

mittendrin

DAS MIETERMAGAZIN 01/2024

Mehr Wohngeld

Im Schnitt über 350 Euro pro Haushalt

Schluss mit Kabel-TV?

Unser exklusives Mieterangebot für Sie

Glücklich und zufrieden

Wie ich mein Ehrenamt gestalte



Gegen den Klimawandel

Deutschland hat sich verpflichtet, bis zum Jahr 2045 klimaneutral zu sein – und das gilt auch für unsere Gebäude



UNTERNEHMENSGRUPPE
NASSAUISCHE HEIMSTÄTTE
WOHNSTADT



Persönliche Gespräche sind nur nach Terminvereinbarung möglich.

IHRE KONTAKTMÖGLICHKEITEN

www.wohnen-in-der-mitte.de



Mieter-App „mittendrin wohnen“



mieterservice@naheimst.de

Servicenummer: 0800 3331110

Erreichbar Mo-Do 8-18 Uhr, Fr 8-12.30 Uhr

Sie möchten einen Schaden melden: Für kleine Reparaturen steht Ihnen unser kostenloser Reparaturservice zur Verfügung. Sie können direkt eine Vertragsfirma beauftragen. Unsere Vertragsfirmen finden Sie in unserer Mieter-App, unserem Chatbot Leo, auf unserer Homepage oder in der Handwerkerliste.



Unsere Standorte

REGIONALCENTER FRANKFURT

SERVICECENTER FRANKFURT

Hofstraße 5
60311 Frankfurt am Main

Öffnungszeiten:

Mo-Do 8-18 Uhr,
Fr 8-16 Uhr

REGIONALCENTER OFFENBACH

SERVICECENTER OFFENBACH

Herrnstraße 53
63065 Offenbach

Öffnungszeiten:

Mo + Mi 10-18 Uhr,
Di + Do 8-16 Uhr,
Fr 8-12 Uhr

Termine nur nach Vereinbarung

REGIONALCENTER WIESBADEN

SERVICECENTER WIESBADEN

Bahnhofstraße 27-33
65185 Wiesbaden

Öffnungszeiten:

Mo-Do 8-12 Uhr und 13-16 Uhr,
Fr 8-12 Uhr

SERVICECENTER DARMSTADT

Berliner Allee 36
64295 Darmstadt

Öffnungszeiten:

Mo-Do 8-12 Uhr und 13-16 Uhr,
Fr 8-12 Uhr, Mi 16-18 Uhr

Termine nur nach Vereinbarung

REGIONALCENTER KASSEL

SERVICECENTER KASSEL

Wolfsschlucht 18
34117 Kassel

Öffnungszeiten: Mo + Mi 8-16 Uhr,

Di + Do 9-17 Uhr, Fr 8-12 Uhr

SERVICECENTER FULDA

Bahnhofstraße 2
36037 Fulda

Öffnungszeiten: Mo-Fr 8-12 Uhr,

Mo 13.30-15.30, Do 13.30-17 Uhr

SERVICECENTER MARBURG

Universitätsstraße 39
35037 Marburg

Öffnungszeiten:

Mo-Fr 8-12 Uhr, Di 14-16 Uhr, Do 17 Uhr

Termine nur nach Vereinbarung

Zentrale Briefpostanschrift: Nassauische Heimstätte GmbH | Postfach 70 07 55 | 60557 Frankfurt am Main
Zentrale Briefpostanschrift Kassel: WOHNSTADT Stadtentwicklungs- und Wohnungsbaugesellschaft Hessen mbH | bei Nassauische Heimstätte GmbH | Postfach 70 07 55 60557 Frankfurt am Main



Liebe Mieterinnen, liebe Mieter!



Es gibt Menschen, die setzen sich gerne für andere ein. Intuitiv spüren sie, dass es nicht nur dem oder der anderen damit gut geht, sondern auch ihnen selbst. Denn Helfen macht glücklich. Und nicht nur das: Studien belegen, dass ehrenamtlich engagierte Menschen seltener depressiv werden und sich häufig körperlich gesünder fühlen. Ist das nicht großartig?

Etwa ein Drittel der Bundesbürger:innen ist in einem Verein tätig: bei der Feuerwehr, im Sportverein, in der Kirche, einer privaten Initiative. Die Hilfe wird gerne angenommen, ob bei der Hausaufgabenbetreuung oder der Vorlesestunde im Altenheim. Viele gemeinnützige Organisationen könnten sogar ohne die Menschen, die unbezahlt mit anpacken, nicht überleben.

Auch in Ihrer Nachbarschaft gibt es viele, die es einfach tun: sich ehrenamtlich engagieren. So etwa Traudel Knapp in der Sozialberatung in Frankfurt-Griesheim oder Klemens Bernhard mit einer Chor-Gruppe in Kassel-Hasenhecke. Lesen Sie hierzu unseren Beitrag auf Seite 14, lassen Sie sich inspirieren und vielleicht finden Sie dort genau das Ehrenamt, das zu Ihnen passt.

Herzlichst, Ihr

Dr. Constantin Westphal
Geschäftsführer der Unternehmensgruppe
Nassauische Heimstätte | Wohnstadt

www.wohnen-in-der-mitte.de



INHALT 1/2024

04

Neubau: Einziehen und sich wohlfühlen

05

Weihnachtsspende: für Fairness und Gewaltprävention

08

Mieter-Mobilität: E-Lastenrad in Ihrer Nähe

09

Carsharing: Speziell für unsere Mieter:innen

10

Vor-Lesen: für mehr Bildung und Erfolg

11

Überall: unser hilfreiches Wohn-Service-Team

12

Handwerker-Service: kostenfrei für NHW-Mieter

13

Schimmel – und was man dagegen tun kann

15

Ehrenamt – so macht es glücklich und zufrieden

16

Kabel-TV: Bleiben Sie weiter auf Empfang!

17

Internet: Die Glasfaser kommt

18

Neujahrsvorsätze: Schlechtes Gewissen?

20

Wohngeld: 350 Euro pro Haushalt

22

Kinder: Mit der Power Bande gesünder essen

24

Ausflüge: Wie ein kleiner Urlaub

Heidezeilen

*Familienfreundlich
wohnen in Babenhausen.*



*Mittendrin in Frankfurts neuestem
Quartier: Das Schönhof-Viertel hat
viel zu bieten.*



Schönhof Viertel
FRANKFURT



Neues Jahr – neue Wohnung?

Möchten Sie sich im neuen Jahr räumlich verändern? Vielleicht ist Ihre Familie gewachsen oder Sie möchten sich räumlich verkleinern? Dann ist eine unserer bezahlbaren Neubauwohnungen genau das Richtige für Sie!

BABENHAUSEN / HEIDEZEILEN

In unseren neu modernisierten Heidezeilen warten helle und geräumige 3- und 4-Zimmer-Wohnungen auf Sie. Die energieeffizienten Wohnungen auf dem ehemaligen Kasernengelände bieten Ihnen neben schnellem Glasfaseranschluss und großzügigen Grundrissen eine familienfreundliche Umgebung mit viel Grünfläche. Die Wohnungen sind ab sofort bezugsfertig.

Jetzt bewerben: www.heidezeilen.de

DARMSTADT-BESSUNGEN / NOACKHÖFE

Die Lincoln-Siedlung in Darmstadt-Bessungen ist inzwischen ein lebenswertes Zuhause mit einer zentralen Infrastruktur geworden. In unseren Noackhöfen bieten wir Ihnen 248 moderne 1,5- bis 6-Zimmer-Mietwohnungen an. Davon sind 105 Mietwohnungen öffentlich gefördert. Die bezahlbaren Wohnungen bieten allen ein perfektes Zuhause: Singles genauso wie Paaren oder Familien. Bezugsfertig sind die gut geschnittenen und mit Glasfaser ausgestatteten Wohnungen ab August 2024. Verpassen Sie nicht den Vermietungsstart im März 2024. www.noackhoe.de

KELSTERBACH / MAINHÖHE

Sie möchten direkt am Fluss wohnen? Dann wäre unser Neubauprojekt Mainhöhe etwas für Sie. Unsere 2- bis 5-Zimmer-Wohnungen in Kelsterbach an der Rüsselsheimer Straße bieten neben einem familienfreundlichen Schnitt auch vom Balkon aus einen einzigartigen Blick auf den Main und den Taunus. Mit der Vermietung sind wir bereits gestartet und die Wohnungen können zum 1.5.2024 bezogen werden. www.mainhoe.de

FRANKFURT / SCHÖNHOF-VIERTEL

Wohnen in Frankfurts beliebtestem Stadtteil Bockenheim mit perfekter Verkehrsanbindung, umfangreicher Nahversorgung und ganz viel Mehrwert. Finden Sie Ihr neues Zuhause in einem der fünf- bis siebengeschossigen Gebäude aufgefächert rund um einen großen Park. Neben Wohnungen wird es Geschäfte, Supermärkte, Büros, Arztpraxen, Kitas und eine zum Quartiersplatz ausgerichtete Gastronomie geben – mit dem Schönhof-Viertel entsteht quasi eine Stadt in der Stadt. Sie bietet allen ein Zuhause, die ein urbanes, lebendiges Leben mit kurzen Wegen schätzen: Familien, Singles, Paare, egal welchen Alters. Damit Sie den Vermietungsstart der ersten Wohnungen circa im Frühjahr/Sommer 2024 nicht verpassen, registrieren Sie sich am besten für unseren Newsletter. Hierüber informieren wir Sie, wenn die Vermietung startet.

www.schoenhof-viertel.de

HANAU / GRIMMBOGEN STELLPLÄTZE

In unserem Neubauprojekt GrimmboGEN in Hanau bieten wir Ihnen freie Tiefgaragenstellplätze (auch für E-Autos) an. Hier können Sie Ihr geliebtes Auto vor Witterungseinwirkungen schützen. Ideal auch für Pendler! Parken Sie in der Nähe des Hafensplatzes und nutzen Sie eine der umliegenden Bushaltestellen, um zu Ihrem Ziel zu kommen. Oder laufen Sie in wenigen Minuten in die Hanauer Innenstadt. Für Interessierte, die einen Mietvertrag für eine Wohnung mit uns haben, fallen keine 19 Prozent Mehrwertsteuer an. Der Mietpreis beträgt dann 65 Euro, für den E-Auto-Stellplatz 99 Euro.

Mehr Info unter: www.wohnen-in-der-mitte.de



Gegen Gewalt: ein Scheck, der Freude bereitet.

Freudiger Anlass: Sascha Holstein, NHW-Regionalcenterleiter Kassel (li.) übergibt die 2.500-Euro-Spende an den Verein „Schule machen ohne Gewalt“.

Weihnachtsspende für ein faires Miteinander

Unter dem Motto „Brücken bauen“ unterstützt die NHW zwei Organisationen.

Die Unterstützung sozialer Projekte mit Geld- und Sachspenden ist fester Bestandteil des sozialen Auftrags der Unternehmensgruppe Nassauische Heimstätte | Wohnstadt.

In diesem Jahr steht die Spende unter dem Motto „Brücken bauen“. Jeweils 2.500 Euro gehen an den Verein „Schule machen ohne Gewalt“ und an die Sozialstiftung des Hessi-

schen Fußballs mit ihrer Plattform „Fair Play Hessen“. Beide Organisationen setzen sich in vorbildlicher Weise für Gewaltprävention, Integration und Fair Play ein.

SCHULE MACHEN OHNE GEWALT E. V.

Immer wieder stehen Gewalt und Sucht im Zusammenhang mit Schulen und Kindergärten im Mittelpunkt der öffentlichen Diskussion. Vor dem Hintergrund, dass oftmals zahlreiche Initiativen und Maßnahmen nicht in eine Gesamtkonzeption eingebunden sind, sucht der Verein „Schule machen ohne Gewalt“ nach Wegen, wie Schulen und Kindergärten dem Problem mit einem Gesamtkonzept begegnen können.

FAIR PLAY HESSEN

Die Sozialstiftung des Hessischen Fußballs (SHF) hat sich die Durchführung und Förderung von sozialen Aktivitäten im Fußball – insbesondere zu den Themen Gewaltprävention, Integration und Fair Play – zum Ziel gesetzt. Unter dem Dach von Fair Play Hessen werden alle sozialen Aktivitäten der Sozialstiftung und des Hessischen Fußballverbandes (HFV) zusammengefasst. Darüber hinaus werden alle Aktivitäten von Partnern in Hessen, also etwa Vereinen, Kommunen oder Ausschüssen, die sich rund um das Thema Fair Play engagieren, gebündelt und eine Plattform zur Kommunikation geboten.

Housing First: Gemeinsam gegen Obdachlosigkeit



Gemeinsam mit MainWeg gGmbH möchten wir einen Beitrag zur Überwindung von Wohnungslosigkeit bieten.

NICHT MEHR AUF DER STRASSE LEBEN

Mit dem Projekt „Housing First“ hat sich die MainWeg gGmbH – eine gemeinnützige Organisation, die Menschen mehr als nur die tägliche Hilfe zum Überleben bieten will – zum Ziel gesetzt, Obdachlosen die Integration in die Gesellschaft zu erleichtern, indem sie ihnen bei der Wohnungssuche sowie bei der Suche nach einer eigenen Arbeitsstelle hilft. Unterstützung bekommt die MainWeg gGmbH jetzt von der Unternehmensgruppe Nassauische Heimstätte | Wohnstadt. Einen entsprechenden Kooperationsvertrag haben NHW-Geschäftsführer Dr. Constantin Westphal und Holger Lack, Leiter des NHW-Regionalcenters Frankfurt, sowie Lars Volkmann, Geschäftsführer von MainWeg, Ende 2023 unterzeichnet.

Während der zweijährigen Pilotphase ist vorgesehen, dass die NHW je nach Verfügbarkeit vier Wohnungen pro Jahr vorschlägt. Die neuen Bewohner:innen der NHW-Wohnungen können sich der kontinuierlichen Betreuung durch Sozialarbeiter:innen und weiterer Hilfsangebote sicher sein, bis sich die Wohnsituation stabilisiert hat.

UNTERSTÜTZUNG FÜR KINDER UND JUGENDLICHE

Auch in Nordhessen hat die NHW ein vergleichbares soziales Projekt auf den Weg gebracht und zwei Wohnungen an den Verein Verbund sozialpädagogischer Kleingruppen e. V. vermietet. Dessen individualpädagogisches Angebot richtet sich an junge Menschen, für die das Leben in einer Gruppe oder in ihren Familien aus unterschiedlichen Gründen nicht mehr möglich ist und die die bestehenden Systeme der Jugendhilfe, der Schule oder des Gesundheitswesens überfordern.

Über 22.000 wohnungslose Menschen gibt es derzeit in Hessen, mehr als 3.000 leben dauerhaft auf der Straße, mehrere hundert auch in Frankfurt – Tendenz steigend.

Starkregen, Hitze und Sturm

Was machen der Klimawandel und die Wirtschaftslage
mit unseren Beständen?

GREEN

*Die Balance zwischen bezahlbar und
klimaneutral ist uns wichtig.*

*Der größte Hebel gegen den Klima-
wandel ist die Abkehr von den fossilen
Energieträgern Kohle, Öl und Gas.*

*Bedenklicher „Rekord“: 2023 war das
wärmste Jahr seit 10.000 Jahren.*



Modernisierungen sind ein wichtiges Mittel gegen den Klimawandel.



Zwangs-Pause in Wiesbaden-Bierstadt beendet: Trotz Insolvenz eines Generalunternehmers konnte die Modernisierung mit Wärmedämmung und neuen Balkonen abgeschlossen werden.

Die Unsicherheiten auf dem Wohnbaumarkt in Deutschland betreffen auch die Unternehmensgruppe Nassauische Heimstätte | Wohnstadt: Liefer- und Materialengpässe, gestiegene Energiepreise, hohe Zinsen, veränderte Förderpolitik. Dies führte dazu, dass wir stellenweise Projekte schon vor dem eigentlichen Baubeginn in einen vorübergehenden „Pause-Modus“ gesetzt haben, um nicht hohe wirtschaftliche Verluste zu riskieren. Denn für kostendeckende 20 Euro pro Quadratmeter wollen wir keine Neubauwohnungen schaffen. Das steht unserem gesellschaftlichen Auftrag, bezahlbaren Wohnraum zu schaffen, absolut entgegen.

ES GEHT WEITER AUF DER BAUSTELLE

Unter den ungünstigen Rahmenbedingungen in der Bauwirtschaft leiden alle – und manche gehen insolvent. So etwa der Generalunternehmer, der für die NHW in Wiesbaden-Bierstadt die energetische Modernisierung von 144 Wohnungen ausführen sollte. Monatelang kam es zum Leidwesen unserer Mieter:innen zum Stillstand, bis wir einen neuen Generalunternehmer beauftragen durften. Spezielle Insolvenzgesetze waren die Ursache für die ungewollte „Zwangs-Pause“, die zwischenzeitlich jedoch beendet ist. An dieser Stelle: Danke für Ihre Geduld, liebe Mieterinnen und Mieter!

HOCHGEFÄHRLICH – DER KLIMAWANDEL

Schnee von gestern: Das Jahr 2023 ist längst vergangen. Bemerkenswert: Es war das heißeste Jahr weltweit seit Beginn der Aufzeichnungen. Und es war sogar noch heißer als das bisherige „Rekordjahr“ 2016. Schuld sind vor allem die hohen CO₂- und Treibhausgasemissionen, die zu drei Viertel durch Kohle, Öl und Gas verursacht werden. Sie erlauben den Menschen einen bequemen, scheinbar kostengünstigen Lebensstil.

Doch die Abkehr von Kohle, Öl und Gas als „fossiler Ausstieg“ ist gesetzt. Deutschland hat sich verpflichtet, bis zum Jahr 2045 klimaneutral zu sein – und das gilt auch für unsere Gebäude. So setzen wir

bei der Wärmeversorgung unserer Neubauten auf Fernwärme oder auf 100 Prozent erneuerbare Energien, zum Beispiel durch Wärmepumpen, die aus 1 kWh Strom 3-mal mehr Wärmeenergie erzeugen können. Auch bei der Modernisierung unserer Bestandsgebäude ist sehr oft die Wärmeversorgung mit einer Wärmepumpe darstellbar. Dies führt zu nennenswerten CO₂-Einsparungen und funktioniert bei vielen Gebäuden. Ein Großteil unserer insgesamt 3.000 Gebäude ist bereits in einem guten Energiezustand.

LÄSST DER KLIMAWANDEL GEBÄUDE ABSACKEN?

Neben den Modernisierungsmaßnahmen analysieren wir derzeit genau, wie riskant der Klimawandel für unsere Bestände werden kann. Die drei wichtigsten Treiber sind:

Temperatur – mehr Hitze, weniger Frosttage

Niederschlag – mehr Starkregen, mehr Hagel, mehr Dürre

Wind – mehr Sturm und Starkwindböen

Die Gefahr von Überflutungen, Hitzewellen, Waldbränden und Stürmen ist nicht weit weg, sie wird steigen und ist Teil unserer Zukunft. Wie können Wohnungsbestände an diese kommenden Herausforderungen angepasst werden?

Unser Fachbereich Nachhaltigkeitsmanagement analysiert derzeit, welche klimabedingten Risiken es gibt und wo NHW-Gebäude konkret betroffen sein könnten. Wo können wir, etwa im Zuge einer Modernisierung, frühzeitig gegensteuern? Schon jetzt erkennen wir, dass es Gebäude gibt, die klimabedingt anfällig für Setzungsrisse sein könnten: Häuser setzen sich, weil der Grund zu trocken ist. Die Bodensenkungen können zum Beispiel zu Rissen im Mauerwerk führen. Hier heißt es, vorsorglich das Wasser auf dem Grundstück halten, etwa durch Entsiegelung oder Rigolen, die Wasser auch bei Starkregen leicht in die Erde einsickern lassen. Auch gegen Hitze helfen Grünflächen und alte Baumbestände durch Verschattung am Gebäude. Ähnliches gilt für Sturm: Auf den Dächern können extra Sturmklammern verbaut werden, damit sich Ziegel nicht lösen. Große Klimaziele brauchen auch Entscheidungen im Kleinen.



Mittendrin
 >>> Mobil >>>



MIETERMOBILITÄT

Unsere NHW-Mobilitäts-Tipps für 2024

Lust auf Elektro-Lastenrad oder Carsharing? Einfach mal ausprobieren!

Haben Sie auch neue Vorsätze für das Jahr 2024? Vielleicht möchten Sie sich mehr bewegen, Geld einsparen und einen Beitrag zum Umweltschutz leisten? Wir haben hier einige Ideen für Sie. Die gute Nachricht: Wir unterstützen Sie auch dabei!

ELEKTRO-LASTENRÄDER – GUT FÜR DIE UMWELT, DEN GELDBEUTEL UND IHRE GESUNDHEIT

Für die Nutzung eines E-Lastenrades benötigen Sie keinen Führerschein und können damit bequem auch größere Einkäufe oder sogar Ihre Kinder transportieren. Der großartige Nebeneffekt ist, Sie tun gleichzeitig etwas für die Umwelt, Ihren Geldbeutel und auch für Ihre Gesundheit.

Wussten Sie, dass regelmäßiges Radeln die Lebenserwartung um fast ein Jahr steigert? Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt Erwachsenen mindestens 150 Minuten körperliche Bewegung in der Woche, um das Risiko von Erkrankungen zu vermeiden. Mehr noch: Lastenradfahren stärkt auch die Psyche und erhellt die Stimmung der Radler. Die gleichmäßige, zyklische Bewegung hat eine beruhigende Wirkung, fördert die Freisetzung von Glückshormonen, verbessert das Körpergefühl und vermittelt emotionale Harmonie. Und noch etwas spricht für den Umstieg auf das Rad – etwas sehr Persönliches: Wer seinen Alltag radelnd bewältigt, achtet mehr auf seine Umgebung und entdeckt vielleicht sein gewohntes Umfeld ganz neu.

In Zusammenarbeit mit unserem Kooperationspartner sigo green GmbH stellen wir Ihnen in einigen NHW-Quartieren Elektro-Lastenräder zur kostengünstigen Ausleihe zur Verfügung.



NHW-STANDORTE ELEKTRO-LASTENRÄDER:

Frankfurt: Melibocusstraße 45 / Boskoopstraße 12 / Breslauer Str. 8 (E-Fahrrad)

Kelsterbach: Mainhöhe 9-13

Langen: Südliche Ringstraße 149

Marburg: Kämpfrasen 2

Wiesbaden: Häherweg 3 / Eberleinstraße 15 / Jean-Monet-Str. 2 / Gerichtsstraße 2 / Klarenthaler Straße 12 / Egerstraße

Darmstadt: Eichbergstraße 12-14 / Berliner Allee 26 / Merckstraße 49 / Bismarckstraße 49 / Heidelberger Straße 5

Offenbach: Goethering 3

Kassel: Martinitor (Am Alten Sudhaus 3) / Ahnatalstraße 25/25A / Christophstraße 27 / Rembrandtstraße 18 / Oetkerstraße 6 / Alle Standorte ab April 2024

Fulda: Von-Galen-Straße 20 / Adenauer Straße 5 / Kohlhäuser Feld / Eröffnung dieser Standorte im Lauf des Jahres.



CARSHARING – DIE STRESSFREIE ALTERNATIVE ZUM EIGENEN AUTO

Haben Sie schon mal darüber nachgedacht, Ihr eigenes Auto abzuschaffen? Die erste Reaktion ist bei den meisten Menschen ein ganz klares Nein. Wir bieten Ihnen die Möglichkeit, dies ganz einfach einmal auszuprobieren. Dank unserer Kooperation mit den Partnern Stadtmobil, stattauto und book-n-drive können Sie in ausgewählten NHW-Quartieren kostengünstig ein Auto „sharen“. Das Besondere: Wir halten ein Startguthaben von 30 Euro für Sie bereit!

So funktioniert es: www.mittendrinmobil.de

NHW-STANDORTE CARSHARING:

Frankfurt: Kantapfelstraße 20 / Leuchte 20-23 / Heimatring 3 / Graf-von-Stauffenberg-Allee 57 / Windthorststraße 20 / Melibocusstraße 66 (Elektroauto) / Leonardo-da-Vinci-Allee 32-36 / Waldschulstraße 70 (Elektroauto) / Freiligrathstraße 33-39
Offenbach: Goethequartier, Goethering 1 (Hybrid-Auto)
Darmstadt: Goethestraße 18 / Berliner Allee 36
Wiesbaden: Häherweg 3 (Elektroauto)
Kelsterbach: Auf der Mainhöhe 9 (Elektroauto)
Kassel: Bromeisstraße 44-46



SICHERHEIT

Elektroautos bitte nicht an der Haushaltssteckdose laden!

Sie besitzen ein Elektroauto und überlegen, dieses über die Haushaltssteckdose aufzuladen? Wir möchten Sie kurz aufklären, warum Sie dies auf keinen Fall tun sollten und welche Gefahren das mit sich bringt.

- Das Laden an einer normalen Haushaltssteckdose dauert sehr lange (bis zu 24 Stunden) und kann die Leitung in der Wand aufgrund der langanhaltenden hohen Dauerbelastung erhitzen.
- Haushaltssteckdosen (Schuko-Steckdosen) können nur für begrenzte Zeiträume mit 16 Ampère belastet werden. Diese Belastung kann zu erhöhter Erwärmung führen, die im schlimmsten Fall ein schmelzendes Kabel oder gar einen Brand nach sich zieht.
- Besonders kritisch wird es bei der Verwendung von Verlängerungskabeln, was ebenfalls zu Schmorbrand führen kann.
- Durch die Alterung der Kontakte bei Haushaltssteckdosen kann an Klemmstellen in der Leitung oder durch eine unsachgemäße Installation Widerstand entstehen, der im schlimmsten Fall einen Brand verursacht.
- Neben der Brandgefahr ist das Laden an einer Haushaltssteckdose auch schlecht für Ihren Geldbeutel, denn die Ladeverluste steigen über die Ladedauer. Hierbei geht bis zu ein Viertel der Energie beim Laden verloren. Man verschwendet somit Energie und Geld.

WAS KÖNNEN SIE TUN?

- Laden Sie Ihr Elektroauto bitte ausschließlich an öffentlichen Ladesäulen oder über zugelassene und abgesicherte Wallboxen.
- Gibt es in Ihrer Nähe keine geeigneten Lademöglichkeiten, sprechen Sie bitte Ihr zuständiges NHW-Servicecenter an, ob und welche Möglichkeiten evtl. geschaffen werden können.

Nehmen Sie bitte nie eigenständig Veränderungen/Erweiterungen an der Hausinstallation vor. Es handelt sich um eine sicherheitsrelevante Anlage. Hier ist immer die Rücksprache und Genehmigungsanfrage bei Ihrem zuständigen Servicecenter vorzunehmen. Übrigens: In den hier aufgeführten Quartieren profitieren Sie von einem vergünstigten Autostromtarif in Kooperation mit der Süwag.

KLIMAFREUNDLICHE LADESTATIONEN FÜR ELEKTROAUTOS GIBT ES HIER:

Wiesbaden: Häherweg 3
Kelsterbach: Auf der Mainhöhe 9
Frankfurt: Breslauer Straße 8
 Gießfeldstraße 12, Vatterstraße 37
Darmstadt: Goethestraße 22
Offenbach: Bernardstraße 124
Oberursel: Breslauer Straße 3



E-MOBILITÄT IN BAUNATAL

Ganz aktuell hat unsere Tochtergesellschaft Medien-Energie-Technik GmbH (MET) mit der Firma EAM einen Vertrag für einen Wohngebäude-Pilotstandort in Baunatal abgeschlossen, um die Ladeinfrastruktur in den Beständen der NHW auszuweiten.

Ziel des Pilotprojektes soll sein, einen Standard zu etablieren, um Mieter:innen in Mehrfamilienhäusern einen unkomplizierten und attraktiven Zugang zu Ladeinfrastruktur zu ermöglichen. Nach dem erfolgreichen Anlaufen des Projekts planen wir den Ausbau in weiteren Liegenschaften unserer 7.400 NHW-Quartiere.

Über den Ausbau der Ladeinfrastruktur in den NHW-Quartieren halten wir Sie in der nächsten Ausgabe unseres Mietermagazins auf dem Laufenden.

Weitere Informationen zum www.mittendrinmobil.de





Lesemuffel adé

Mehr als ein Drittel der Eltern lesen ihrem Kind nur sehr selten oder gar nicht vor – eine vertane Chance für Bildung und Erfolg. Wir möchten unsere Mieter:innen sensibilisieren und unterstützen die Leseförderung.

Seit 2004 findet jedes Jahr am dritten Freitag im November der bundesweite Vorlesestag statt. Kindergärten, Schulen oder Bibliotheken setzen ein Zeichen für die Bedeutung des Vorlesens mit verschiedensten Aktionen.

SPANNUNG IN RÜSSELSHEIM UND KASSEL

83 Lesungen und 11 Schreibwerkstätten gab es etwa in Rüsselsheim und Umgebung im Rahmen der „Rüsselsheimer Lesewochen“.

Die NHW hat eine Schreibwerkstatt der Immanuel-Kant-Schule finanziell unterstützt. Die Jugendbuchautorin Iris Lemancyk hat es dabei geschafft, wirklich alle Schülerinnen und Schüler in ihren Bann zu ziehen. Die gesamte Klasse war sich einig, dass die Schreibwerkstatt ein absoluter Höhepunkt war, der allen noch lange im Gedächtnis bleiben wird. Auch in Kassel-Waldau haben wir eine Schreibwerkstatt für Grundschul-kinder finanziell unterstützt, die sehr gut ankam.

BÜCHERSPIELPLÄTZE WECKEN DIE LUST AM LESEN

Als soziales Wohnungsunternehmen liegt uns die Leseförderung von Kindern und Jugendlichen sehr am Herzen und wir unterstützen das Thema bereits seit vielen Jahren in unseren Quartieren. Bei unseren hessenweiten Bücherspielplätzen treffen sich Mieterkinder wöchentlich in unseren Bewohnertreffs oder in den Stadtteiltreffs von Kooperationspartnern. Dort verbringen Kinder im Vorschul- und Grundschulalter einen schönen Lese-Nachmittag. Fernab von Leistungsdruck und Schulalltag werden sie in einer spielerischen Atmosphäre zum Lesen angeregt. Innerhalb der Bücherspielplätze gibt es zusätzlich interessante Autorenlesungen in Kooperation mit Schulen oder Kindertagesstätten. Unterstützt werden diese Veranstaltungen vom Friedrich-Bödecker-Kreis Hessen e.V.

HABEN AUCH SIE INTERESSE AN EINEM BÜCHERSPIELPLATZ ODER EINER AUTOREN-LESUNG?

Wenden Sie sich gerne per E-Mail an unsere soziale Quartiersentwicklung: **Soziale.Quartiersentwicklung@naheimst.de**

Wir prüfen, wie wir gemeinsam aktiv werden können, oder geben hilfreiche Tipps.

KASSEL

Kassler Mieter-Kids aufgepasst: Wir laden euch ins Kino ein!

Willy Wonka ist zwar noch sehr jung, aber er hat große Träume: Als Erfinder und Zauberer hat er die Welt bereist und sein Handwerk als Chocolatier perfektioniert. Am 23. März 2024 laden wir unsere Kasseler Mieter-Kids ins Bali-Kino ein. Wie die letzten Jahre haben wir den kompletten Kinosaal im Kasseler Kulturbahnhof gemietet. Die Eintrittskarten können nur online über unsere Webseite **www.powerbande.de/kino** gebucht werden. Die Anzahl der Karten ist begrenzt und wir informieren euch nach der Bestellung per E-Mail, ob es geklappt hat. Taucht bei einer Tüte Popcorn ein in die Welt des Willy Wonka und erfahrt, wie er der beste Schokoladenfabrikant werden will.





Ohne die Lasten des Haushalts:
Günstiger Service für unsere
Mieter:innen.



JUBILÄUM

Die grünen Helfer im Alltag



Putzhilfe, Gassigeher, Bügelprofi – mit unseren Wohn-Service-Teams helfen wir besonders unseren älteren Mieter:innen, möglichst lange selbstbestimmt ihren Alltag zu bewältigen. Seit wir vor zehn Jahren die Kooperation mit dem jetzigen Träger DiQ eingingen, konnten wir den Radius auf jetzt 36.000 NHW-Haushalte vergrößern.

„Aus dem Quartier in das Quartier“ ist die Vision, die hinter den Wohn-Service-Teams und der DiQ (Dienste im Quartier GmbH) steht: Die Mitarbeitenden sind häufig NHW-Mieter:innen oder Bewohner:innen des Quartiers, in dem sie eingesetzt werden. Kurze Wege innerhalb des persönlichen Umfelds inmitten einer Welt, die zunehmend abstrakter und unpersönlicher wird – das kommt allen zugute.

WELCHE AUFGABEN ÜBERNIMMT DAS WST FÜR SIE?

Kostengünstige Dienstleistung rund um den Haushalt bieten die „Helfer in Grün“ des Wohn-Service-Teams für unsere Mieter:innen für 6 Euro pro halbe Stunde, etwa:

- Aufräumen und putzen
- Einkaufen und kochen
- Wäsche waschen und bügeln
- Blumen- und Pflanzenpflege
- Kleine Reparaturarbeiten

Eine WST-Haushaltshilfe zu haben ist ein Zeichen für gute Planung und gute Selbsteinschätzung. Gerade im Alter oder bei längerer Krankheit ist man nicht mehr jeder Aufgabe gewachsen und kann mithilfe des WST

trotzdem im gewohnten Umfeld wohnen bleiben. Das wünscht sich jeder.

PFLEGEGRAD: ENTLASTUNGSBETRÄGE VERFALLEN NICHT SOFORT

Pflegebedürftige Bürger:innen haben einen Anspruch auf monatlich 125 Euro Entlastungsbetrag, den sie für haushaltsnahe Dienstleistungen durch zertifizierte Anbieter wie DiQ verwenden können. Ab Pflegegrad 1 können Mieter:innen daher ihre WST-Hilfe bequem über die Pflegekasse abrechnen und müssen nicht selbst dafür aufkommen. Gut zu wissen: Sie können den Betrag ansparen, falls Sie ihn in einem Monat nicht benötigt haben, und später nutzen.

WST UND DIQ – EINE EINZIGARTIGE GESCHICHTE

Schon 2007 entstand das Wohn-Service-Team als Kooperation von NHW-Sozialmanagement und der Offenbacher Beschäftigungsgesellschaft GOAB. Es sollten damals vorwiegend langzeitarbeitslose ältere Menschen wieder in den Arbeitsmarkt integriert werden. Schon nach sechs Jahren beschäftigte das Projekt 50 Mitarbeitende meist in Minijobs für unsere Mieter:innen im Rhein-Main-Gebiet. Als 2013

die GOAB insolvent ging, gründeten zwei ehemalige GOAB-Gesellschafter:innen zusammen mit der NHW die Dienste im Quartier GmbH – DiQ. Ein neuer Träger war 2014 geschaffen, alle Beschäftigten konnten bleiben – und es werden ständig neue gesucht. Heute ist die DiQ auf 145 Mitarbeiter gewachsen und ist fast in ganz Hessen im Einsatz. Und noch immer gilt unser Grundsatz: aus dem Quartier für das Quartier.

WOLLEN SIE ZUM WST-TEAM DAZUGEHÖREN?

WST bietet Ihnen wohnortnah einen fairen Mini- oder Teilzeitjob, ganz auf Ihre zeitlichen Bedürfnisse angepasst. Nette Kolleg:innen, freundliche Kunden, für die Sie einkaufen, Gardinen aufhängen oder die Hausordnung erledigen, erwarten Sie. Einsatzorte: Frankfurt, Taunus, Stadt/ Kreis Offenbach, Hanau, Kassel, Wiesbaden
Mehr unter: Tel. 069 138172-53,
info@wohn-service-team.de

Undicht, defekt, kaputt?

Allzeit bereit und kompetent:
Unser Handwerker-Service für Sie

Er brennt für seinen Beruf: Jan Kuligowski leitet unsere Werkstatt Frankfurt und gibt uns einen Einblick. Außerdem hat er eine Bitte an die Mieter:innen.



Wenige Wohnungsunternehmen bieten ihren Mieter:innen einen kostenlosen Reparaturservice, die NHW unterhält außerdem noch als Einzige in der Branche eine betriebsinterne Handwerkerflotte mit vier Werkstätten. Kurzfristig und mit hoher Fachkompetenz stehen sie unseren Mieter:innen zur Verfügung.

WOBEI HELFEN SIE MIETER:INNEN?

Kuligowski: Gerissene Fliesen, verschlissene Sanitärobjekte, undichte Armaturen und defekte Schalter und Steckdosen sind die „Evergreens“ unter den Anfragen. Unsere Schreiner, Maler, Installateure, Elektroniker und Fliesenleger sind mit Kleinreparaturen in der Wohnung beschäftigt, aber auch mit größeren Sanierungen, um Wohnungen schnell wieder weiterzuvermieten.



„Bitte geben Sie uns eine möglichst genaue Schadensbeschreibung. Dann können wir Ihnen schneller helfen.“

JAN KULIGOWSKI,
LEITUNG NHW-WERKSTATT FRANKFURT

WIE SIEHT EIN TAG IN DER HANDWERKER-FLOTTE AUS?

Kuligowski: Wir haben zwei Modelle: die fahrenden Monteure und die Standort-Monteure. Während die einen ihren Dienst von zu Hause starten und nur zum Entladen und Befüllen ihres Wagens hierher in die Werkstatt und unser gut bestücktes Lager kommen, starten die anderen direkt von hier. Die Monteure sehen die Aufträge über die hauseigene Software auf ihren Handys oder Tablets ein, klingeln bei den Mieter:innen und führen so einen Auftrag nach dem anderen aus.

DAS A UND O IST DIE MÄNGELBESCHREIBUNG?

Kuligowski: Oh ja, und hier habe ich eine Bitte an alle, die unseren Reparaturservice in Anspruch nehmen. In der Auftragsbeschreibung sieht der Monteur, um welchen Schaden es sich handelt – und entsprechend ist sein Fahrzeug mit dem passenden Werkzeug und Ersatzteilen bestückt. Oft gibt es jedoch tiefergehende Schäden oder verdeckte Undichtigkeiten in der Wand, die er erst vor Ort entdeckt. Bitte schauen Sie sich den Schaden daher genau an und beschreiben Sie den Mangel möglichst ausführlich. So kann der Monteur bei einem Termin alles für Sie erledigen und braucht kein zweites Mal anzufahren.

FRISCH AUSGELERNT KAMEN SIE ZUR NHW UND HABEN NIE GEWECHSELT – WARUM?

Kuligowski: Vor elf Jahren bin ich direkt nach meiner Ausbildung zum Maler und Lackierer zur NHW gekommen und leite seit fünf Jahren die Werkstatt Frankfurt. Mit 26 Mitarbeitenden kümmern wir uns gemeinsam mit externen Dienstleistern um rund 20.000 Wohnungen. Ich habe ein tolles Kollegium um mich herum, ich liebe meine Arbeit, schätze die guten Bedingungen wie Altersvorsorge und 37-Stunden-Woche mit jedem zweiten Freitag frei und generell legt man hier viel Wert auf die Zufriedenheit der Mitarbeiter. Kurz gesagt: Ich fühle mich vollends wohl. Wer sich als Handwerker:in angesprochen fühlt und sich einem unserer Teams anschließen möchte, kann sich gerne online bewerben. In einigen Gewerken bieten wir auch Ausbildungsplätze an. **Weitere Infos unter www.naheimst.de/karriere**



REPARATUR GEWÜNSCHT?

Für eine Schadenmeldung stehen Ihnen mehrere Wege offen.

- Aushang am Schwarzen Brett im Hausflur: Scannen Sie den QR-Code.
- Rufen Sie den Kunden-Service an unter Tel. 0800 333 111 0.
- Online über die Mieter-App oder Chatbot Leo auf unserer Webseite.





MEHR TIPPS
FÜR EIN GUTES
RAUMKLIMA
ZEIGT UNSER
ERKLÄRVIDEO



THOMAS OEHRING,
TECHNIKER

Beim Kochen, Duschen, Schlafen erhöhen wir die Luftfeuchtigkeit um ca. 3 Liter Wasser pro Person und Tag.

VORBEUGEN LEICHT GEMACHT

Die Hotspots des Schimmels

Was bei schwarzen Fliesenfugen hilft und wie sich Schimmel am besten vermeiden lässt.

Schimmel in der Wohnung ist wirklich unangenehm und sollte vermieden werden. Die unsichtbaren Schimmelpilze sind überall in der Luft – das ist natürlich. Zur Gefahr werden sie erst, wenn sie einen geeigneten Nährboden finden und in feuchten Ecken oder hinter schweren Vorhängen ohne Luftzirkulation langsam und stetig wachsen können. Schließlich werden sie als dunkle Flecken sichtbar.

SCHIMMEL LIEBT FEUCHE LUFT

Schimmel in der Wohnung entsteht immer über zu viel Feuchtigkeit: Üblicherweise durch dauerhaft hohe Luftfeuchtigkeit oder eine schlecht/falsch durchlüftete Wohnung oder zu große Temperaturunterschiede in den Wohnräumen.

FEUCHEPRODUZENTEN: SCHWITZEN, ATMEN, KOCHEN, DUSCHEN

Jeder Mensch muss atmen. Nacht für Nacht gibt ein einzelner Schläfer etwa einen halben Liter Flüssigkeit ab. Bei starkem Schwitzen kann es erheblich mehr sein. Daher ist es so wichtig, Tag für Tag die Restfeuchtigkeit nach außen abzuleiten und nach dem Schlafen gut durchzulüften, so dass die feuchte Luft nach außen ziehen kann.

Über 24 Stunden verteilt mit Kochen, Waschen, Duschen und Schlafen gilt die Formel: 1 Person = 3 Liter Wasser pro Tag. Das Problem: Wir Menschen können die erhöhte Luftfeuchtigkeit nicht spüren.

VORBEUGEN IST EIN KINDERSPIEL

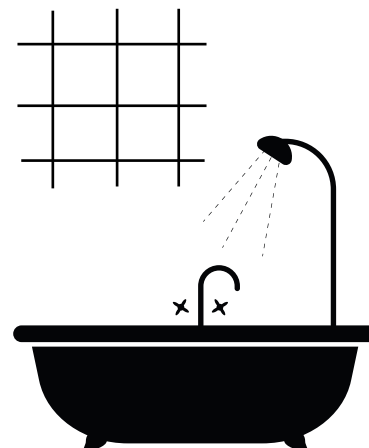
Unser Techniker Thomas Oehring kennt die besten Tipps, um lästigem Schimmel vorzubeugen: „Verzichten Sie auf gekippte Fenster, denn hier wird die Feuchtigkeit an der Innenscheibe gestoppt und verbleibt in der Wohnung. Wer mehrmals täglich circa 10 Minuten bei komplett geöffneten Fenstern stoßlüftet, ist sehr gut beraten.“ Und er fügt hinzu: „Die Hotspots des Schimmels sind Küche und Schlafzimmer, hier bildet er sich gerne in Ecken hinter hohen Schränken, die zu wenig Abstand zur Außenwand haben. Bei Bädern ohne Fenster sollte man die Fliesen nach dem Duschen abwischen.“ Natürlich sollte man keine Wäsche in der Wohnung trocknen lassen, die Wohnung nicht auskühlen lassen und „richtig“ heizen.

SO WERDEN SIE SCHIMMEL WIEDER LOS

Mit Brennspiritus, 70-prozentigem Alkohol oder einem handelsüblichen Schimmel-

entferner auf Chlorbasis lässt sich Schimmel am leichtesten entfernen, so Thomas Oehring. Bei schwarzen Flecken auf Fliesenfugen im Bad verwenden Sie am besten eine alte Zahnbürste und schrubben damit die befallene Stelle. Als Hausmittel haben sich auch Backpulver, Natron oder Soda bewährt, das Sie mit lauwarmem Wasser im Verhältnis 3:1 als Paste anrühren, auf die betroffenen Fugen auftragen und nach einer Stunde Einwirkzeit wegbürsten.

Unser Tipp: Schimmel lässt sich mit geeigneten Mitteln wie Backpulver, Natron und Soda leicht entfernen.





Ohne Menschen, die freiwillig und ohne Bezahlung mit anpacken, könnten viele gemeinnützige Organisationen nicht überleben.



„Es macht einfach alles Spaß hier!“

**Bingo-Spieler, Telefon-Fee oder Hausaufgaben-Helfer:
Warum ein Ehrenamt glücklich macht**

Rund 30 Millionen Menschen können nicht irren: So viele Personen in Deutschland sind in ihrer Freizeit ehrenamtlich aktiv. Sie lieben es, neue Kontakte zu knüpfen oder ihre Fähigkeiten einzubringen. Aber auch das gute Gefühl, anderen zu helfen und zu einem Team dazuzugehören.

Bunt und vielfältig ist das Angebot an ehrenamtlichen Möglichkeiten. Auch wenn die Bezeichnung „Ehrenamt“ ein wenig angestaubt klingt, verbirgt sich dahinter eine Tätigkeit voller Sinnhaftigkeit und Glück. Viele Ehrenamtler:innen schätzen das gute Gefühl, nicht nur für sich, sondern auch für andere etwas zu tun – und damit die Welt ein kleines Stück besser zu machen.

GANZ NACH BELIEBEN: EIN NACHMITTAG PRO WOCHE ODER EIN TAG IM MONAT

Die meisten Ehrenamtler:innen engagieren sich in einem Sportverein, sind Schriftführer im Basketballverein oder trainieren den Fußball-Nachwuchs. Das Angebot ist riesig. Es werden Bingo-Spieler, Einkaufs-Engel, Märchenerzähler oder Sauberkeitspatinnen gesucht. Aber auch Blinden-Begleitung oder THW-Helfende. Fast für jeden Bereich des Lebens kann man sich einbringen. Ein bis drei Stunden pro Woche bei der Essensausgabe der Tafel oder ein Nachmittag als Telefon-Fee im Hospiz: Caritas, AWO, Diakonie & Co. und viele andere gemeinnützige Organisationen sind für jede helfende Hand dankbar. Überfordert wird niemand, ganz im Gegenteil: Man bringt seine eigenen Fähigkeiten ein oder macht das Hobby

zum Ehrenamt. Häufig erhalten die Ehrenamtler:innen eine Schulung und selbstverständlich werden sie in allen Fragen unterstützt.

WOHLFÜHLEFFEKT: ANDEREN ZU HELFEN IST EIN GUTES GEFÜHL

Etwas für das Allgemeinwohl tun, etwas Gutes an das Leben zurückgeben – es gibt viele Gründe, um sich ehrenamtlich einzubringen. Klar ist, Ehrenämter sind wichtig für die Gesellschaft. Sie fördern den sozialen Zusammenhalt und stärken demokratische Werte. Und sie machen häufig auch die Helfenden selbst zufriedener und gesünder. Der wohltuende Effekt des Ehrenamts rührt daher, dass die Helfenden ihre sozialen Kontakte erweitern und das Gefühl haben, mit anderen etwas Wichtiges zu schaffen.

DAS EHRENAMT FINDEN, DAS ZU MIR PASST

Komfortabel und leicht verständlich: Die Ehrenamtssuchmaschine für Hessen bietet mit einem Klick alles, was man möchte: Ehrenamt-Jobs nach Ort und Thema sortiert – von Handwerk über Verwaltung und Freizeit bis hin zu Sprache, Tiere, Kunst u. v. m.

www.ehrenamtssuche-hessen.de

Im Team widmen sich Ehrenamtliche den Hilfesuchenden.



Soziale Beratung mit Traudel Knapp: Sie ist jemand, mit dem man reden kann.



EHRENAMT BEI DER NHW

Sie können sich vorstellen, anderen zu helfen und ehrenamtlich in einer unserer sozialen Beratungsstellen mitzuwirken? Ob jung oder im Rentenalter – wir brauchen Sie in unseren Sozialberatungsstellen „Im Dialog“ in Frankfurt, wo Sie in Zweier-Teams einmal im Monat anderen Menschen helfen, Formulare auszufüllen, ein offenes Ohr für verschiedenste Anliegen haben und gerne im Gespräch sind. Nach einer guten Schulung wird Ihr Einsatz zeitlich so geplant, wie er zu Ihnen passt. Auch während Ihres Engagements können Sie regelmäßig Fortbildungen besuchen.

Kontakt: Tel. 0178 6001138, E-Mail tanja.steinke@naheimst.de

Frankfurt: Es gibt mir Zufriedenheit

Seit drei Jahren ist **Traudel Knapp** gemeinsam mit einer Gruppe von ehrenamtlichen Mitarbeitenden in der sozialen Beratungsstelle „Im Dialog“ in Frankfurt-Griesheim tätig. „Wir kennen uns, es macht Spaß im Team und es gibt mir eine große Zufriedenheit, anderen zu helfen“, sagt sie. Im Zweier-Team widmen sich die Ehrenamtlichen ein- bis zweimal im Monat den Hilfesuchenden. Manch einer kommt nur einmal, um etwa einen Lebenslauf zu erstellen. Andere suchen das Gespräch regelmäßig. Traudel Knapp nimmt sich Zeit, hört zu und versteht: „Formulare für Kinder-, Bürger- oder Wohnungslosengeld sind wirklich schwer verständlich – sogar für uns. Meist sind sie an Fristen gebunden, all

das erklären wir und kümmern uns gemeinsam. Oft geht der Vorgang gut aus, die Anträge werden bewilligt – und die Leute sind so froh und glücklich.“ Manche Hilfesuchende kommen mit Handyverträgen nicht zurecht, auch Berge von unbezahlten Rechnungen sortieren die ehrenamtlich Tätigen vor und schaffen so Klarheit und Struktur. Bei Themen wie Gewalt in der Familie oder Verschuldung vermitteln sie an professionelle Fachstellen weiter. „Es ist richtig und wichtig, was wir tun“, sagt Traudel Knapp. „Und wir freuen uns über neue Teammitglieder, etwa für einen Montagnachmittag im Monat, wobei man sich im Notfall auch vertreten lassen kann. Dafür sind wir ja ein Team.“

Kassel: Glücklich im Chor



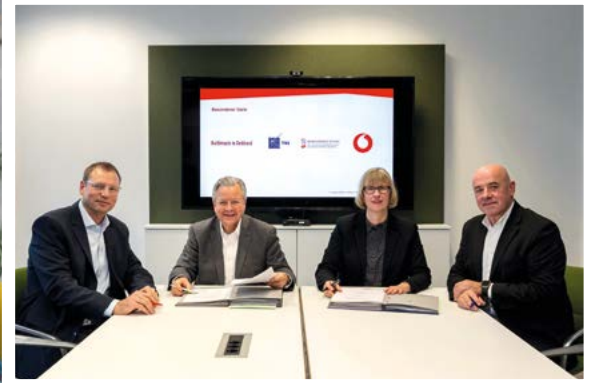
Eigentlich hat er immer eine Gitarre bei sich: Klemens Bernhard (2. v. re.) und die Freitags-Truppe aus Kassel-Hasenhecke.

Sie haben schon im Krankenhausflur mit ihren Liedern eine Patientin erfreut und auch auf dem Kasseler Wochenmarkt ihre Notenhefte ausgepackt: Aus dem spontanen gemeinsamen Singen im Freien als „Corona-Sänger“ ist in den vergangenen drei Jahren eine feste Chorgruppe mit rund zehn Mitgliedern geworden, die sich regelmäßig freitags u. a. im „Mietercafé Triftweg 115“ trifft.

„Anfangs haben wir uns kaum gekannt, aber bald haben wir auch Geburtstage zusammen gefeiert und es entstand eine schöne Gemeinschaft“, erzählt **Klemens Bernhard**, der die musikalischen Zusammenkünfte mit seiner Gitarre anleitet. „Jeder sagt, er kann nicht singen, aber trotzdem klingt es gemeinsam gut“, ist seine Erfahrung. Nach zwei Jahren im Winter bei Schnee und Eis ist die warme Stube im Mietercafé eine feine Sache.

Unser Mietercafé, Kassel-Hasenhecke, Triftweg 115 steht allen Initiativen unserer Mieter:innen frei zur Verfügung. Kontakt: Tel. 0151 11523512, E-Mail jennifer.linke@naheimst.de

Bye-bye: Ab Juli 2024 gibt es den Posten „Breitbandkabel“ bzw. Kabelfernsehen nicht mehr in Ihrer Nebenkostenabrechnung.



NHW-Geschäftsführer Monika Fontaine-Kretschmer und Dr. Constantin Westphal (2. v. li.) besiegeln die strategische Partnerschaft mit Vodafone.

FERNSEH-ANGEBOT

Bleiben Sie weiter auf Empfang!

Kabel-TV ist bald Mietersache: Wer ab Juli 2024 wie gewohnt über Kabel fernsehen möchte, muss selbst einen Vertrag abschließen. Für interessierte NHW-Mieter:innen mit Kabelanschluss haben wir ein exklusives Angebot mit Vodafone ausgehandelt.

Viele Jahre war der Kabelanschluss Teil der Miete und der Vermieter hat die Gebühren über die Nebenkosten abgerechnet. Das war bequem für Mieterinnen und Mieter, ist aber aufgrund einer Gesetzesänderung bald nicht mehr möglich.

Ab Juli 2024 entfällt die sogenannte „Umlagefähigkeit der TV-Anschlussgebühren über die Nebenkosten“. Die Mieter:innen müssen sich dann um ihren TV-Anbieter eigenständig kümmern.

„FAST ALLE NHW-MIETERINNEN UND MIETER SIND BETROFFEN“, sagt Urban Keller von unserer Tochtergesellschaft MET. „Doch damit unsere Mieterschaft kurz vor der Fußball-EM nicht buchstäblich vor einem schwarzen Bildschirm sitzt und sich vorher durch die Angebote vieler TV-Anbieter arbeiten muss, haben wir mit unserem bisherigen

Anbieter Vodafone einen attraktiven, langfristigen Vertrag geschlossen. Das Vodafone-Produkt **TV Connect Start** ist das Basis-TV-Programm mit über 90 Sendern, mit dem unsere Mieterschaft weiterhin bequem eine große Auswahl an Fernsehsendern empfangen kann. Die NHW-Mieterinnen und Mieter erhalten es zum Vorzugspreis von 9,99 Euro im Monat.“

FREIE WAHL ODER: WAS MUSS ICH TUN?

Wer bei Vodafone bleiben möchte, bucht selbst den Vertrag, zum Beispiel TV Connect Start für 9,99 Euro. Hier stehen Ihnen mehrere Wege zur Verfügung, siehe Infokasten. Keine Sorge: Auch wenn Sie jetzt buchen, zahlen Sie erst, sobald der neue Vertrag am 1. Juli 2024 startet. Es gibt keine doppelten Kosten. Vodafone identifiziert Sie über Ihre Wohnadresse als zu begünstigende NHW-Mieter:



IHR WEG ZU TV CONNECT START

- Telefonisch: 0800 5054411**
- Internet: www.bewohnerplus.de/kabeltv**
- Persönlich: bei einem Vodafone-Shop in Ihrer Nähe oder Ihrem zuständigen Vodafone-Medienberater (s. Infotafel im Treppenhaus). Diese werden Sie in den kommenden Wochen persönlich informieren und stehen Ihnen für Ihre Fragen zur Verfügung.**

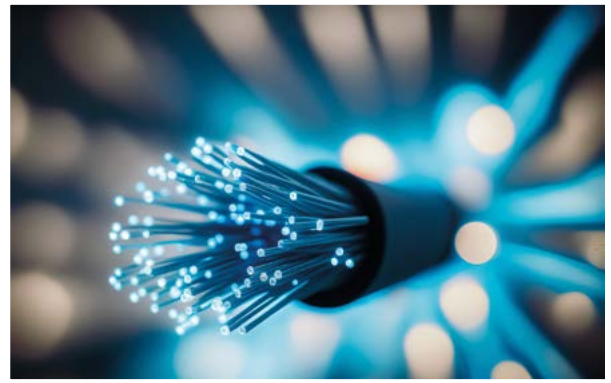
TV Connect Start: 9,99 Euro – niedriger Preis für NHW-Mieter:innen!



rinnen und Mieter. Es besteht Wahlfreiheit: Wer einen anderen Anbieter über die herkömmliche Telefonleitung wählen möchte, sollte den neuen Vertrag für spätestens 1. Juli 2024 abschließen.

KURZ GESAGT, WAS GENAU FÄLLT WEG?

Es entfällt die monatliche Umlage für Kabel-TV-Empfang und damit verbunden auch die Dienstleistung selbst, also der Kabel-TV-Empfang selbst, die HD-Option, das TV-Fremdsprachenpaket sowie der darin enthaltene Basis-Internetanschluss mit 6 Mbit/s.



Die Welt wird digitaler und die Daten rasen mittels Licht durchs Internet.

SUPERSCHNELLES INTERNET

Die Glasfaser kommt!

Der Vertrag ist unterzeichnet: In einer strategischen Partnerschaft zwischen NHW und Vodafone wurde beschlossen, dass Vodafone nicht nur die Multi-mediaversorgung, sondern auch den Auf- und Ausbau eines Glasfasernetzes in den NHW-Quartieren sicherstellt.

Der Glasfaserausbau wird bereits dieses Jahr in einigen Quartieren starten. Wir verfolgen damit das ehrgeizige Ziel, bis 2035 die NHW-Gebäude mit Glasfaseranschluss auszustatten. Hessenweit werden alle Quartiere der NHW mit knapp 60.000 Wohnungen profitieren.

QUALITY FIRST


„Glasfaser als ultraschnelles Internet ist in aller Munde und auch unsere Mieter:innen werden mit Angeboten teilweise überschüttet“, erklärt Urban Keller von der NHW-Tochtergesellschaft MET. „Wir stellen mit dieser strategischen Partnerschaft sicher, dass es in unseren Liegenschaften keinen Technologie- und Anbieter-Wildwuchs gibt, der in der Konsequenz zu Problemen führt. Vodafone verlegt in Abstimmung mit der NHW die Glasfaserkabel zu jeder einzelnen Wohneinheit. So haben wir stets die Federführung auch hinsichtlich Mieterinformation und hoher, einheitlicher Qualitätsstandards.“

FASZINATION GLASFASER: 4 „HAARE“ FÜR JEDE WOHNUNG

Doch vor dem Genuss des Surfens in Lichtgeschwindigkeit steht erst einmal der Tiefbau. In schmalen Schächten vor den Gebäuden werden die wertvollen, dick ummantelten Glasfaserkabel bis ins Haus verlegt. Rund 200 Kilometer Glasfaser sind in den kommenden Jahren für unsere Quartiere eingeplant. Interessant: Eine einzelne Glasfaser ohne Ummantelung ist dünner als ein menschliches Haar. Pro Wohnung verlegen wir 4 Fasern, wobei zwei aktiviert werden. Die anderen beiden sind für zukünftige technische Innovationen reserviert.

WAS HEISST DAS FÜR MICH?

Das ultraschnelle Internet über Glasfaser ermöglicht eine konstant hohe Übertragungsgeschwindigkeit. Für die wenigsten unserer Mieter:innen ist sie derzeit notwendig, denn alle Gebäude haben bereits ein schnelles Hochleistungsnetz (per Breit-



MEHR WISSEN ÜBER GLASFASER

- ➔ **Alles eine Frage des Lichts:** Die Datenübertragung erfolgt bei der Glasfasertechnik über Lichtimpulse, nicht über elektrische Signale. Dabei werden Daten in Form von unterschiedlichen Lichtwellen mit Lichtgeschwindigkeit durch die Lichtwellenleiter transportiert.
- ➔ **Das Glasfaserkabel setzt sich aus vielen einzelnen Glasfasern zusammen, die aus Quarzglas bestehen. Eine Faser ist dünner als ein menschliches Haar.**
- ➔ **Für Glasfaser braucht es ein komplett neues Netz und neue Anschlüsse.**

bandkabel). Bedenken Sie bei einem möglichen Vertragsabschluss, ob Sie derzeit tatsächlich einen superschnellen Vertrag benötigen, und betrachten Sie den Preis für die gesamte Laufzeit.

Mit kleinen Schritten lässt es sich besser durchhalten!

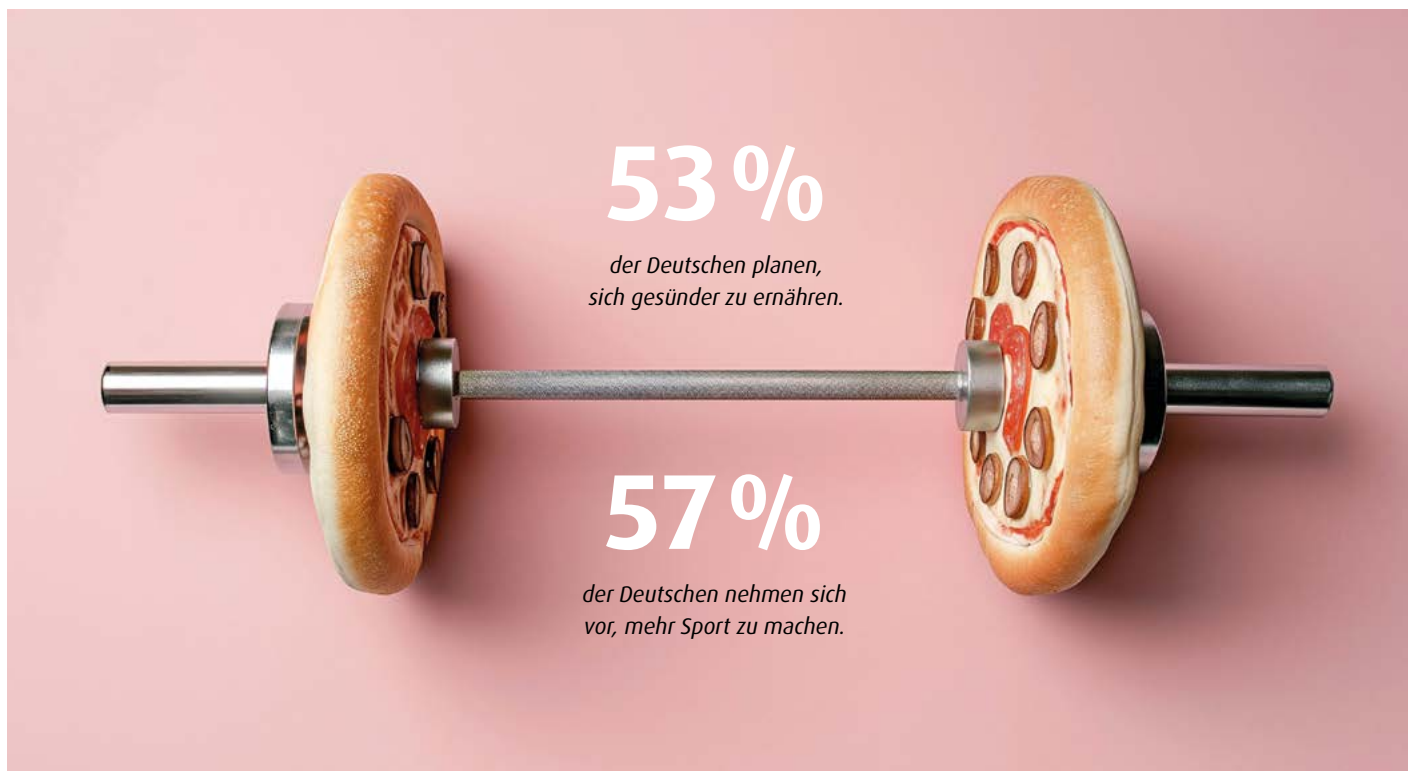
So klappt es mit den guten Vorsätzen

Jedes Jahr ist es dasselbe Spiel: An Neujahr fassen wir gute Vorsätze – und vergessen sie bald wieder. Mit diesen 6 Tipps erreichen Sie Ihr Ziel besser.

„AB JETZT MACHE ICH SPORT UND NEHME AB“

Beim Dauerbrenner unter den Neujahrsvorsätzen halten nur die Wenigsten durch. Überfüllte Fitnessstudios im Januar, die sich nach und nach wieder leeren, zeigen, wie zu hohe Ansprüche ins Leere laufen. Ab 1. Januar 5-mal die Woche trainieren und wie auf Knopfdruck fit zu sein, funktioniert nicht. Expert:innen raten dazu, erst einmal langsam anzufangen, etwa mit zwei Kursen pro Woche. Wer gleichzeitig noch abnehmen will, muss sich mit gesunder Ernährung anfreunden: Ballaststoffe, komplexe Kohlenhydrate, gute Eiweiße und hochwertige Fette. Dafür weniger Zucker und Fertigprodukte.





Sind Sie auch mit guten Vorsätzen ins neue Jahr gestartet, die nach kurzer Zeit gescheitert sind? Keine Sorge, Sie bewegen sich damit im Normalbereich. Bis zu 75 Prozent der Bürger:innen nehmen sich fest vor, im neuen Jahr irgendetwas anders und besser zu machen: mehr Sport treiben, gesünder essen, mehr Zeit für die Familie, weniger Fernsehen und natürlich: mit dem Rauchen aufhören. Die Abbrecherquote von 50 Prozent zeigt, dass die Ziele zu ehrgeizig gesteckt wurden.

➔ **SEIEN SIE KONKRET:** Ein paar Pfund abnehmen, früher schlafen gehen – das ist eine Wischiwaschi-Formulierung und geht meistens schief. Wichtig ist, ehrlich zu sein und sich zu überlegen, wann und wie das geschehen soll. Wie viele Pfunde genau sollen schwinden und konkret um wie viel Uhr heißt es „Licht aus“?

➔ **ERFOLGE VORAUSTRÄUMEN:** Was Profisportler mit mentalem Training praktizieren, bewährt sich auch im Privatleben. Fragen Sie sich gleich am Anfang, was die Veränderungen für Vor- und Nachteile mit sich bringen. Malen Sie sich Ihr Leben als Ex-Raucher:in mit allen Sinnen aus.

➔ **ZIEL SCHRIFTLICH UND POSITIV FORMULIERT FESTHALTEN:** Halten Sie Ihr einmal gefasstes Ziel mit klaren Worten fest und schreiben Sie es auf. Hilfreich sind kleine Klebezettel, die Sie an entscheidenden Stellen wie etwa dem Kühlschrank anbringen. Studien belegen: Die Art, wie Sie gute Vorsätze formulieren, beeinflusst den Erfolg: „Ich werde anfangen mit ...“ motiviert mehr als „Ich werde aufhören mit ...“.

➔ **ERFOLGREICH MIT DER STRATEGIE DER KLEINEN SCHRITTE:** Zu viel auf einmal wollen, führt zum Misserfolg. Es müssen nicht gleich 5 Kilogramm weniger Körpergewicht sein und gleichzeitig noch ein alkoholfreier Monat. Besser ist es, zu Beginn bescheiden zu sein und sich kleine Zwischenziele zu setzen.

➔ **ÖFFENTLICHMACHEN UND GRUPPENDRUCK HELFEN:** Wer sein Ziel für sich behält, steht nicht wirklich dazu. Erzählen Sie Ihren Freunden von Ihrem guten Vorsatz – so fühlen Sie sich gleich stärker verpflichtet. Sinnvoll ist es auch, sich Gleichgesinnte zu suchen. In einer Gemeinschaft kann man sich gegenseitig stärken und motivieren. Der innere Schweinehund hat in einer Walkinggruppe weniger Chancen als beim Jogging alleine.

➔ **MISSERFOLGE EINPLANEN:** Seien Sie nachsichtig mit sich und werfen Sie bei der ersten Regelverletzung nicht gleich die Flinte ins Korn. Man kann etwa einplanen, einen Freund anzurufen, sobald man wieder zur Zigarette gegriffen hat und sich auf diese Weise neu motivieren lassen. Außerdem verzeihen Sie sich dabei selbst. Bei Festtagen oder Geburtstagsfeiern ist voranzusehen, dass der Diätplan oder der Alkoholverzicht durchkreuzt wird. Wichtig ist, dass man das große Ziel der Veränderung als positiv betrachtet und sich kleine Rückschritte zugesteht.



Verlässlicher Dickmacher: Nach Alkoholkonsum verlangsamt sich der Fettstoffwechsel für mehrere Stunden um etwa ein Drittel.



HILFE

Viel mehr Wohngeld für viele

Wohngeld Plus: Vor einem Jahr eingeführt, kommt es sehr gut an.

In Zeiten angespannter Wohnungsmärkte wurde das Wohngeld reformiert und ist Anfang 2023 als „Wohngeld Plus“ neu an

den Start gegangen. Es handelt sich beim Wohngeld um einen staatlichen Zuschuss für Menschen, die trotz Arbeit oder Rente

Wohngeld ist ein staatlicher Zuschuss für Menschen mit kleinem bis mittlerem Einkommen.

ihre Wohnkosten nicht alleine stemmen können. Da die Einkommensgrenzen erhöht wurden, sind jetzt viel mehr Menschen anspruchsberechtigt. Wer früher zu viel verdiente und dachte, Wohngeld komme für ihn oder sie nicht infrage, sollte es jetzt noch einmal versuchen.

Doch nicht nur die Einkommensgrenze ist nun höher, sondern auch der bewilligte Betrag selbst. Das „alte“ Wohngeld lag im Durchschnitt bei 180 Euro pro Haushalt. Jetzt ist das Wohngeld im Schnitt auf über 350 Euro pro Haushalt gestiegen.

Für viele NHW-Mieter:innen dürfte sich ein Neuantrag lohnen. Wohngeld unterstützt jene, die trotz Arbeit oder als Rentner:in ein geringes Einkommen haben. Wer Bürgergeld bezieht, kann kein Wohngeld erhalten, da die Wohnkosten dadurch bereits gedeckt werden. Für Anträge ist die Wohngeldstelle bei Ihrer Kommune der Ansprechpartner. Warten Sie nicht länger, denn bei der Auszahlung gilt der Monat der Antragstellung.

HÄRTEFALLFONDS ENERGIESCHULDEN

Finanzielle Hilfe im Notfall

UNTERSTÜTZUNG BEI DROHENDER STROM- ODER HEIZSPERRE

Haben Sie wegen der Preiserhöhungen in 2022 eine hohe Rechnung für Energie erhalten? Können Sie die Heiznebenkosten aus der Jahresrechnung der NHW nicht begleichen?

Um zu verhindern, dass Haushalte von Strom- oder Heizsperrern betroffen sind, hat die Hessische Landesregierung zum 1. Juli 2023 den Energie-Härtefallfonds eingeführt.

Der Härtefallfonds richtet sich an Menschen mit niedrigem Haushaltseinkommen, die eine Energiesperre nicht durch eigenes Einkommen vermeiden können. Bei den Energiesperren kann es sich sowohl um Strom- als auch um Heizenergiesperren (Gas, Fernwärme) handeln.



DAS LAND HESSEN HILFT BEI ENERGIESCHULDEN

Der Energie-Härtefallfonds kann einmalig zur Vermeidung oder Aufhebung der Energiesperre in Anspruch genommen werden – jeweils in der Höhe, die im Einzelfall erforderlich ist.

Um eine finanzielle Unterstützung zu erhalten, stellen Sie einen Antrag bei einer Beratungsstelle bei der Verbraucherzentrale Hessen. Weitere Informationen sowie die Voraussetzung zur Antragsstellung finden Sie unter:

www.verbraucherzentrale-hessen.de/haertefallfonds-energieschulden

Telefon: 069 971940090,

E-Mail: haertefall@verbraucherzentrale-hessen.de



Klettern, spielen, lachen: Die Spielplätze in unseren Quartieren lassen Kinderherzen höher hüpfen.

KELSTERBACH

Kinder lieben Spielplätze

Fast 60.000 Wohnungen und jede Menge Grünflächen besitzt die NHW. Auch im Freien ist uns eine gute Aufenthaltsqualität wichtig. Zu unseren fast 2.000 Spielplätzen ist ein außergewöhnlich vielfältiger Spielplatz dazugekommen.

Vor zehn Jahren begann in Kelsterbach der Umbau des Quartiers Mainhöhe auf so umfassende Weise, wie es seinesgleichen in Hessen sucht. Aus dem Wohngebiet der 50er und 60er Jahre, in dem rund 1.200 Menschen wohnen, ist ein Vorzeigestadtteil geworden, der vor allem mithilfe des Städtebauförderprogramms Sozialer Zusammenhalt bauliche, wirtschaftliche und soziale Maßnahmen zusammenführt. Die NHW-Tochter ProjektStadt fungiert dabei als Steuerung. Neben einem NHW-Neubau mit 250 neuen Wohnungen, einem Bürgertreff, einer neuen Quartiersmitte und dem attraktiv umgestalteten Flussufer ist jetzt ein neuer Abenteuerspielplatz eröffnet worden. Anregungen und Beteiligung dazu gab es auch von den Kindern des Quartiers: Bei einem Minecraft-Workshop bauten sie virtuell ihren Wunsch-Spielplatz.



Vertreter:innen des Hessischen Wirtschaftsministeriums zu Besuch auf der Mainhöhe. „Inspirierend zu sehen, wie die Städtebauförderung eine echte Veränderung in der Stadt bewirkt“, so Referatsleiterin Karin Jasch.

EIN PARADIES ZUM KLETTERN UND RUTSCHEN

Hoch und runter geht es auf dem riesigen Gelände, das in Terrassen angelegt ist und für Besucher:innen genügend Sitzgelegenheiten im Grünen bietet. Über eine 10 Meter lange Röhrenrutsche hinunter zum Mainvorland geht es für die Kids mit dem Kletterparcours aus Robinienholz wieder hoch zur Mainhöhe. Hölzerne Spielkübel zum Hineinklettern, ein inklusiver Steg und ein Klangspiel sind weitere Highlights dieser außergewöhnlichen Spielanlage, die die Stadt Kelsterbach errichten ließ und für die die NHW die Pflege und Kontrolle übernimmt.

SICHERHEIT GEHT VOR

Anders als der neue Abenteuerspielplatz in Kelsterbach richten sich die meisten unserer fast 2.000 Spielplätze an kleinere Kinder. Dort können sie sich auf Wipptieren, Schaukeln, Spielhäuschen oder Klettermöglichkeiten frei ausprobieren. Jeder Platz ist anders, je nach Umfeld und Lage. Damit den wild umhertobenden Kindern möglichst nichts passiert, gilt es, Abstandsvorschriften zwischen den Spielgeräten einzuhalten und zum Beispiel den Boden unter den Schaukeln mit Fallschuttmatten oder Rindenmulch zu versehen.

Zur „Verkehrssicherung“ der Spielanlagen verfolgen wir eine engmaschige, 3-stufige Kontrolle, die monatlich und quartalsweise stattfindet. Hierbei prüfen wir Standfestigkeit, Schäden oder mögliche Bruchstellen. Einmal im Jahr erfolgt eine intensive Prüfung durch den TÜV.

So bleibst du gesund!

Viel Bewegung und eine gesunde Ernährung halten euch fit. Sport ist wichtig und macht Spaß! Außerdem kann gesundes Essen richtig lecker sein. Es macht stark, hilft euch, euch besser zu konzentrieren, und schützt vor Krankheiten. Besonders im Winter werden viele Menschen krank. Kaum wird es kälter, kommt der Schnupfen. Damit euch das nicht passiert, haben wir ein paar Tipps für euch.



ES GIBT GENAU VIER DINGE, DIE EUER KÖRPER BRAUCHT, UM GUT ZU FUNKTIONIEREN:

1. SONNENLICHT

Durch das Sonnenlicht nimmt der Körper Vitamin D auf. Ihr fühlt euch besser und euer Immunsystem wird gestärkt. Ihr solltet euch aber nicht zu lange in der direkten Sonne aufhalten, sonst schadet ihr eurer Haut und somit eurer Gesundheit.



2. GEMÜSE UND OBST ESSEN

Nährstoffe und Vitamine geben euch Energie und helfen euch dabei, sich besser zu konzentrieren. Am besten esst ihr 5 Portionen Obst und Gemüse am Tag. Eine Portion ist so groß wie eure Hand. Also für jeden unterschiedlich.

3. WASSER TRINKEN

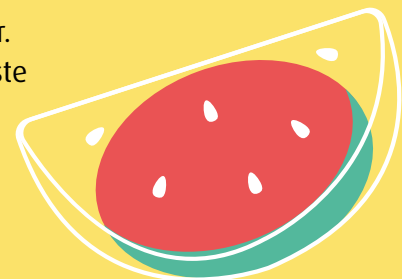
Euer Körper braucht Wasser, um gesund zu bleiben. Wasser hilft euch zum Beispiel dabei, Essen zu verdauen, und gibt euch Energie zum Spielen. Durch Schwitzen und Bewegung verliert ihr viel Wasser. Am besten trinkt ihr mindestens 6 Gläser Wasser pro Tag.

4. BEWEGUNG

Durch Bewegung stärkt ihr eure Muskeln und euer Immunsystem, aber auch euer Selbstwertgefühl. Ihr könnt euch jeden Tag ganz einfach viel bewegen. Zum Beispiel, indem ihr mit dem Fahrrad zur Schule fahrt, die Treppe statt des Aufzugs nehmt oder euch mit Freunden draußen verabredet.

WARUM SOLLTET IHR LIEBER WASSER ANSTATT LIMO TRINKEN?

Wasser ist das günstigste Lebensmittel und fast überall verfügbar. Es hat keine Kalorien und macht nicht dick. Und Wasser ist der beste Durstlöscher. Es fördert Fitness und Konzentration.



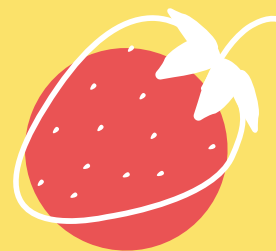
DAS WILL ICH JETZT JEDEN TAG MACHEN,
DAMIT ICH GESUND BLEIBE ...

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

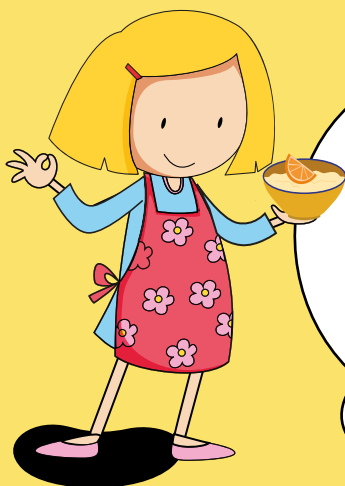


Schneidet den Zettel aus. Schreibt darauf, was ihr ab jetzt tun möchtet, um gesund zu bleiben. Legt den Notizzettel zum Beispiel auf euren Schreibtisch oder hängt ihn an eure Zimmertür. Dann seht ihr ihn jeden Tag.



**DIESEN POWER SNACK SOLLTET IHR AUSPROBIEREN:
OBSTSALAT MIT JOGHURT**

- Nehmt euch euer Lieblingsobst und schneidet es in Stücke (wenn ihr das noch nicht alleine gemacht habt, bittet eure Eltern um Hilfe).
 - Gebt das klein geschnittene Obst in eine Schüssel.
 - Gebt etwas Fruchtjoghurt dazu.
 - Wenn ihr wollt, könnt ihr noch ein paar Nüsse oder Kerne darüber streuen.
- Fertig ist euer Power Snack!



MEHR AUF WWW.POWERBANDE.DE

Im Internet haben wir viele weitere Tipps für euch, wie ihr euch fit und gesund halten könnt. Und ihr findet dort einige leckere Rezepte zum Ausprobieren.

Tel.
069 678674-1150
Alle Reisen auch unter:
www.wohnenundleben.de

Kunst, Kultur, Genuss ... für unsere Mieter:innen

Entdecken Sie unsere attraktiven Ausflugsziele und nehmen sich eine Auszeit vom Alltag

Bitte beachten Sie: Führungen sind nur mit Anmeldung über Wohnen und Leben e.V. möglich.
Reiseteilnehmende, die keine NHW-Mieter:innen sind, zahlen bei Tagesfahrten einen Aufschlag von 3 Euro pro Person.
Bei Ausflügen mit Eigenanreise bleibt der Preis unverändert.



IM APRIL

NEU!

Mo., 29. April 2024
Darmstadt: Kontrollzentrum der Europäischen Weltraumorganisation ESA

Rundgang auf dem Gelände des Überwachungszentrums. Bei laufendem Betrieb können Sie den Hauptkontrollraum und verschiedene Satellitenmodelle besichtigen. Die Führung umfasst eine kurze Filmeinführung sowie die Besichtigung der ESOC-Kontrollräume, z. B. des ESOC-Hauptkontrollraums. Zur Sicherheit: Von jedem Teilnehmer werden der vollständige Vor- und Nachname sowie die Staatsangehörigkeit benötigt.

1,5 Std. Führung um 12 Uhr
Preis pro Person: **9,- EUR** (Eigenanreise)
Mindestalter 10 Jahre



IM MAI

NEU!

Sa., 4. Mai 2024
Tagesfahrt nach Metz

13.000 Jahre Geschichte haben der Stadt Metz einen starken Charakter verliehen. Das außergewöhnliche Erbe der Stadt wird von einem Grüngürtel und den Flüssen Mosel und Seille geschützt. Die Stadt Metz wurde ca. 1000 v. Chr. durch den keltischen Stamm der Mediomatriker gegründet. Die Stadt Divodurum wird von nun an zu einer der blühendsten von Gallien. Entfliehen Sie dem Alltag bei einer Tagesfahrt in den Nordosten von Frankreich.

Zustieg: Maintal, Mainkur, Frankfurt, Rüsselsheim
Preis pro Person: **35,- EUR** (Tagesfahrt)
zzgl. 2 Std. Stadtführung: **8,- EUR**



NEU!

Di., 7. Mai 2024
Hofheim-Langenhain (Taunus): Bahá'í Haus der Andacht

Das erste und bislang einzige Europäische Haus der Andacht befindet sich in Hofheim-Langenhain im Taunus. Gläubige aller Religionen versammeln sich zu Gebet und Meditation. Inmitten eines gepflegten Parks steht seit 1964 das Haus der Andacht. Durch 570 regelmäßig angeordnete rautenförmige Glasfenster entwickelt sich im Haus ein einzigartiges, lebhaftes Spiel von Licht und Schatten.

2 Std. Führung um 14 Uhr durch das Haus der Andacht
Preis pro Person: **4,-** (Eigenanreise)

Informationen und Buchungen:

Mo.-Fr., 9.00-12.00 Uhr
Tel.: 069 678674-1150

Wohnen und Leben e.V.
Schaumainkai 47
60596 Frankfurt am Main

E-Mail: mail@wohnenundleben.de
www.wohnenundleben.de

Anreise: Bei allen Führungen in Frankfurt am Main ist die eigene Anreise erforderlich.



Zustiege für Tagesfahrten

- Maintal-Dörnigheim, Bahnhof
- Mainkur
- Frankfurt, Berliner Straße, Höhe Paulskirche
- Rüsselsheim, Bushaltestelle am Waldfriedhof, B486, Ecke Haßlocher Straße/Hermann-Löns-Straße



Der Zustieg Maintal und Rüsselsheim ist nicht bei allen Fahrten möglich. Bitte beachten Sie, welcher Zustieg angegeben ist!

Keine Stornogebühr bei Tagesfahrten von Wohnen und Leben e.V. bis 28 Tage vor Abreise. Die Mindestteilnehmerzahl beträgt bei allen Fahrten 35 Personen.



wohnen&leben



Adobe Stock/mifitfoto

Mi., 15. Mai 2024
Tagesfahrt nach Aachen

NEU!

Lernen Sie die vielen Facetten der historischen Aachener Altstadt kennen: Verwinkelte Gassen, historische Plätze, Brunnen und alte Bürgerhäuser: Bei einem geführten Rundgang wird die Vergangenheit lebendig. Ob Aachener Dom, Rathaus oder Puppenbrunnen: Ihnen werden die schönsten Orte der Aachener Altstadt gezeigt. Im Anschluss haben Sie Zeit zur freien Verfügung oder besuchen den Aachener Dom. Eine Führung ist möglich.

Zustieg: Maintal, Mainkur, Frankfurt
 Preis pro Person: **36,- EUR**, zzgl. 1,5 Std.
 Stadtführung: **11,- EUR**



Adobe Stock/erika_19111915

Sa., 25. Mai 2024
**Stadtführung Frankfurter Messe – wo
 Warenvielfalt auf Kuriositäten trifft**

NEU!

Begleiten Sie uns auf eine spannende Reise zu den Anfängen der Messe Frankfurt. Heute kennen wir die Frankfurter Messgesellschaft als bedeutenden Veranstalter von rund 150 Messen weltweit. Wie wurde Frankfurt zu einem solchen Messestandort? Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt des Handels und entdecken Sie Wissenswertes über gehandelte Waren.

1,5 Std. Stadtführung um 11 Uhr mit E. Lücke
 Preis pro Person: **14,- EUR** (Eigenanreise)
 Keine Innenbesichtigung. Nicht barrierefrei.



Adobe Stock/012110

Mi., 29. Mai 2024
Frankfurt: Stadtführung zur Paulskirche

NEU!

Die Paulskirche wird als „Wiege der deutschen Demokratie“ bezeichnet, denn am 18. Mai 1848 wurde hier die Nationalversammlung eröffnet. Es erarbeitete in der Folgezeit eine Verfassung, auf der alle späteren deutschen Verfassungen Bezug nahmen, auch unser heutiges Grundgesetz! Bei dieser Führung lernen Sie Geschichte, Architektur und Innenausstattung des Gebäudes näher kennen und werden über zukünftige Projekte informiert.

1,5 Std. Stadtführung um 15 Uhr mit Silke Wustmann
 Preis pro Person: **14,- EUR** (Eigenanreise)



Adobe Stock/panko_star

Di., 4. Juni 2024
Frankfurt: die St. Leonhard-Kirche

NEU!

Tauchen Sie ein in die Geschichte der St. Leonhard-Kirche. Sie ist die älteste der mittelalterlichen Kirchen Frankfurts. Erfahren Sie vieles über die Geschichte und die Architektur. Die Westfassade und Teile des Süd-Eingangs zeigen deutlich die spätromanische Baugeschichte der Kirche. Die Seitenkapelle auf der Nordseite zählt mit ihrem hängenden Gewölbe von Hans Baitz zu den spätgotischen Schätzen.

1 Std. Führung um 16 Uhr durch die St. Leonhard-Kirche
 Preis pro Person: **7,- EUR** (Eigenanreise)



visitfrankfurt/Holger Gumpel

Sa., 15. Juni 2024
Frankfurt: Frankfurter Grie-Soß-Führung

NEU!

Die Frankfurter sind sich einig, die „grie Soß“ besteht aus sieben Kräutern und meist gibt es Salz- oder Pellkartoffeln dazu. Aber welche Kräuter, saure Sahne oder Schmand kommen in die Soße? Begleiten Sie uns auf Spurensuche des Frankfurter Nationalgerichts. Zu Beginn können Sie sich auf einen leckeren Apfelwein im Apfelweinkontor freuen. Im Anschluss kehren wir in das Lokal Dauth-Schneider ein, hier gibt es einen kleinen Teller grüne Soße.

1,5 Std. Führung um 11 Uhr mit Christian Setzepfand inkl. kleiner Teller Grüne Soße.
 Preis pro Person: **29,- EUR** (Eigenanreise)



visitfrankfurt_Holger Gumpel

Mi., 19. Juni 2024
Frankfurt: Westend-Synagoge

NEU!

Die 1908 bis 1910 erbaute Westend-Synagoge ist die größte Synagoge in Frankfurt. Als einzige von ehemals vier großen Synagogen überstand sie schwer beschädigt die Novemberpogrome 1938 und die Bombenangriffe des Zweiten Weltkrieges. 1950 wurde sie von der Jüdischen Gemeinde wieder eingeweiht und originalgetreu restauriert. Erfahren Sie bei einer Führung durch die Synagoge mehr zur Historie.

1,5 Std. Führung um 15 Uhr
 Preis pro Person: **5,- EUR**



Mo., 24. Juni 2024
Bad Vilbel: Hassia

NEU!

Wie kommt der Sprudel in die Flasche, wo wird das Wasser abgefüllt und was bedeutet Nachhaltigkeit für Hassia?

Werfen Sie einen Blick hinter die Kulissen und erfahren Sie mehr über die Geschichte des ältesten Familienbetriebs unter den Mineralbrunnen in Deutschland.

Ca. 1,5 Std. Führung um 14 Uhr
 Preis pro Person: **4,- EUR** (Eigenreise)



Do., 27. Juni 2024
Tagesfahrt nach Straßburg

NEU!

Unsere Tagesfahrt führt uns nach Straßburg – Hauptstadt des Elsass. Sie ist eine kleine Idylle an der Ill: Jahr für Jahr kommen deshalb auch so viele Besucher hierher, um den Zauber dieses „Dorfes in der Stadt“ zu erleben. Mittelalterliche Fachwerkhäuser, verwinkelte Gassen, die Ill mit ihren Kanälen und vor allem das Münster prägen dieses Juwel am Rhein. Erkunden Sie Straßburg bei einer Bootsfahrt.

Zustieg: Maintal, Mainkur, Frankfurt, Rüsselsheim
 Preis pro Person: **33,- EUR** (Tagesfahrt)
 zzgl. 2 Std. Bootstour: **15,- EUR**



IM JULI

Sa., 6. Juli 2024
Tagesfahrt zur Straußenfarm in Remagen

Gerne begrüßen wir Sie auf der wohl größten Straußenfarm in Deutschland. Bei einer 1,5-stündigen Führung in der hofeigenen Bimmelbahn gehen Sie auf Tuchfühlung mit den großen Vögeln. Im Hofladen haben Sie Gelegenheit, allerlei vom Strauß zu kaufen. Im Preis inklusive ist ein Straußenbuffet. Auf dem Rückweg gibt es einen Abstecher in das Apollinariskloster (mit Führung).

Zustieg: Maintal, Mainkur, Frankfurt, Rüsselsheim
 Preis pro Person: **65,- EUR** (Tagesfahrt)
 inkl. Bimmelbahn, Straußenbuffet und Kloster



Do., 18. Juli 2024
Tagesfahrt: Burg Eltz und Cochem

Begleiten Sie uns bei einer Führung durch die Geschichte der Höhenburg Eltz, die viele Jahre den 500-D-Mark-Schein zierte und im 12. Jahrhundert erbaut wurde. Die Burg liegt im Tal der Elz und wird auf drei Seiten von der Elz malerisch umflossen.

Weiterfahrt nach Cochem, in das attraktive touristische Zentrum zwischen Trier und Koblenz.

Zustieg: Maintal, Mainkur, Frankfurt, Rüsselsheim
 Preis pro Person: **50,- EUR** (inkl. Burgführung)
 zzgl. Stadtführung Cochem: **7,- EUR**



Di., 23. Juli 2024
Stadtführung Frankfurter Rathaus – Römer Inside

Seit mehr als 600 Jahren ist der Römer das Frankfurter Rathaus. Bei dieser Führung gewinnen Sie Einblick in Räume, die der Öffentlichkeit üblicherweise nicht zugänglich sind, wie zum Beispiel der Kaisersaal. Spannend wird dieser „Backstage-Besuch“ in jedem Fall, denn es gibt unglaublich viele amüsante Anekdoten rund um die Geschichte dieses faszinierenden Gebäudes zu erzählen.

1,5 Std. Führung um 18 Uhr mit S. Wustmann
 Preis pro Person: **14,- EUR** (Eigenreise)
 Gültiger Lichtbildausweis erforderlich.



Mi., 31. Juli 2024
Tagesfahrt: ZDF-Sendezentrum und Mainz

Blicken Sie mit uns hinter die Kulissen von Europas größter Sendeanstalt. Unsere 90-minütige Führung bietet einen kompakten Einblick in die spannende Welt der Medien (Mindestalter 8 Jahre). Erleben Sie mit uns, wie Fernsehen entsteht. Anschließend haben Sie Zeit zum Bummeln in Mainz. Unser Tipp: Die Chagall-Fenster in der St. Stephan-Kirche.

Zustieg: Maintal, Mainkur, Frankfurt, Rüsselsheim
 Preis pro Person: **25,- EUR** (Tagesfahrt)
 inkl. Führung durch das ZDF

Veranstalter: Reisebüro Schwanheim, Heuser Reisen GmbH

UNSERE ONLINE-WELT

Ihre Fragen an uns

Als Mieter:in hat man während des Mietverhältnisses viele Fragen. Einige von Ihnen sind vielleicht erst gerade eingezogen, manche fragen sich, wie man Energie einsparen kann, und andere wiederum haben Fragen zum Reparaturservice.

Schnell die richtige Antwort finden Sie in unseren Erklärvideos. Sie brauchen sich nicht lange Texte und Erklärungen durchlesen, sondern Ihnen werden in Form eines Videos die wichtigsten Informationen einfach und kurz erklärt.

Schauen Sie die interessantesten Erklärvideos für unsere Mieter:innen zu diesen Themen:

- Erste eigene Wohnung
- Energiesparen
- Reparaturservice
- Abfall und Sperrmüll
- Miteinander wohnen
- Gesundes Raumklima
- Rohrverstopfung

Auch für Mietinteressent:innen haben wir ein Erklärvideo zum Thema Wohnungssuche bei der NHW erstellt. Es zeigt, wie unser Vermietungsprozess abläuft.

Ob **Erklärvideos** oder unser **Chatbot Leo** auf unserer **Webseite** oder unsere **Mieter-App**. Es gibt viele Möglichkeiten, um Antworten auf Ihre Fragen zu erhalten. Nutzen Sie das Medium, das Ihnen gefällt!



Haben Sie Themen, die Sie in unseren Informationsangeboten nicht finden? Dann schreiben Sie uns gerne eine E-Mail unter **marketing@naheimst.de**. Vielleicht können wir schon in der nächsten Ausgabe des Mietermagazins oder über unsere anderen Informationskanäle Ihre Themen aufgreifen und Ihnen die Antworten bieten.

www.wohnen-in-der-mitte.de

Tel. 0800 333 111 0

mieterservice@naheimst.de

Mieter-App „mittendrin wohnen“, Chatbot Leo



RÄTSELN UND RATEN

Logik-Check

Logisch und analytisch nach Zahlen zu suchen ist eine besondere Begabung und die Expertise dieser drei Gewinner:innen unseres Sternensudokus: Christiane A. aus Frankfurt, Sandra O. aus Stadtallendorf und Hans-Wilhelm D. aus Bad Homburg dürfen sich über je einen 25-Euro-Gutschein für dm freuen.

WIR WÜNSCHEN FROHES EINKAUFEN!

Impressum

*mittendrin: Mietermagazin der Unternehmensgruppe Nassauische Heimstätte | Wohnstadt
Kontakt: Redaktion mittendrin, Schaumainkai 47
60596 Frankfurt am Main
Tel.: 069 678674-1149
redaktion-mittendrin@naheimst.de*

Redaktion: Angela Reisert-Bersch (Chefredaktion, V.i. S. d. P.), Kim Sommer, Jens Duffner
Text: Anke Brettnich, Hofheim, www.textour.eu
Grafik: Angela Orth, Darmstadt, info@aundo-gestaltung.de

Stromfresser gesucht und gefunden

Die Kraft der Sonne ist kostenlos. Mit den coolen Solar-Bots als Bau-Set haben drei Kinder jetzt viel Spaß mit den Autos, Dinos und anderen Figuren, die als Mini-Roboter durch die Gegend trommeln, laufen oder kreiseln: Nida R. aus Hanau, Markus E. aus Kassel, und Mirco P. aus Maintal.

VIEL FREUDE MIT DEM ROBOTER!

Bildnachweis: Karsten Socher, Andreas Fischer, Lothar Koch, Oliver Kessle, Thomas Rohnke, Sabine Antonius, adobe stock, shutterstock, depositphoto
Titel: Illustration Angela Orth; depositphoto/innni

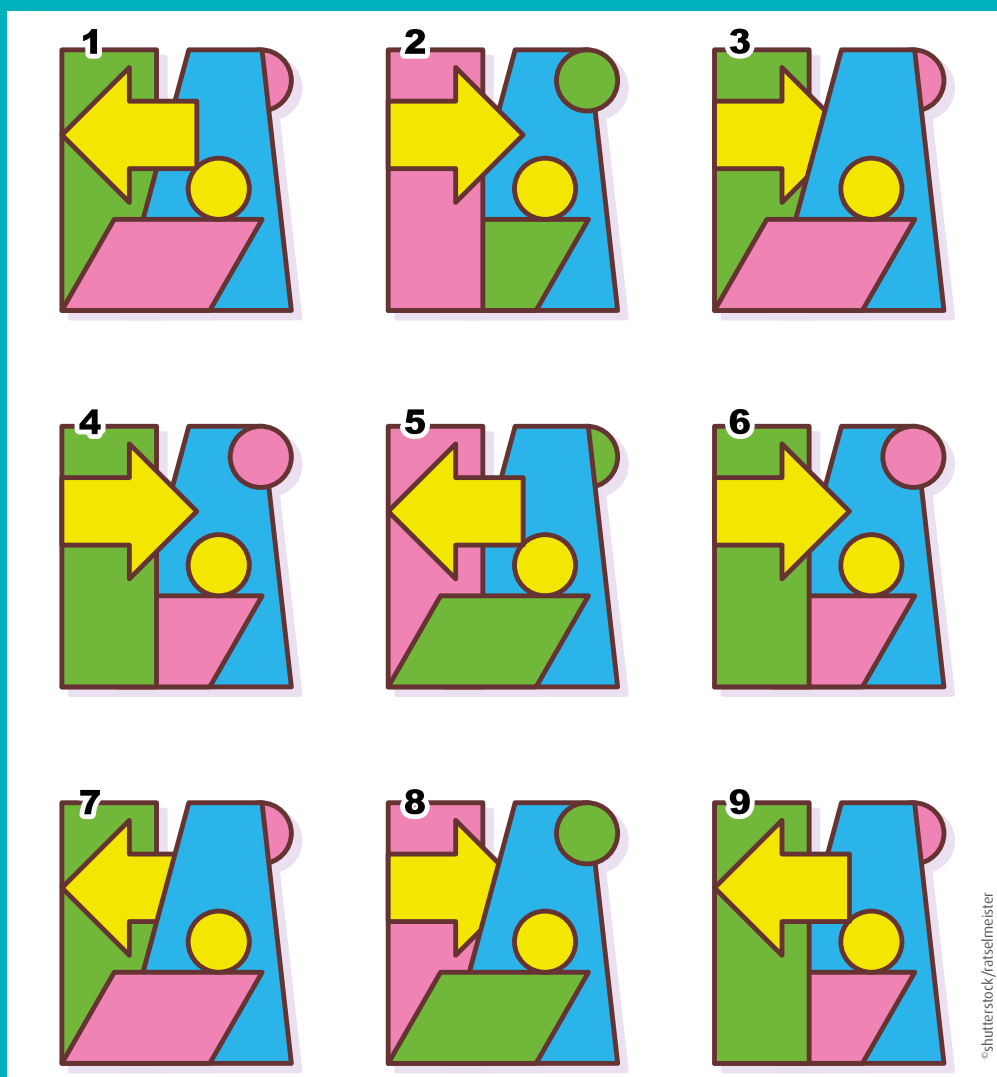
Druck: Bonifatius GmbH Druck, Paderborn

Auflage: 60.700 Stück



SUCHEN UND FINDEN

Können Sie die beiden identischen Bilder sehen?



Suchen Sie die zwei identischen geometrischen Formen. Machen Sie ein Foto oder schneiden Sie die Seite aus und senden dies mit Ihrem Namen und Adresse an:
 Nassauische Heimstätte Wohnungs- und Entwicklungsgesellschaft mbH,
 Redaktion mittendrin,
 Postfach 70 07 55,
 60557 Frankfurt am Main oder
redaktion-mittendrin@naheimst.de

Zu gewinnen gibt es je einen von drei dm-Gutscheinen im Wert von 25 Euro.
 Einsendeschluss ist der 29.3.2024

DATENSCHUTZINFORMATIONEN BZGL. IHRER TEILNAHME AM GEWINNSPIEL Die Nassauische Heimstätte Wohnungs- und Entwicklungsgesellschaft mbH verarbeitet Ihre personenbezogenen Daten („Daten“) nur zur Durchführung (Art. 6 Abs. 1 lit f, DSGVO – unsere berechtigten Interessen bestehen darin, Ihnen die Möglichkeit an der Teilnahme zu eröffnen) und zur Abwicklung des Gewinnspiels (Art. 6 Abs. 1 lit b, DSGVO). Gewinnerdaten bewahren wir so lange auf, wie rechtliche Ansprüche gegen uns im Zusammenhang mit dem Gewinn geltend gemacht werden können, alle andere Daten löschen wir nach Abwicklung des Gewinnspiels. Unseren Datenschutzbeauftragten erreichen Sie unter info@ubg-datenschutz.de, weiterführende Informationen finden Sie unter wohnen-in-der-mitte.de/datenschutz.

TEILNAHMEBEDINGUNGEN DES GEWINNSPIELS Veranstalterin des Gewinnspiels ist die Nassauische Heimstätte Wohnungs- und Entwicklungsgesellschaft mbH, Schaumainkai 47, 60596 Frankfurt am Main. Teilnahmeberechtigt sind alle Mieter (w/m/x) und mit ihnen zusammenwohnende Personen der Unternehmensgruppe Nassauische Heimstätte | Wohnstadt, die das 7./18. Lebensjahr vollendet haben; nicht teilnahmeberechtigt sind Mitarbeiter der Veranstalterin und mit ihr verbundene Unternehmen sowie deren Verwandte. Der Gewinner (w/m/x) wird unter allen richtigen Einsendungen per Los ermittelt und über den Kommunikationsweg benachrichtigt, über den er am Gewinnspiel teilgenommen hat. Der Gewinn verfällt, sofern sich der Gewinner nicht innerhalb von 14 Tagen nach Erhalt der Gewinnmitteilung bei der Veranstalterin zurückmeldet; in diesem Fall wird erneut ausgelost. Der Gewinn wird dem Gewinner postalisch übersandt. Der Gewinn ist nicht übertragbar, eine Barauszahlung des Gewinnes ist nicht möglich, teilnahmeberechtigte Personen dürfen nur einmal an dem Gewinnspiel teilnehmen. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Wir behalten uns das Recht vor, Teilnehmer von dem Gewinnspiel auszuschließen, die gegen die Teilnahmebedingungen verstoßen oder versuchen, sich auf unlautere Weise einen Vorteil zu verschaffen.

mitVersicherung

Zuverlässiger Schutz: unsere mitVersicherung

Günstig, flexibel und maximal sicher: Die „mitVersicherung“ speziell für unsere Mieter bietet Ihnen exklusive Sonderkonditionen und ist monatlich kündbar.

mitVersicherung – Haftpflicht: Schützt Sie zuverlässig, wenn Sie fremdes Eigentum oder eine andere Person schädigen. Die wichtigste Versicherung, die jeder Mensch haben sollte! **Ab 2,80 €/mtl.**

mitVersicherung – Hausrat: Ersetzt Ihr zerstörtes oder gestohlenes Eigentum, von der Einbauküche bis zum Smartphone. **Ab 1,70 €/mtl.**



Mehr Infos und Erklärvideos:
www.wohnen-in-der-mitte.de/mitversicherung
 Vertragsabschluss nur online möglich.