Tradition.

15 **Hammer-Jobangebote:** Das freundliche Team der HVSG Marzahner Tor sucht tatkräftige Verstärkung.

20 **Gut für alle:** Bei aktuellen Sanierungsarbeiten achten wir auf Barrierefreiheit und Nachhaltigkeit.

22 **Müllschlucker, ade!** Mit den alten Müllabwurfanlagen verschwinden auch Lärm, Schmutz und Gerüche.

24 **Im Interview:** Bernd Siggelkow, Gründer der Kinderstiftung „Die Arche“, spricht über seine wertvolle Arbeit.

25 **Nachruf:** Wir nehmen Abschied von unserem Vorstandsmitglied Uwe Wachsmann.

28 **Kopf einschalten!** Auf unserer Rätselseite finden Sie knifflige Denksportaufgaben für Groß und Klein.

Lesung: 17.10. um 17 Uhr!

Ein Architekt macht es spannend!

BAUKULTUR IN ZWEI WELTEN

Als Architekt hat Wolf R. Eisentraut die Baukunst zweier ganz unterschiedlicher Welten erlebt – zunächst in der DDR, nach 1990 dann im wiedervereinten Deutschland. Am 17. Oktober teilt er im Rahmen einer spannenden Lesung seine Erfahrungen mit uns.

INTERESSIERT?
SICHERN SIE SICH BIS ZUM 10. 10. EINEN PLATZ BEI DER VERANSTALTUNG AM 17. 10. IM WOHNFÜHLTREFF WALTER-FELSENSTEIN.

ANMELDUNG:
EMPFANG@MARZAHNER-TOR.DE
TELEFON 030 5499420

Zum 45. Jubiläum unserer Wohnungsgenossenschaft laden wir unsere Mieter:innen in diesem Jahr zu einer Reihe kultureller Veranstaltungen ein. Die bisherigen Termine haben allen Beteiligten viel Spaß gemacht.

Am 17. Oktober um 17 Uhr begrüßen wir Sie im Wohnfühltreff Walter-Felsenstein zu einer weiteren Lesung, die vor allem Architekturinteressierte begeistern wird. Für die Veranstaltung konnten wir den Architekten Wolf R. Eisentraut gewinnen, der sein Buch „Zweifach war des Bauens Lust“ vorstellt.

Die Lesung ermöglicht Einblicke in gleich zwei Architektenleben: Lebendige Erzählungen und persönliche Anekdoten geben in loser zeitlicher Abfolge Auskunft über Eisentrauts Schaffen vor der Wende – und danach. Politische und wirtschaftliche Herausforderungen werden ebenso thematisiert wie die Zusammenarbeit mit Künstler:innen und Ingenieur:innen.

Der mehrfach preisgekrönte Architekt berichtet über die sogenannte Typenprojektierung in der DDR, die die Serienproduktion von z. B. Plattenbauten ermöglichte, beleuchtet die heutige profitorientierte Bauweise und vermittelt so einen Eindruck, wie sich Bauen und Baukultur vor dem Hintergrund unterschiedlicher Gesellschaftsformen entwickeln können.

Buch und Lesung machen Lust, sich mit dem spannenden Thema Architektur in verschiedenen Zeitepochen zu befassen und mehr über Eisentrauts Schaffen zu erfahren.

VERANSTALTUNGSORT GESUCHT?

Wohnfühltreff mieten!

Schon seit vielen Jahren finden gesellige Mieter:innen in unseren Wohnfühltreffs eine bunte Vielfalt an gemeinsamen Aktivitäten. Aber wussten Sie, dass Sie den Wohnfühltreff Oppermann auch für eigene Veranstaltungen mieten können?

Sie haben etwas zu feiern?
Schuleinführung, runder Geburtstag oder Jubiläum: Es gibt viele Gründe, mal wieder eine richtige Party zu schmeißen. Aber oft fehlt leider die Location. Mitglieder von Marzahner Tor sind hier klar im Vorteil: Mieten Sie den Wohnfühltreff Oppermann für Ihren privaten Anlass und schicken Sie die Einladungen raus!

Die Räumlichkeiten in der Oppermannstraße sind mit einer separaten Küche, Beamer, Leinwand, WLAN und Bestuhlung für maximal 25 Personen ausgestattet.

Eigeninitiative kommt an
Ob Ukulele, Socken stricken oder ein spannender Reisebericht über die Mongolei: Teilen Sie Ihr Talent und Ihre Erfahrung mit anderen und nutzen Sie die Wohnfühltreffs Walter-Felsenstein und Oppermann, um Kurse und Veranstaltungen in Eigenregie auf die Beine zu stellen. Melden Sie sich gern unter Telefon 030 40705643 bei SOPHIA Berlin und erfahren Sie, wie Sie Ihre Ideen in die Tat umsetzen können.

Ergänzend zu den Vorhaben unserer Mieterinnen und Mieter bietet Marzahner Tor in den Wohnfühltreffs natürlich auch weiterhin eine bunte Palette von Kursen an. Lesen Sie mehr auf Seite 26.

Was kostet das denn?

- Beide Wohnfühltreffs können für ein maximales Zeitfenster von 9 bis 22 Uhr angemietet werden.
- Die Raummiete für einen Treff beträgt jeweils 200,- Euro (inklusive Reinigungspauschale), unabhängig davon, wie viele Stunden die Räumlichkeiten gebucht werden.
- Das Angebot gilt exklusiv für Mitglieder von Marzahner Tor.

Weitere Infos zur Buchung unter Telefon 030 40705643 oder per Mail an wohnfuehltreff-ops@sophia-berlin.de bzw. wohnfuehltreff-wfs@sophia-berlin.de

Kunststücke gelingen am besten gemeinsam!

Zirkuskunst ist Teamwork! Wenn alle perfekt aufeinander abgestimmt sind und konzentriert zusammenarbeiten, sind glanzvolle Auftritte möglich. Diese Philosophie gilt auch für Marzahner Tor: In langjähriger Kooperation mit dem Zirkus CABUWAZI ermöglichen wir Kindern und Jugendlichen im Kiez, aufregende Zirkus-Erfahrungen zu machen und verborgene Talente zu entdecken.

Junge Talente im Rampenlicht

Am 25. Mai hieß es beim Kinder- und Jugendzirkus CABUWAZI wieder: „Manege frei für Nachwuchstalente!“ Bei der dritten Auflage des Newcomer Artist:innen Festivals zeigten junge Akrobat:innen verschiedener Zirkusschulen, was sie können, und verzauberten im Rahmen zweier Zirkusshows das Publikum, darunter auch 50 Mieter:innen von Marzahner Tor. Mit Darbietungen in Zirkus-Disziplinen wie Aerial Hoop, Hair Hanging, Jonglage und Flying Pole sorgten die Nachwuchsartist:innen für atemlose Spannung und stürmischen Applaus im bis zum letzten Platz gefüllten Zirkuszelt. Marzahner Tor unterstützte das Festival mit einem Sonderpreis in Höhe von 1.000 Euro, der feierlich an die Gewinnerin überreicht wurde.

Zirkus macht Schule – in den Sommerferien!

Vom 12. bis 16. August bot sich jüngeren Kiezbewohner:innen im Alter von 7–18 Jahren die Gelegenheit, im Rahmen der CABUWAZI-Zirkusferien selbst einmal Zirkusluft zu schnuppern:
Für 5 Tage verwandelte sich der Zirkus CABUWAZI Springling in Marzahn in eine bunte Zirkusschule. Auf dem Stundenplan standen Disziplinen wie Kugellaufen, Jonglieren, Trampolinspringen, Kunststücke am Vertikaltuch, Seilspringen, Zaubern und vieles mehr.

Trommelwirbel für junge Artist:innen

Ihren großen Auftritt hatten die jungen Künstler:innen am Nachmittag des 16. August: Im Rahmen einer selbst entwickelten Zirkusshow stellten sie ihre neuen Fähigkeiten vor einem begeisterten Publikum, darunter auch Eltern und Freund:innen, unter Beweis. Die Aufregung in der Manege und im Zuschauerraum war gleichermaßen groß. Der Applaus zeigte, dass sich das intensive Training für die kleinen Nachwuchsartist:innen gelohnt hat.

Gemeinschaft macht vieles möglich

Für unseren Genossenschafts-Nachwuchs übernahm Marzahner Tor 15-mal die Kosten für den 5-tägigen Workshop einschließlich Mittagessen. Diese Unterstützung ermöglichte es Kindern und Enkelkindern unserer Mitglieder, an dem Ferienangebot teilzunehmen. Die Kooperation zwischen Marzahner Tor und CABUWAZI zeigt, wie wertvoll gemeinschaftliches Engagement für die Förderung junger Talente ist. Wir blicken auf eine Woche voller Lachen, Staunen und neuer Freundschaften zurück und freuen uns schon auf weitere gemeinsame Projekte.

Ein herzliches Dankeschön ...

... geht an das engagierte Team von CABUWAZI, das mit Leidenschaft und viel Zirkuserfahrung dafür sorgte, dass die Kinder im Kiez eine unvergessliche Woche in der Manege erleben konnten.

RÜCKSICHT NEHMEN ...

... IST BEI UNS MEHR ALS HEISSE LUFT!

Die meisten unserer Mieter:innen finden unsere Nachbarschaft dufte! Und das soll auch so bleiben. Um Geruchsbelästigungen zu vermeiden, heißt es deshalb für alle: Rücksicht nehmen beim Konsum von Tabak oder Cannabis.

TABAK: RAUCHEN, ABER MIT RÜCKSICHT!

Niemand soll auf seine Feierabendzigarette verzichten müssen. Doch für Nichtraucher:innen ist der Geruch von Tabakrauch unangenehm. Zudem kann Passivrauchen auch zu Gesundheitsproblemen führen. Bitte beachten Sie deshalb in Bezug auf das Rauchen folgende Hinweise, um Konflikte mit Ihren Nachbar:innen zu vermeiden:

— Balkon oder Loggia
Achten Sie beim Tabakgenuss auf Balkon oder Loggia darauf, dass der Rauch nicht durch geöffnete Fenster in die Wohnungen Ihrer Nachbarn zieht. Denken Sie auch an die Tageszeit: Viele Menschen schlafen mit offenem Fenster und möchten nicht durch hereinziehenden Tabakrauch geweckt werden.

— Wohnräume
Lüften Sie Ihre Wohnung regelmäßig gut durch, um den Rauchgeruch zu minimieren, und nutzen Sie nach Möglichkeit Rauchabzüge.

— Gemeinschaftsräume
In Gemeinschaftsräumen wie Treppenhäusern und Kellern sowie auf gemeinschaftlich genutzten Flächen wie z. B. Gemeinschaftsgärten ist das Rauchen untersagt.

Cannabis: Das sagt das Gesetz
Seit 1. April 2024 dürfen Erwachsene bis zu 25 Gramm Cannabis mit sich führen. In der Wohnung sind 3 lebende Cannabis-Pflanzen erlaubt. Ein Vorrat von bis zu 50 Gramm Cannabis zum Eigenkonsum darf zu Hause aufbewahrt werden.

MITEINANDER STATT GEGENEINANDER

Ein offenes Ohr für die Bedürfnisse anderer ist das beste Rezept für eine friedliche Nachbarschaft: Hören Sie Ihren Mitmenschen zu, reden Sie miteinander, wenn es Probleme gibt, und suchen Sie gemeinsam nach Lösungen. Jedes Genossenschaftsmitglied kann durch kleine Gesten der Rücksicht dazu beitragen, dass sich alle Mieter:innen in ihrem Zuhause wohlfühlen. So bleibt Marzahner Tor die friedliche, respektvolle Nachbarschaft, die wir uns alle wünschen. Wir danken Ihnen für Ihr Verständnis und Ihre Kooperation.

NICHT BERAUSCHEND: CANNABIS-GERUCH

Seit dem 1. April 2024 erlaubt der Gesetzgeber unter gewissen Einschränkungen den Konsum von Cannabis. Das neue Gesetz lockert die Richtlinien für das Rauchen von Cannabis, ändert aber nichts an den Regeln für eine zwischenmenschliche Rücksichtnahme. Nicht alle finden den Duft des Krauts berauschend – und für manche ist der Rauch sogar gesundheitsschädlich. Ein sensibler Umgang wirkt hier Wunder, um den Frieden in der Nachbarschaft zu erhalten.

— Diskret konsumieren
Rauchen Sie Ihren Joint möglichst diskret und vermeiden Sie, dass der Geruch in benachbarte Wohnungen dringt.

— Lieber drinnen als draußen
Konsumieren Sie Cannabis vorzugsweise in Ihrer Wohnung und nicht auf dem Balkon, der Loggia oder im Garten, um andere Bewohner:innen nicht zu belästigen.

— Alles im legalen Bereich?
Beachten Sie die gesetzlichen Regelungen und beschränken Sie den Konsum auf die erlaubten Mengen und Orte.

Niemand muss alles selbst wissen oder jede Hürde allein schaffen. In einer guten Nachbarschaft findet man immer Unterstützung. Erste Anlaufstelle für Fragen rund um Gesundheit und Soziales ist unsere Sozialsprechstunde im ServicePunkt.

PFLEGEGRAD? ESSEN AUF RÄDERN?
FRAGEN SIE SOPHIA!

Für die meisten Menschen ist die Beschäftigung mit Themen wie Pflegegrad, Patientenverfügung & Co. eine echte Herausforderung. Hier kommt unsere kostenlose Sozialsprechstunde ins Spiel: Machen Sie einen Termin aus und lassen Sie sich helfen.

> **Kleiner Tipp, große Wirkung!**
> Natürlich muss es nicht immer gleich ein ganzer Aktenordner voller Anträge sein. Auch bei Fragen des täglichen Lebens berät SOPHIA Berlin Sie gerne. Ein einfacher praktischer Tipp kann manchmal schon Wunder wirken, z. B. wenn es um die Versorgung mit „Essen auf Rädern“ geht.

Zweimal monatlich teilen die Profis von SOPHIA Berlin im Rahmen der Sozialsprechstunde ihr umfangreiches Wissen und ihre Erfahrung. Die Termine finden im ServicePunkt statt. Hier erhalten Sie auch fundierte und tatkräftige Unterstützung beim Ausfüllen von Formularen und Anträgen.

Die Beratungsprofis von SOPHIA Berlin stehen Ihnen gern zur Seite, wenn Sie z. B. einen Pflegegrad oder eine Höherstufung nach SGB XI beantragen möchten. Bei einem Erstgespräch vor Ort schätzen die SOPHIA-Mitarbeiter:innen die Pflegesituation ein und unterstützen Sie dann beim nötigen Papierkram, vom Antrag bei der Kasse bis zum eventuellen Widerspruchsverfahren.

Auch bei komplizierten Vorgängen wie dem Antrag auf Zuzahlungsbefreiung nach SGB V oder der Feststellung des Grades der Behinderung nach SGB IX können wir helfen. Darüber hinaus bietet SOPHIA aber auch viele Angebote für Familien. Weitere Informationen finden Sie unter sophia-berlin.de.

DER NÄCHSTE TERMIN WIRD PER AUSHANG IN IHREM SCHAUKASTEN BEKANNT GEGEBEN.

Sozialsprechstunde im ServicePunkt,
Sella-Hasse-Straße 33, Telefon 030 40705643
Bitte vereinbaren Sie vorab telefonisch einen Termin, wenn Sie uns in der Sozialsprechstunde besuchen möchten (mit Anrufbeantworter).

UNSER MOBILER WEIHNACHTSMARKT WIRD WIEDER UNTERWEGS SEIN UND FESTLICHE STIMMUNG IN DIE NACHBARSCHAFT BRINGEN. EINE WOCHE LANG – JEDEN TAG AN EINEM ANDEREN ORT.

Marzahner Weihnachtswagen.

9.–13. Dezember
16–21 Uhr

Die Rentiere sind gesattelt, der Punsch vorgeheizt und unsere Engel sind fleißig dabei, Zuckerwatte zu spinnen. Der rote Anzug des Weihnachtsmanns ist frisch gereinigt aus der Reinigung, und der himmlische Chor übt noch die letzten Weihnachtslieder. Wir sind fast startklar und voller Vorfreude auf die zweite Dezemberwoche! Dann zieht wieder unser mobiler Weihnachtsmarkt durch den Kiez – erkennbar am stimmungsvollen Duft von gebrannten Mandeln und Punsch.

Vom 9. bis 13. Dezember macht unser Weihnachtswagen täglich Halt an verschiedenen Plätzen im Wohngebiet und lädt die ganze Nachbarschaft ein, vom Vorweihnachtsstress abzuschalten und eine Portion Weihnachtsstimmung zu tanken. Anfang Dezember erhalten Sie Post von uns – mit allen Details zum Weihnachtswagen.

Freuen Sie sich auf besinnliche Stunden! Es erwartet Sie eine festliche Atmosphäre mit weihnachtlichen Angeboten für Groß und Klein: Glühwein, Kinderpunsch, gebrannte Mandeln, Zuckerwatte und mehr, Sprechstunde mit dem Weihnachtsmann & Engel, weihnachtliche Blasmusik.

Fahrplan des Weihnachtswagens:
09.12. Zühlsdorfer Straße 50
10.12. Raoul-Wallenberg-Straße 56
11.12. Walter-Felsenstein-Straße 13
12.12. Hasenholzer Allee 58
13.12. Ahornring 5 (Blumberg, Ahrensfelde)

MITGLIED WERDEN?

Ab sofort neue Regelung!

NUR NOCH MIT MIETVERTRAG!

Immer noch interessieren sich viele Menschen für eine Mitgliedschaft bei Marzahner Tor. Als Genossenschaft freuen wir uns sehr über diesen „Andrang“, zeigt das Interesse doch, dass wir vieles richtig machen. Gleichzeitig wartet derzeit schon eine hohe Zahl an Mitgliedern auf einen Platz in unserer Nachbarschaft. Diese haben Vorrang, wenn eine Wohnung bei uns frei wird.
Unsere Hauptaufgabe als Genossenschaft ist laut Satzung, unsere Mitglieder mit passendem Wohnraum zu versorgen.

Für uns als Wohnungsgenossenschaft ist es Ehrensache, jedem Mitglied ein passendes Zuhause in unserer Nachbarschaft anbieten zu können. Um diesem Anspruch weiterhin gerecht zu werden, haben Vorstand und Aufsichtsrat eine wichtige Neuerung beschlossen.

Damit wir diese Aufgabe weiterhin zur Zufriedenheit aller erfüllen können, haben Vorstand und Aufsichtsrat den Entschluss gefasst, neue Mitglieder nur dann in die Genossenschaft aufzunehmen, wenn wir ihnen direkt eine Wohnung anbieten können.

Wir tragen soziale Verantwortung, unseren Wohnraum transparent und gerecht im Sinne aller Genossenschaftsmitglieder zu verteilen. Die neue Regelung hilft dabei, den Wohnungsbedarf unserer Mitglieder weiterhin so gut und fair wie möglich zu decken.

AB SOFORT NEHMEN WIR NEUE MITGLIEDER NUR NOCH DANN IN UNSERE GENOSSENSCHAFT AUF, WENN WIR IHNEN DIREKT EINE WOHNUNG ANBIETEN KÖNNEN UND ES ZUM ABSCHLUSS EINES MIETVERTRAGS KOMMT. NEUE MITGLIEDSCHAFTEN OHNE MIETVERTRAG SCHLIESSEN WIR BIS AUF WEITERES AUS.

Für unsere Mieterinnen und Mieter in Blumberg (Brandenburg) und in der Hasenholzer Allee hieß es am 7. und 14. August wieder:

Kaffee ist fertig!

Kaffee stärkt den Kreislauf – und das Gemeinschaftsgefühl in der Nachbarschaft!

HEISS GELIEBTE TRADITION

Unsere Kaffeetafeln

Bei blauem Himmel und Sonnenschein kamen die Kiezbewohner:innen an der Kaffeetafel zusammen, um einen entspannten Nachmittag zu verbringen, sich kennenzulernen, Bekannte zu treffen und sich angeregt zu unterhalten. Auch für die Kleinsten kam keine Langeweile auf – sie konnten sich an der Spielstraße austoben, wo Hüpftiere, ein großes „Vier gewinnt“ und andere leuchtend bunte Spielgeräte auf sie warteten.

So schmeckt gute Nachbarschaft

Für das leibliche Wohl sorgte Marzahner Tor mit leckerem Kuchen und herzhaften Grillspezialitäten – für Mitglieder und ihre Haushaltsangehörigen natürlich kostenlos. Besonders heiß begehrt waren bei den sommerlichen Temperaturen kühle Erfrischungen wie Erdbeerbowle, Eiskaffee und Eisschokolade.

Heißen Dank an alle!

Ein Kaffeeklatsch ist nur so gut wie seine Gäste. Deshalb war es uns eine besondere Freude, Nachbarinnen und Nachbarn in entspannter Atmosphäre lebhaft plaudern zu sehen und das unbeschwerte Lachen der Genossenschaftskinder an der Spielstraße zu hören.

JETZT HANDWERKS-HELD:IN WERDEN

Mit Herz und Werkzeugkiste im Einsatz

Sie sind das Herzstück unserer Genossenschaft: Das Handwerks- und Hausmeisterteam unserer Tochtergesellschaft HVSG ist immer zur Stelle, wenn etwas nicht richtig funktioniert – ob Wasserhahn, Beleuchtung oder der gute Draht in der Nachbarschaft.

Bohren, schrauben, zuhören

Die Mitarbeiter:innen der HVSG reparieren, schrauben, bohren und vermitteln auch schon mal zwischen Mieter:innen. Sie leisten saubere Arbeit bei Hausmeister-, Reinigungs- und Handwerksaufgaben, packen bei Veranstaltungen wie unserem Gemeinschaftsfest mit an und unterstützen unsere Mieter:innen bei Anliegen des Alltags – von A wie „Außenbeleuchtung reparieren“ bis Z wie „Zuhören“. Ihr Werkzeugkoffer enthält neben Bohrmaschine und Kombizange auch eine gute Portion Humor und Einfühlungsvermögen.

Überraschungen gehören zum Handwerk

Da alle Bewohner:innen von Marzahner Tor verschieden sind, verläuft für die Facility-Management-Profis kein Tag wie der andere. Sie mögen Überraschungen? Willkommen im Team! Derzeit sucht die HVSG tatkräftige Verstärkung, u. a. Hausmeister:innen, Reinigungskräfte, Fliesenleger:innen und Bauhelfer:innen. Sie sind nicht nur stark im Zupacken, sondern auch im Zuhören? Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung.

Hammer-Job gesucht?

Senden Sie Ihre Bewerbung inklusive Lebenslauf, Zeugnissen und Bewerbungsschreiben bitte per E-Mail an **bewerbung@hvsg-berlin.de** oder per Post an:

HVSG Marzahner Tor GmbH
Märkische Allee 210 A
12679 Berlin

Wir freuen uns,
Sie kennenzulernen!

Gebäudereiniger:in (m/w/d)

Ihre Mission
- Reinigung und Pflege von Innen- und Außenbereichen
- Grund- und Sonderreinigungen
- Einhaltung von Reinigungsplänen und Hygienestandards
- Bedienung und Pflege von Reinigungsgeräten

Ihre Superkraft
- Erfahrung in der Gebäudereinigung
- Zuverlässigkeit und sorgfältige Arbeitsweise
- Flexibilität und Teamfähigkeit
- Deutschkenntnisse mindestens auf B1-Niveau

Fliesenleger:in (m/w/d)

Ihre Mission
- Verlegen von Wand- und Bodenfliesen
- Vorbereitung der Untergründe und Herstellung von Mörtel- und Kleberbettungen
- Reparaturarbeiten an beschädigten Fliesenflächen
- Beratung der Mieter:innen zur Fliesenauswahl

Ihre Superkraft
- Abgeschlossene Berufsausbildung als Fliesenleger:in
- Möglichst mehrjährige Berufserfahrung
- Präzise und selbstständige Arbeitsweise
- Gute Deutschkenntnisse und Kommunikationsfähigkeit

Hausmeister:in (m/w/d)

Ihre Mission
- Kleinere Reparaturarbeiten
- Kontrolle und Wartung technischer Einrichtungen
- Pflege der Außenanlagen und Durchführung von Winterdiensten
- Anlaufstelle für Mieter:innen bei technischen Problemen

Ihre Superkraft
- Handwerkliches Geschick und technisches Verständnis
- Berufserfahrung im Bereich Hausmeisterdienste von Vorteil
- Zuverlässigkeit, Einsatzbereitschaft und Teamfähigkeit
- Gute Deutschkenntnisse und Führerschein der Klasse B

Bauhelfer:in (m/w/d)

Ihre Mission
- Abrissarbeiten und Entrümpelungen
- Betonschneidearbeiten, z. B. Türausschnitte für Türeinbauten
- Koordination und Entsorgung von Müll, Altholz und Schrott

Ihre Superkraft
- Handwerkliches Geschick
- Zuverlässigkeit, Einsatzbereitschaft und Teamfähigkeit
- Gute Deutschkenntnisse und Führerschein der Klasse B

HVSG-JOB-VORTEILE

Saubere Arbeit zahlt sich aus!

- Attraktive und leistungsgerechte Vergütung
- 13. Monatsgehalt gemäß gültiger Betriebsvereinbarung
- Sicherer Arbeitsplatz in einem freundlichen Team
- Vielfältige Aufgaben und Entwicklungsmöglichkeiten
- Betriebliche Altersvorsorge und weitere Sozialleistungen

RÜCKBLICK Kiezfest

45 JAHRE GEMEINSCHAFT

Seit 45 Jahren bringt Marzahner Tor Menschen zusammen: Gibt es einen besseren Grund zu feiern? Zu unserem Jubiläum luden wir alle Mitglieder ein, gemeinsam ein buntes Kulturprogramm für Jung und Alt zu genießen und über die Zukunft unserer Genossenschaft zu philosophieren.

Das Programm der CABUWAZI-Kids heizte die Stimmung ordentlich auf.

Von der Neubausiedlung zum Zuhause für alle

Vor 45 Jahren legte Marzahner Tor mit einer Neubausiedlung den Grundstein für unsere heutige Gemeinschaft. Seit unserer Gründung im Jahre 1979 hat sich die Genossenschaft zu einer bunten, lebendigen Nachbarschaft entwickelt, in der Menschen unterschiedlicher Herkunft friedlich zusammenleben. Dieses Zusammengehörigkeitsgefühl wollten wir im Jubiläumsjahr so richtig feiern. Alle Mitglieder waren herzlich eingeladen, uns beim Kiezfest zu besuchen und Freund:innen und Bekannte mitzubringen.

Großer Spaß für alle Mitglieder

Pünktlich am 5. Juli um 15 Uhr füllte sich der Innenhof der Raoul-Wallenberg-Straße/Zühlsdorfer Straße mit Leben: Mehr als 350 Gäste aus dem ganzen Kiez waren unserer Einladung zum Gemeinschaftsfest gefolgt.

Am Infostand von Marzahner Tor gab's interessante Gespräche.

Zusammen mit Kooperationspartnern aus dem Stadtteil hatten wir ein vielfältiges Programm auf die Beine gestellt: Für die jüngsten Genossenschaftsmitglieder stand eine knallgelbe Hüpfburg zum Toben bereit. Auf dem Kinderkarussell ging es so richtig rund. Die Bastel- und Spielstraße lud kleine Künstler:innen ein, kreativ zu werden. Und beim Kinderschminken konnten die Kleinen mal in eine andere Rolle schlüpfen – ob als Katze, Schmetterling oder mit zarten Ornamenten geschmücktes Fabelwesen.

SEIT 45 JAHREN BRINGT MARZAHNER TOR MENSCHEN ZUSAMMEN: ALS NACHBARSCHAFT, GEMEINSCHAFT, FREUNDINNEN UND FREUNDE.

WEITER GEHT'S

RÜCKBLICK

Kunst, Kultur und Köstlichkeiten für jeden Geschmack

Auch die Großen kamen in den Genuss künstlerischen Talents: Bei vielen Besucher:innen sorgte die Schnellzeichnerin mit ihren witzigen Karikaturen für Erheiterung und Begeisterung, sodass nicht wenige ihr Porträt mit nach Hause nahmen.

Bühnenreif war die Show der Nachwuchsartist:innen des Kinder- und Jugendzirkus CABUWAZI sowie der Auftritt der Ostrock-Coverband am Abend. Beide Live-Acts ernteten reichlich Applaus.

An mehreren Info-Ständen präsentierten Ehrenamtliche aus dem Kiez sich und ihre wichtige Arbeit. So zeigte sich z. B. das THW mit einem frisch polierten Einsatzwagen „zum Anfassen“ vor Ort.

Stärken konnten sich Besucher:innen mit Würstchen & Co. vom Grill sowie mit süßen Leckereien vom Eiswagen. Beide waren durchgehend gut besucht.

Jede Menge sportliche Aktivitäten gab es für Groß und Klein.

Was ist uns wichtig? Hier konnten alle ihre Meinung sagen.

Angeregter Austausch mit Vorstand Manuel Karasch

Danke von Herzen!

Ein riesengroßes Dankeschön geht raus an unsere Kooperationspartner für ihre großartige Unterstützung und ihr Engagement: Danke, THW, DRK, Peter-Pan-Grundschule, SOPHIA Berlin, Kinder- und Jugendzirkus CABUWAZI und Garten der Begegnung! Ohne euch wäre unser Gemeinschaftsfest nicht möglich gewesen.

Mitmachen? Ehrensache!

Auch Austausch und Mitbestimmung als wichtige Grundsätze unserer Genossenschaft sollten bei unserem Fest nicht zu kurz kommen.

„Gemeinsam feiern und mitbestimmen“ hieß es am Stand von Marzahner Tor. Hier waren alle Besucher:innen eingeladen, sich aktiv in die zukünftige Gestaltung unseres genossenschaftlichen Lebens einzubringen.

In Workshops und Gesprächen diskutierten Mieter:innen über Werte wie Nachhaltigkeit, Sicherheit und Gemeinschaft und tauschten sich über ihre Zukunftsvision für unsere Genossenschaft aus.

Neben unserem Fragebogen, den wir sowohl vor Ort als auch als Beilage zum letzten Wohnfühler verteilt haben, waren diese Gespräche ein wichtiger Teil der Mieterbefragung, die wir derzeit durchführen. Wir möchten herausfinden, welche Werte unseren Mitgliedern besonders wichtig sind. Die Ergebnisse der Umfrage werden derzeit ausgewertet und fließen in die Entwicklung unseres genossenschaftlichen Leitbilds ein.

Wir bedanken uns bei allen, die unseren Fragebogen beantwortet oder sich an den Workshops beteiligt haben. Wir freuen uns sehr über das rege Interesse, zeigt es doch deutlich, dass die Entwicklung unserer Genossenschaft alle Mitglieder bewegt und ihnen am Herzen liegt.

JAHRE
füreinander da
Marzahner Tor

NACHHALTIG BARRIEREFREI

BALD SCHÖNER WOHNEN IN DER SELLA-HASSE-STRASSE 35–41

Uns ist wichtig, dass unsere Bewohner:innen ein Leben lang bequem und zufrieden bei Marzahner Tor leben können. Ebenso liegt uns die Zukunft unseres Planeten am Herzen. Deshalb legen wir den Fokus bei unseren aktuellen Sanierungsmaßnahmen ganz klar auf Barrierefreiheit und ökologische Standards.

Die umfassende Strangsanierung in der Sella-Hasse-Straße 35–41 ist nicht nur ein wichtiger Schritt zur Modernisierung unserer Gebäude: Mit dem Umbau erhöhen wir auch die Barrierefreiheit in unseren Objekten und leisten einen bedeutenden Beitrag zum Umweltschutz. Beides zusammen macht unsere Genossenschaft zukunftsfähig. Auf gute und vor allem noch lange, zufriedene Nachbarschaft!

Bei der Sanierung und Modernisierung unserer Gebäude achten wir darauf, umweltfreundlich und nachhaltig zu handeln und unsere Objekte so barrierearm wie möglich zu gestalten. Moderne Technologien, nachhaltige Energiekonzepte und Maßnahmen zur Barrierefreiheit machen das Wohnen bei Marzahner Tor zukunftssicher – für unsere Bewohner:innen, die noch viele Jahre selbstständig in unserer Genossenschaft leben möchten, aber auch für unseren Planeten.

NEUE BALKONE: FREIRAUM FÜR ALLE!

Zur Freude der Bewohner:innen statten wir alle Wohnungen mit einem Balkon aus. Insgesamt sind zehn neue Balkonstränge vorgesehen. Zusätzlich steht die Reinigung und Reparatur der Fassade an. Hierfür muss das Gebäude zunächst eingerüstet werden. Der neue Fassadenanstrich sorgt nicht nur für ein frisches Aussehen, sondern schützt auch die Bausubstanz und verbessert die Energieeffizienz.

HAUSEINGÄNGE WERDEN EINLADENDER!

Bei der Neugestaltung der Hauseingänge achten wir auf eine einladende Optik und einen barrierearmen Zugang. Farbige Markierungen erleichtern das Zurechtfinden. Für Menschen mit eingeschränkter Mobilität wird es leichter, in ihre Wohnung zu kommen oder jemanden zu besuchen.

FRISCHEKUR FÜR VORHANDENE BALKONE!

An den bereits vorhandenen Balkonen erneuern wir die Balkontüren und stellen neue Loggiaaustritte her. Dies verbessert die Isolierung und trägt zur Energieeffizienz bei. Die Arbeiten umfassen die komplette Erneuerung und Absenkung der Türschwellen an den Balkontüren.

BALD GIBT'S WAS AUFS DACH!

Ein wichtiger Punkt auf unserer To-do-Liste ist die Installation einer Photovoltaikanlage auf dem Dach. Der erzeugte Strom fließt in den Hausstrom und bei Überschüssen in die Warmwasserbereitung. Dank eines Stromspeichers ist der überschüssige Strom auch nachts nutzbar. Sobald der Speicher über 30 kWh enthält, erzeugt die Wärmepumpe zusätzlich Warmwasser.

AUF ENERGIEEFFIZIENZ GEPOLT!

Die Sanierung beinhaltet auch die Erneuerung von Lüftungs-, Wasser- und Elektroleitungen bis zur Wohnungsverteilung. Gemäß Energieeinsparverordnung stellen wir die Heizanlage von Einrohr- auf Zweirohrheizsystem um, was viel energieeffizienter ist. Der Austausch der Heizanschlussstation sowie der Einbau einer Wärmepumpe verbessern die Energiebilanz zusätzlich.

MARZAHNER TOR – ABER SICHER!

Mit der Instandsetzung der Treppenhäuser und der Installation einer modernen Videosprechanlage sorgen wir für zusätzlichen Komfort in unseren Gebäuden und erhöhen das Sicherheitsgefühl für alle Mieter:innen.

MÜLLSCHLUCKER, NEIN DANKE

ALTER MÜLLSCHLUCKER WEICHT NEUEM AUFZUG IN DER SELLA-HASSE-STRASSE 35–41

Im Rahmen der Modernisierung bauen wir die alten Müllschlucker-Anlagen zurück und erweitern den Aufzug bis ins Erdgeschoss. Für den Fahrstuhl ist ein sogenannter Durchlader vorgesehen. Dieses Modell kann von beiden Seiten betreten werden und schafft so eine nahtlose Verbindung zwischen den Etagen und spart auch noch bares Geld.

NACHHALTIGKEIT DURCH ZEITGEMÄSSE MÜLLENTSORGUNG!

Die Hausmüllentsorgung über zentrale Müllschächte ist nicht mehr zeitgemäß und bringt zahlreiche Nachteile mit sich, darunter Hygiene- und Sicherheitsprobleme.
Der Rückbau der Müllschlucker bedeutet für die Bewohner:innen, neben er Ebenerdigkeit der Aufzüge weitere, spürbare Vorteile: Er senkt die Betriebskosten, fördert das Recycling durch bewusste Mülltrennung, verbessert die Hygiene und minimiert unangenehme Gerüche sowie die Ansammlung von Ungeziefer. Darüber hinaus dient der Rückbau der Müllschächte dem Brandschutz und somit auch der Sicherheit aller Bewohner:innen.

MEHR EFFIZIENZ, WENIGER KOSTEN!

Die Schließung der Müllabwurfanlagen in der Sella-Hasse-Straße 35–41 geschieht zu Gunsten der Ebenerdigkeit und löst zeitgleich nicht nur die damit verbundenen Problemfelder der Hygiene, Mülltrennung und Brandschutz. Auch finanziell lohnt der Rückbau, da für die gesamte Liegenschaft so jährlich ca. 4.600,- Euro an Nebenkosten eingespart werden. Für den Mieter einer durchschnittlichen Wohnung von 60 qm bedeutet das jährlich ca. 38 Euro mehr im Portemonnaie.

ACHTUNG, BRANDSCHUTZ!

Im Falle eines Brandes kann das Feuer gegebenenfalls im Müllschacht nach oben steigen und sich verbreiten. Müllabwurfanlagen stellen damit ein potenzielles Brandrisiko dar. Auch im Sinne der Brandsicherheit in unseren Gebäuden ist es daher also sinnvoll, die Anlagen abzubauen.

SAUBER GETRENNT!

Bei der Entsorgung im Müllschlucker landet der Abfall ohne Sortierung im Abwurfschacht. Durch das Schließen der Müllabwurfanlagen stellen wir komplett auf saubere Mülltrennung um. So fördern wir das Recycling von Wertstoffen und tragen zur Vermeidung von unnötigem Abfall bei, was wiederum ebenfalls zu Kosteneinsparungen für unsere Mieter:innen führt.

GOOD BYE, LÄRM UND GESTANK!

Wirft jemand etwas in den Müllschlucker, kann das störenden Lärm verursachen, unter dem vor allem die Mieter:innen in den unteren Stockwerken leiden. Ohne Müllabwurfschächte fällt dieser Lärm komplett weg. Und außerdem: trotz regelmäßiger und fachgerechter Wartung und Reinigung können hygienische Probleme und damit einhergehend ein möglicher Befall durch Schadnager nicht gänzlich ausgeschlossen werden, was zusätzliche Kosten bedeutet. Mit der Schließung der Anlage beugen wir diesen Problemen vor – für ein angenehmeres, hygienisches Wohnumfeld.

Ein Ort der Geborgenheit für Kinder in Not

Beim Kiezfest haben wir für jeden abgegebenen Mieterfragebogen 1 Euro für die Arche gespendet. Die Kinderstiftung wurde 1995 in Hellersdorf gegründet. Was ihre Ziele sind und warum wir ihre Arbeit gern unterstützen, erfahren Sie im Interview mit Bernd Siggelkow, Gründer und Vorstand der Arche Kinderstiftung in Berlin.

Bernd Siggelkow ist Sozialarbeiter und Pastor. Er ist Gründer und Vorsitzender der Kinderstiftung Die Arche – Christliches Kinder- und Jugendwerk.

cid:B95F7
43F6-B194-FC1FE62012

Herr Siggelkow, was hat Sie zur Gründung der Arche Kinderstiftung inspiriert?
Die Arche wurde 1995 gegründet, um Kindern aus sozial benachteiligten Familien zu helfen. Immer mehr Kinder in Deutschland sind von Armut betroffen und wachsen unter schwierigen familiären Bedingungen auf: ohne geregelte Mahlzeiten, mit wenig Hilfe bei den Hausaufgaben oder Zugang zu Freizeitangeboten. Wir wollten einen Ort schaffen, an dem diese Kinder Liebe, Geborgenheit und Unterstützung finden.

Was sind die konkreten Angebote der Arche für Kinder und Jugendliche?
Zu unserem vielseitigen Programm gehören kostenlose Mahlzeiten, Hausaufgabenhilfe, Freizeit- und Ferienmöglichkeiten, Musik- und Sportprojekte sowie Beratungsangebote für Eltern. Ein besonderes Augenmerk legen wir auf Präventionsarbeit, um langfristig bessere Zukunftsperspektiven für die Kinder zu schaffen.

Wie viele Kinder erreichen Sie mit Ihren Programmen, und wie hat sich die Arche seit ihrer Gründung entwickelt?
Täglich betreuen wir rund 10.000 Kinder und Jugendliche in unseren Einrichtungen in ganz Deutschland. Die Arche ist stetig gewachsen und hat ihr Angebot kontinuierlich erweitert. Was als kleines Projekt in Hellersdorf begann, ist heute eine bundesweit anerkannte Institution. Der Bedarf an solchen Angeboten ist groß.

Welchen Herausforderungen begegnen Sie in Ihrer täglichen Arbeit?
Eine der größten Herausforderungen ist die finanzielle Absicherung unserer Projekte. Trotz Unterstützung durch Spenden und Partnerschaften ist es oft schwierig, die nötigen Mittel aufzubringen. Zudem sehen wir uns immer wieder mit neuen sozialen Problemlagen konfrontiert, auf die wir flexibel reagieren müssen. Die zunehmende Kinderarmut und die Integration von Kindern mit Migrationshintergrund sind Themen, die uns stark beschäftigen.

Was sind Ihre Ziele und Visionen für die Zukunft der Arche Kinderstiftung?
Wir möchten noch mehr Kinder und Jugendliche erreichen und ihnen eine bessere Zukunft ermöglichen, indem wir unser Angebot weiter ausbauen und neue Standorte eröffnen. Uns ist wichtig, das Bewusstsein für Kinderarmut in der Gesellschaft zu schärfen und politisch für bessere Rahmenbedingungen zu kämpfen. Unser Ziel ist eine Gesellschaft, in der jedes Kind die gleichen Chancen hat, unabhängig von seiner sozialen Herkunft.

Herr Siggelkow, vielen Dank für dieses Gespräch und für Ihre wertvolle Arbeit!

DIE ARCHE

Die Arche Kinderstiftung freut sich über Ihre Unterstützung!

Sie können durch regelmäßige Spenden, einmalige Zuwendungen oder die Organisation von Spendenaktionen in Ihrer Nachbarschaft helfen. Jeder Beitrag zählt!

kinderprojekt-arche.de

NACHRUF

Wir nehmen Abschied von unserem langjährigen und hoch geschätzten Vorstandsmitglied Uwe Wachsmann.

In stiller Trauer nehmen wir Abschied von
Uwe Wachsmann, der am 29.08.2024 nach langer, schwerer Krankheit verstorben ist.

Als langjähriges Vorstandsmitglied von Marzahner Tor wurde Uwe Wachsmann weit über die Grenzen unserer Wohnungsgenossenschaft hinaus geschätzt. Im Vorstand und als Geschäftsführer unserer Tochtergesellschaft SWaP GmbH hat er in den Jahren 2006–2023 intensiv zum Erfolg des gesamten Unternehmensverbundes Marzahner Tor beigetragen. Seinem außerordentlichen Engagement und seiner starken Identifikation mit Marzahner Tor ist es zu verdanken, dass sich unsere Wohnungsgenossenschaft zu einem wirtschaftlich stabilen und überregional anerkannten Unternehmen weiterentwickelt hat. Die Mitglieder unserer Genossenschaft standen dabei stets im Fokus seines Denkens und Handelns.

Seine Offenheit für Neues, sein ehrliches Interesse an den Menschen und seine Fähigkeit, Chancen und Herausforderungen frühzeitig zu erkennen, werden uns zusammen mit seiner Herzlichkeit immer in Erinnerung bleiben. Unser tiefes Mitgefühl und unsere aufrichtige Anteilnahme gilt der gesamten Familie und den Angehörigen.

Aufsichtsrat und Vorstand von Marzahner Tor

Das schönste Denkmal, das ein Mensch bekommen kann, steht in den Herzen seiner Mitmenschen.

Albert Schweitzer

Adieu, Herbstblues

SO BRINGEN SIE MEHR LICHT IN DIE DUNKLE JAHRESZEIT.

WERDEN DIE TAGE KÜRZER, KANN DER LICHTMANGEL AUFS GEMÜT SCHLAGEN. MIT EIN PAAR EINFACHEN MASSNAHMEN RÜCKEN SIE DEM HERBSTBLUES ZU LEIBE UND BRINGEN WIEDER SONNE IN IHR LEBEN.

Während sich einige Menschen auf Kuschelzeit bei heißem Tee und Kerzenlicht freuen, wird es für andere jetzt richtig ungemütlich: Der Herbst- oder Winterblues ist im Anmarsch! Diese leichte Form der Winterdepression zeigt sich durch Symptome wie Müdigkeit, Antriebslosigkeit und schlechte Laune. Die gute Nachricht: Gegen diese leichte herbstliche Schwermut können Sie selbst mit einfachen Mitteln etwas tun! Das Wichtigste: Bleiben Sie aktiv und schaffen Sie sich schöne Erlebnisse. In Gemeinschaft, mit Freund:innen und Bekannten aus der Nachbarschaft, geht das am besten.

Tipps & Tricks gegen trübe Stimmung im Herbst

LASS DIE SONNE REIN

Das Licht einer Tageslichtlampe bringt den Hormonhaushalt ins Gleichgewicht und kann trübe Gedanken vertreiben. Die Lampe sollte mindestens 10.000 Lux haben und als Medizinprodukt zertifiziert sein.

RAUS AN DIE FRISCHE LUFT

Täglich eine Stunde Bewegung im Freien bremst die Melatoninproduktion und hilft gegen Schläfrigkeit – auch bei bedecktem Himmel.

VITAMIN-D-SPIEGEL ÜBERPRÜFEN

Ohne Licht kein Vitamin D. Im Winter ist ein Vitamin-D-Mangel daher keine Seltenheit. Lassen Sie sich in Ihrer Hausarztpraxis beraten und nutzen Sie gegebenenfalls eine Nahrungsergänzung.

FREUNDSCHAFTEN PFLEGEN

Verbringen Sie Zeit mit Freund:innen und Familie, unternehmen Sie etwas Schönes, und lachen Sie zusammen. Zu erleben, dass Sie nicht allein sind, tut jetzt besonders gut.

ZEIT FÜR HOBBYS

Der Herbst ist die perfekte Zeit, um neue Hobbys zu entdecken. Ob stricken oder Blockflöte spielen: Tun Sie, was Ihnen Freude macht, und schaffen Sie sich so Glücks- und Erfolgsmomente.

ETABLIEREN SIE HERBST-RITUALE

Stimmen Sie sich ganz bewusst auf die ruhigere Jahreszeit ein: Lassen Sie sich beim Spaziergang vom Wind durchpusten, sammeln Sie Kastanien, kochen Sie Kürbissuppe und gönnen Sie sich gemütliche Momente auf dem Sofa.

LASSEN SIE FÜNFE GERADE SEIN

In früheren Zeiten galt der Winter als Ruhezeit. Nutzen Sie die dunklen, stillen Tage zum Kraft-tanken für die aktiveren Jahreszeiten, und erwarten Sie nicht zu viel von sich.

WANN ZUM DOC?

Bei starken Beschwerden, die Sie massiv im Alltag beeinträchtigen, könnte es sich um eine behandlungsbedürftige saisonale Depression handeln. Hier sollten Sie, genau wie bei der Anwendung von Medikamenten, ärztlichen Rat einholen.

Volles Programm im Wohnfühltreff

Dank unserer Wohnfühltreffs Oppermann und Walter-Felsenstein kommt bei Marzahner Tor weder Langeweile noch Einsamkeit auf. Kulturbegeisterte, kreative, musikalische, kommunikative, technisch interessierte, sportliche oder einfach gesellige Mieter:innen finden hier eine bunte Vielfalt gemeinsamer Aktivitäten.

SCHAUEN SIE DOCH MAL REIN!

Wohnfühltreff Walter-Felsenstein
Walter-Felsenstein-Straße 13
Telefon 030 40705644

Wohnfühltreff Oppermann
Oppermannstraße 5
Telefon 030 40705645

Das monatliche Programm in unseren Wohnfühltreffs gibt's unter www.marzahner-tor.de/service/wohnfuehltreffs/ oder einfach QR-Code scannen.

Findest du die fünf Unterschiede?

Herbst-knobelei

Delikatesse / Schneemensch		lateinisch der Weg / Transportbehälter		Horrorfilm	12	Seestreitmacht / Verkehrsmittel		Verkehrsdichte / Grazie	
	7			politische Ordnung / Kilometer					
Staat / japanische Fluggesellschaft		8			Vorname männlich / ... besten				
			Restaurant in Paris / zwingendes Indiz						
Geheimdienst / Kartenspiel		11		abzüglich / wispern					
					Schuhband	Flughafen Metz in Frankreich			
kaum zu glauben	1					Fluss in Rheinland Pfalz	Internet Explorer Webbrowser		
			9				US Soldat / nicht vergessen		
verteilen / Abk. Doctor	innerhalb einer Zeit / Abk.Rechtsanwalt						10	20. Buchstabe / Garten Werkzeug	
	4	Gebietsteil				2			Vertrautheit
römische Währung			Die ... Leute						
					13				
				Optikhersteller	Bund fürs Leben / Dachgeschoss		3		
				.... dich im Kreis		6			
				Erbsubstanzen				5	

Lösungswort:

1 2 3 4 5

6 7 8

9 10 11 12 13

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 Herbst 2024, Redaktionsschluss 21.09.2024, nächste Ausgabe (Winter): 15.12.2024
Herausgeber: Wohnungsgenossenschaft Marzahner Tor eG, Vorstand: Uwe Heß, Manuel Karasch
Konzeption, Design: REVOLUTION Werteagentur, Redaktion: Marzahner Tor, REVOLUTION, Stefka Meyer

Fotos: Markus Bachmann (Titel,S.3,14,21), nelik/iStock (S.2), discan/iStock (Titel,S.2,3,26-28), Wolf R. Eisentraut (S.3,4), Jintana Kitchuchittarom/iStock (S.3,10), revolution-werteagentur.de (S.3,16,17,18,19), martinedoucet/iStock (S.5), Zirkus CABUWAZI (S.6), id-work/iStock (S.8), alashi/iStock (S.12), xxmmxx/iStock (S.16-19), Brilt/iStock (S.20), SLEA/iStock (S.23), WhitneyLewisPhotography/iStock (S.23), Die Arche Kinderstiftung (S.24), kf4851/iStock (S.25), GiorgiMeurmishvili/iStock (S.25), pijama61/iStock (S.28)

Dieses Magazin wurde CO_2-neutral mit mineralölfreien Farben produziert und auf 100 % Recyclingpapier gedruckt, das mit dem EU Ecolabel und dem Blauen Engel ausgezeichnet wurde.
Unterstütztes Klimaschutzprojekt: Waldökologie, Naturwaldaufforstung Schwarzwald

eco zoom
natureOffice.com/DE-365-NJBACA8
Rohstoffe
Anlieferung
Produktion
g CO2e pro 524 Druckprodukt
CO2e-Emissionen ausgeglichen