

mittendrin

DAS MIETERMAGAZIN 04/2024

**Neue
Webseite**
www.nhw.de

Gedeckelt

Soziale Mietenstrategie bis 2029

Schokolade

Das Glück zum Anbeißen

Mieter-Models

Stolz auf ihr Zuhause

Kinder stark machen

Projekte und Angebote gegen Armut und Ausgrenzung von Kindern



UNTERNEHMENSGRUPPE
NASSAUISCHE HEIMSTÄTTE
WOHNSTADT

Öffnungszeiten an den Feiertagen

Unsere NHW-Servicecenter sind in der Weihnachtswoche am 24./25./26.12.2024 geschlossen sowie am 31.12.2024/1.1.2025. An allen anderen Tagen stehen wir zu den gewohnten Zeiten zu Ihrer Verfügung.

Unser Geschäftshaus im Schaumainkai 47 in Frankfurt ist bis auf Weiteres wegen Renovierungsarbeiten geschlossen.

Wir wünschen Ihnen entspannte Feiertage und ein frohes neues Jahr!

**IHRE KONTAKTMÖGLICHKEITEN**

 www.nhw.de

 mieterservice@naheimst.de

 **Service Nummer: 0800 3331110**
Erreichbar Mo-Do 8-18 Uhr, Fr 8-12.30 Uhr

 **Mieter-App „mittendrin wohnen“**



Für kleine Reparaturen steht Ihnen unser kostenloser Reparaturservice zur Verfügung. Sie können direkt eine Vertragsfirma beauftragen. Unsere Vertragsfirmen finden Sie in unserer Mieter-App oder auf unserer Internetseite nhw.de Hier hilft Ihnen auch gerne unser Chatbot Leo weiter.

Unsere Standorte

Für ein persönliches Gespräch vereinbaren Sie bitte vorab einen Termin.

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

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

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

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!



Jedes siebte Kind in Deutschland ist armutsgefährdet. Die Zahl ist nicht neu, und doch immer wieder schockierend. Für ein gutes Aufwachsen von Kindern braucht es nicht nur Liebe und Geborgenheit, sondern auch Geld und ein anregendes Umfeld. Babyschwimmen, Kinderturnen, Musikurse – das ist in der Regel teuer. Armen Eltern bleiben diese Möglichkeiten und damit auch viele Kontakte verwehrt. Dadurch haben auch die Kinder weniger und weniger vielfältige soziale Beziehungen.

Mit unserem „Sozialbeitrag“ steuern wir als sozial orientiertes Wohnungsunternehmen in unseren Quartieren dem entgegen. Zusammen mit vielen Kooperationspartnern fördern wir vielfältigste Aktionen, die armutsgefährdeten Mieter:innen und ihren Kindern unter die Arme greifen. Immer geht es dabei um das Dreigestirn von Bildung, Ernährung und Bewegung, das für ein gutes Aufwachsen so wichtig ist. Lesen Sie mehr dazu auf Seite 6 und nehmen Sie unsere Angebote wahr: von der Sozialberatung bis zu Hausaufgabenhilfe, Leseclubs und Ferienspielen. Blättern Sie in diesem Magazin, scrollen Sie auf Facebook oder unserer Webseite!

Zum Schluss möchte ich Ihnen noch die Schokoladen-Seite dieser Ausgabe ans Herz legen und wünsche Ihnen eine schöne Vorweihnachtszeit!

Herzlichst, Ihr

Dr. Constantin Westphal
Geschäftsführer der Unternehmensgruppe
Nassauische Heimstätte | Wohnstadt

www.nhw.de

AUSGABE

04

Armut ist ein hartes Brot (Seite 6)

INHALT 4/2024

04

NHW: Soziale Mietenstrategie bis 2029

05

Sonnenstrom: Mit dem eigenen Balkonkraftwerk

08

Lincoln-Siedlung: Einzug in die NoackHöfe

09

Wärmepumpe: Flexibel zur Klimaneutralität

10

Panne: Wenn der Fahrstuhl klemmt

12

Hygrometer: Gesundes Raumklima

13

Brotbox: Lecker & gesund

14

Wiesbaden: Spende für Schülerbistro

15

Mieterfeste: Gute Laune, nette Nachbarn

16

Kassel: Kostenlos ins Kino

17

Marburg: Turnbeutel für unsere Turnmäuse

18

Schokolade: Das Glück zum Anbeißen

20

Mieter-Models: Stolz auf ihr Zuhause

21

Fulda: Mit Hüftschwung ins Alter

22

Kinder: Gesunde Spaghetti mit Antonio

24

Ausflüge: Wie ein kleiner Urlaub

Soziale Mietenstrategie bis 2029

NHW und Land Hessen stärken bezahlbares Wohnen



Die Mieten für die NHW-Wohnungen zählen weiterhin zu den günstigsten in Hessen.

Bei 57 Prozent der rund 60.000 NHW-Wohnungen liegen die Mieten unter 7 Euro/m².

Ende 2023 lief der Mietendeckel aus, mit dem die Unternehmensgruppe Nassauische Heimstätte | Wohnstadt (NHW) auf Wohnraumknappheit und steigende Preise reagiert hatte. Er sorgte für eine sozial gerechte Mietbegrenzung für Haushalte mit geringen und mittleren Einkommen. Nach einer Übergangsphase ist nun eine neue Mietenstrategie verabschiedet worden, die von Januar 2025 bis Ende 2029 gelten wird.

DECKEL FÜR MIETERHÖHUNG: DIE KAPPUNGSGRENZE

Auch die neue Mietenstrategie setzt auf soziale Verantwortung und führt eine Deckelung für Mietanstiege ein. Dabei wird zwischen Nord- und Südhessen unterschieden. So wird die maximale Mieterhöhung in Nordhessen 49 Euro monatlich betragen, in Südhessen 69 Euro im Monat. Für Haushalte mit geringen Einkommen liegt die maximale Erhöhung bei 39 Euro im Monat für Nord- und Mittelhessen, bei 55 Euro monatlich in Südhessen.

Nach Modernisierungen werden wir weiterhin nicht den gesetzlichen Rahmen ausschöpfen, das heißt, es werden nicht 8 Prozent, sondern höchstens 6 Prozent umgelegt. Zusätzlich werden wir die Belegungsbindungen, die in den drei Jahren 2024-2026 auslaufen würden, verlängern. Damit wird staatlich geförderter Wohnraum weiterhin zu einer geringeren Miete vergeben.

INVESTIEREN, OHNE UNSERE MIETER ZU ÜBERFORDERN

„Bezahlbares Wohnen als eine Frage der sozialen Gerechtigkeit ist für die Hessische Landesregierung von allerhöchster Priorität“, erklärte Wohnungsbauminister und NHW-Aufsichtsratsvorsitzender Kaweh Mansoori. „Besonders die Wohnsituation von einkommensschwachen Haushalten liegt im Interesse der Landesregierung.“ Die neue Mietenstrategie berücksichtigt sowohl die veränderten wirtschaftlichen Rahmenbedingungen als auch unsere soziale Verantwortung, wie Geschäftsführer Dr. Constantin Westphal betonte: „Die NHW ist Vorreiter beim Thema soziale Verantwortung, insbesondere als Garant niedriger Mietpreise und bei der langfristigen Bereitstellung von sozial gefördertem Wohnraum.“

WOHNRAUM

Neubau-Wohnung gesucht?

HELL UND ENERGIEEFFIZIENT: VERMIETUNGSSTART VON 143 WOHNUNGEN IM ELISABETHENTOR

Sie suchen eine Neubauwohnung in Wiesbaden-Delkenheim in einer ruhigen und naturnahen Umgebung? Dann haben wir hier die richtige Wohnung für Sie. Wir bieten Ihnen im Elisabethentor im ersten Bauabschnitt 143 frei finanzierte Wohnungen mit einem durchschnittlichen monatlichen Mietpreis von 16,90 Euro/m² plus Nebenkosten.

Die im KfW-Energiestandard 55 gebauten Wohnungen verfügen alle über 2 bis 5 Zimmer und sind ca. 45-115 m² groß. Sie bieten alle Balkon, Terrasse oder Dachterrasse und die erdgeschossigen Wohnungen sogar einen kleinen Garten. Bezugsfertig sind die Wohnungen ab 1. Dezember 2024.



Weitere Informationen zu dem Projekt finden Sie online unter: www.nhw.de/elisabethentor





Balkonkraftwerke sind schnell und einfach installiert – und tragen aktiv zur Reduzierung Ihres CO₂-Fußabdrucks bei.

ENERGIEWENDE

Balkonkraftwerke: Jetzt einfacher denn je!

Klimafreundlich: Sonnenstrom von der eigenen Mini-Solaranlage

Ab sofort können alle Mieter:innen der NHW ohne großen bürokratischen Aufwand ein Balkonkraftwerk installieren. Rufen Sie einfach unseren Kunden-Service an und Sie erhalten alle Infos zum Genehmigungsprozess Ihres Balkonkraftwerks.

Unsere Mieter:innen haben die Freiheit, ihr Balkonkraftwerk selbst zu installieren oder dies mit einem Partner ihrer Wahl umzusetzen. Um Sie bestmöglich darin zu unterstützen, haben wir einen Kooperationsvertrag mit MeinSolardach geschlossen. Das Unternehmen bietet ein umfassendes Rundumsorglos-Paket an, das die persönliche Bedarfsanalyse, kostenlose Beratung zu den Fördermöglichkeiten, die Installation sowie

die Übernahme von Haftung und Versicherung umfasst. Interessierte NHW-Mieter:innen können sich online, telefonisch oder in einem der regionalen Shops von MeinSolardach beraten lassen – einer davon befindet sich in Frankfurt und bald eröffnet auch ein weiterer Standort in Kassel.

BALKONKRAFTWERK: FÜR KOSTENFREIEN ÖKO-STROM ZU HAUSE

Im Gegensatz zu herkömmlichen Solaranlagen erfordern Balkonkraftwerke keine aufwendige Installation. Sie sind leicht und kompakt, können problemlos auf einem Balkon platziert werden und müssen lediglich an eine Steckdose angeschlossen werden. Durch die Erzeugung von eigenem Solarstrom können Energiekosten erheblich

reduziert werden. Dank des neuen Solarpakets I der Bundesregierung dürfen Balkonkraftwerke nun bis zu 800 Watt einspeisen, ohne dass eine Anmeldung beim Netzbetreiber erforderlich ist.

AM BESTEN BEIM NHW-KOOPERATIONSPARTNER

Interessierte Mieter:innen können sich direkt an www.meinsolardach.de wenden, um Informationen zu möglichen Förderungen zu erhalten. Die Beratung erfolgt flexibel – telefonisch, online oder vor Ort. Der Einstiegspreis für ein Balkonkraftwerk mit einer Leistung von 800 Watt, inklusive Zubehör, liegt bei 399 Euro, wenn Sie die Anlage direkt im Shop erwerben und sich um den Rest selbst kümmern. Für zusätzliche Leistungen wie Lieferung, Installation und Inbetriebnahme fallen gesonderte Kosten an.

Nutzen Sie die Chance, nachhaltig zu handeln und gleichzeitig Geld zu sparen! Melden Sie sich bei meinsolardach.de für ein persönliches Beratungsgespräch.

Finden Sie Ihr Balkonkraftwerk unter www.meinsolardach.de



2023 unterstützte die
NHW das Gemeinwohl mit

25,1 €
Mio. Euro

(Vorjahr 24,8 Mio. Euro)



1,2 
Mio. Euro

jährlich für das
Sozialmanagement in
unseren Quartieren

*Gegen Armut hilft Geld.
In unserer Sozialberatung
erfahren Eltern, welche
Unterstützung möglich ist.*

Armut ist ein hartes Brot

Für ein gutes Aufwachsen von Kindern braucht es nicht nur Liebe und Geborgenheit, sondern auch Geld. Doch jedes siebte Kind in Deutschland ist von Armut bedroht. Als sozial orientiertes Unternehmen sehen wir das auch in unseren Quartieren – und versuchen punktuell zu helfen und zu fördern, wo es geht.

Zum Glück gibt es für manche Beschäftigte die Inflationsausgleichszahlung, der Mindestlohn wurde erhöht, es gibt Kindergeld, Wohngeld, Gehaltsaufstockung, Unterhaltsvorschuss und sogar Kinderwohngeld. Einkommensarme Familien sind also fein raus, könnte man denken. Weit gefehlt. Die Realität mit echten Daten zeigt, dass in dem relativ reichen Deutschland über zwei Millionen Minderjährige von Armut gefährdet sind.

WAS HEISST „ARMUTSGEFÄHRDET“?

Kinder sind arm, wenn ihre Eltern arm sind. Als arm gilt, wem weniger als 60 Prozent des mittleren Einkommens der Gesamtbevölkerung

zur Verfügung stehen. 2023 lag dieser Wert bei 1.314 Euro netto im Monat für alleinlebende Menschen, für Haushalte mit zwei Erwachsenen und zwei Kindern unter 14 Jahren waren es 2.759 Euro netto im Monat.

Doch diese Zahlen sagen nichts darüber aus, wie sich die Armut der Familie auf das Kinderleben auswirkt: auf Ernährung, Kleidung und Wohnung sowie auf Bildung, Gesundheit und die Zahl und Qualität sozialer Kontakte. Kinder, die in Einkommensarmut leben, können trotzdem unbeschadet aufwachsen. Doch sie erhöht das Risiko für Unterversorgung: dafür, häufiger krank zu sein, schlechter ernährt zu sein, einen niedrigen Schulabschluss zu machen.



Spielplätze sind ein Ort zum Toben, Rennen, Ausprobieren. Der fantasievoll gestaltete Abenteuerspielplatz in Kelsterbach ist unter Mitwirkung von Mieterkindern entstanden.

Erst Hausaufgaben machen, dann ab ins Boxtraining – eine tolle Verknüpfung von mentaler und sportlicher Stärkung im Boxclub Hanau.



SOZIALES ENGAGEMENT FÜR BEWEGUNG, BILDUNG & ERNÄHRUNG

Ein Schutzfaktor für Kinder ist der Bildungsabschluss der Eltern. Denn unter 18-Jährige, deren Eltern einen Haupt- oder Realschulabschluss ohne Berufsausbildung haben, sind von Kinderarmut am stärksten betroffen. Genau aus diesem Grund verwendet die NHW jedes Jahr rund 1,2 Millionen Euro für soziale Aktivitäten in ihren Quartieren. Wir stärken damit Mieterinnen und Mieter, die materielle und soziale Entbehrung erfahren. Etwa die Alleinerziehende aus Wetzlar, deren Kind an einer kostenfreien Lernförderung in der Kita teilnehmen kann, oder die Familie aus Kassel, die gemeinsam einen Kinonachmittag verbringen kann. Dabei werden keine Einzelpersonen unterstützt, sondern eine riesige Vielfalt unterschiedlichster Kooperationspartner, Verbände und Vereine. Manche regelmäßig und seit vielen Jahren, wie etwa der Boxclub in Hanau, andere punktuell zu besonderen Anlässen oder aus einer besonderen Notsituation heraus. Auch eine Einzelspende bewirkt viel Gutes und kann verhindern, dass ein Lernverein seine Türen schließen muss.

WIR SIND EIN SPIEGEL DER GESELLSCHAFT

„Wir verstehen uns mit unseren Mietern als ein Spiegel der Gesellschaft und nehmen unsere Verantwortung als sozial orientiertes Wohnungsunternehmen wahr“, erklärt Angela Reisert-Bersch, die Leiterin des NHW-Fachbereichs Soziale Quartiersentwicklung und

Marketing. „In unseren Quartieren leben rund 100.000 Menschen aus über 100 Nationen, von denen nicht wenige mit den gestiegenen Lebenshaltungskosten kämpfen. Für Familien mit knappem Budget bleibt am Monatsende kein Geld übrig für gesunde Ernährung, angemessene Kleidung oder den Ausflug in den Freizeitpark. Wo wir daher in einem Quartier einen Bedarf erkennen, versuchen wir entgegenzuwirken und handeln entsprechend, etwa mit einer Spende an eine Schulkantine oder der Ferienaktion Gesunde Brotbox. Im Lauf der Jahre haben wir Tausende von Projekten und Förderungen realisiert. Alleine im laufenden Jahr sind es rund 150.“

MIT UNSEREM SOZIALBEITRAG UNTERSTÜTZEN WIR DAS GEMEINWOHL

Warum machen wir das alles? Als Hessens größtes Wohnungsunternehmen ist die NHW seit ihrer Gründung vor über 100 Jahren ihrem sozialen Auftrag verpflichtet. Deswegen sorgen wir nicht nur für bezahlbaren Wohnraum für breite Schichten der hessischen Bevölkerung, sondern schauen auch, dass die Quartiere lebenswert sind. Mietschuldnerberatung, soziale Mietenpolitik, nachhaltiges Bauen, Ferienprogramm Power Bande, Beteiligung der Menschen an Projekten – dieses soziale Engagement entspricht einem Wert von mehr als 25 Millionen Euro jährlich. Dazu gehört auch, dass sich Kinder in unseren Quartieren gut entwickeln können. Denn in ihnen liegt die Zukunft des Landes.



Zurück am Ort ihrer Kindheit: Deutsch-Amerikanerin Ivana R. mit ihrer Familie. Auch das kleine Geschwisterchen hat mittlerweile das Licht der Welt erblickt.



Noack Höfe

DARMSTADT

Wohnlust: neues urbanes Quartier

Modern, grün, lebenswert: 248 Neubau-Wohnungen in Darmstadt-Bessungen

Vor rund zehn Jahren startete Darmstadt die Umgestaltung der Lincoln-Siedlung zu einem urbanen Wohnquartier für 5.000 Menschen. Nach dem Abzug der US-Streitkräfte 2008 lag die einstige Wohnsiedlung für amerikanische Soldaten und ihre Familien zunächst brach, bis ab 2014 die Konversion begann. Die Unternehmensgruppe Nassauische Heimstätte | Wohnstadt hat auf einem Teil des weitläufigen Gebiets in wenigen Jahren 15 neue moderne Wohngebäude errichtet, die viel freien Grünraum bieten und voller architektonischer Feinheiten stecken: die NoackHöfe.

HELL, URBAN – UND HEUTE GENAUSO SO KINDERFREUNDLICH WIE FRÜHER

„Wir sind hier überglücklich“, schwärmt unsere Mieterin Ivana R. über ihre neue 3-Zimmer-Wohnung, die sie mit ihrem Mann und den beiden Kleinkindern frisch bezogen hat. Bodentiefe Fenster, Fußbodenheizung, ein super Raumkonzept –

was will man mehr? Ivana R. ist als Deutsch-Amerikanerin in der Lincoln-Siedlung groß geworden, ging hier schon in den Kindergarten und hatte alle ihre Freundinnen in der Lincoln-Siedlung. Man ging zusammen Baseball spielen, in den Jugendclub YMCA und in den Ferien in die Summer Camps.

„Als ich sah, dass hier neue Wohnungen gebaut wurden, wusste ich sofort, das ist der richtige Ort für uns“, so die 35-Jährige. Ein Ort voller glücklicher Erinnerungen, voller Nostalgie, den sie mit ihren Kindern und ihrem Mann, den sie bei einem Studienaufenthalt in Südkorea kennenlernte, teilen wollte. „Diese Siedlung ist so kinderfreundlich, früher genauso wie heute“, sagt sie, „es gibt viele Spielplätze, Kindergärten, Schulen, Geschäfte, eine gute Anbindung – perfekt für uns.“ Ihren Lieblingsplatz von früher hat sie mit ihrer dreisprachigen Familie schon oft besucht: den nahegelegenen Wald.

HEISS BEGEHRT: 248 WUNDERSCHÖNE NEUBAU-WOHNUNGEN So wie die Familie R. gibt es viele Rückkehrer in den NoackHöfen. Menschen, die zuvor schon einmal in Darmstadt oder sogar in der Lincoln-Siedlung selbst gelebt haben. „Die meisten Mietparteien sind Neu-Mieter bei der NHW, die wir gewinnen konnten“, so NHW-Kundenmanagerin Büsra Kozak. „Menschen in ganz unterschiedlichen Lebensphasen und -altern werden hier Nachbarn“, ergänzt Matteo Polak, Kundenmanager für Neuvermietung. Seit März hat das Team des Servicecenters Darmstadt alle 248 Neubauwohnungen erfolgreich vermietet, 105 Wohnungen sind dabei öffentlich gefördert. Ein riesiges Projekt, das enorm hohe Nachfrage erfuhr. Denn die Wissenschaftsstadt Darmstadt wächst und braucht Wohnraum. Dank vieler verschiedener Grundrissvarianten mit 1 bis 6 Zimmern ist das Quartier gut durchmisch. In den NoackHöfen haben Familien, Paare, Singles, Ältere und Jüngere ihr neues Zuhause bei der NHW gefunden.



Klimafreundlich und schickes Design: Im Quartier Maintal-Bischofsheim erhalten 216 Wohnungen Anschluss an moderne Wärmepumpen.



Abkehr von klimaschädlichen fossilen Energien: Die NHW setzt auf Wärmepumpen.

KLIMASCHUTZ

Flexibel auf dem Weg zur Klimaneutralität

Das große Ziel bleibt: Bis 2045 will die NHW klimaneutral sein. Eine riesige Aufgabe für 60.000 Wohnungen, von denen viele in den 60er und 70er Jahren gebaut wurden und entsprechend modernisierungsbedürftig sind. Wie kann das funktionieren?

ZWEI DRITTEL DER NHW-WOHNUNGEN WERDEN MIT GAS BEHEIZT, WIE PASST DAS ZUR KLIMASTRATEGIE?

Auf dem Weg zum klimagerechten Gebäudebestand, auf den wir uns vor fünf Jahren verpflichtet haben, geht es um die energetische Modernisierung der Gebäude, die den größten Energieverbrauch aufweisen, die also in dieser Hinsicht im Instandhaltungsstau sind. Das heißt, im Idealfall packen wir das ganze Gebäude an: Wir erneuern Dächer und Fenster, dämmen das Gebäude und setzen die Balkone instand. Die Heizungsanlagen werden danach nicht alle, aber überwiegend mit erneuerbaren Energien versorgt. Wir können schlichtweg nicht über 40.000 Wohnungen in relativ kurzer Zeit und mit begrenztem Budget klimaneutral umgestalten. Knapp 20.000 Wohnungen sind bereits fit für die klimaneutrale Zukunft, 3.000 weitere werden es bis 2027 sein. Daran arbeiten wir jeden Tag.

AUF WELCHES „PFERD“ SETZT DIE NHW VORRANGIG BEI IHRER ABKEHR VON FOSSILEN ENERGIEN?

Eindeutig auf die Wärmepumpe. Um von Kohle, Öl und Gas wegzukommen und den klimaschädlichen CO₂-Ausstoß zu senken, ist die Wärmepumpe derzeit unser Favorit. Die bestehenden Gasheizungen werden sicherlich übergangsweise noch eine Weile weiterbestehen, aber sobald wir ein Gebäude modernisieren, hat Gas als „Klimaschädling“ keine Chance mehr. Allerdings gibt es keine Modernisierung „von der Stange“. Unsere Energiekonzepte sind sehr unterschiedlich und werden individuell auf die Erfordernisse eines Wohngebäudes oder auch eines ganzen Quartiers zugeschnitten. In dem einen Quartier erweist sich ein Heizhaus mit Nahwärmenetz als optimal, in einem anderen Gebäude dagegen erzielen wir optimal niedrige CO₂-Werte mit einem modernen Holzpelletkessel. An manchen Orten nutzen wir auch Erdsonden.

ABER KANN DENN EINE STROMBASIERTE WÄRMEPUMPE KLIMANEUTRAL SEIN?

Wir kaufen nur grünen Strom für unsere Wärmepumpen ein und nutzen möglichst häufig Photovoltaik-Anlagen, um mit diesem regenerativ erzeugten Sonnenstrom die Wärmepumpen tatsächlich CO₂-frei zu unterhalten.

WAS ERWARTET MICH ALS MIETERIN ODER MIETER BEI EINER SOLCHEN UMSTELLUNG?

Jede Sanierung hilft dem Klima – und sie hilft auch dabei, die Nebenkosten niedrig zu halten. Davor gibt es leider die unangenehme Baustellen-Zeit: Das Haus wird eingerüstet, Bauarbeiter und Handwerker gehen ein und aus. Um die Beeinträchtigungen so gering wie möglich zu halten, arbeiten wir hier sehr eng und nach einem exakten Zeitplan mit den Regional- und Servicecentern zusammen. Hinterher sind alle zufrieden: über mehr Wohnkomfort und mehr Klimaschutz.



**IHRE
SICHERHEIT
AN ERSTER
STELLE**

SICHERHEIT

Wunderwerk der Technik

Mit dem Fahrstuhl hoch und runter

Eintreten, Knopf drücken und schon startet das Wunderwerk der Technik: Mühelos überwindet man mehrere Stockwerke. Ohne sich die Treppen hoch- oder hinabzumühen, ohne einen Tropfen Schweiß. Scheinbar schwebend. Das Wunderwerk „absturzsicherer Aufzug“ wurde 1853 von Elisha Otis erfunden und so ein Aufzug hält locker 50 Jahre. So die Theorie. Mathias Lupp, NHW-Experte für die Haustechnik bei Großmodernisierungen/-instandhaltungen, weiß mehr.

WIE LANGE HÄLT EIN AUFZUG BEI DER NHW?

Das ist das Gleiche, als ob Sie fragen: Wie lange hält ein Auto? Manche laufen noch nach 30 Jahren ganz geschmeidig, bei anderen ist nach 10 Jahren Schluss. Das hängt auch von der Frequenz ab. Manche Aufzüge befördern Hunderte Personen hoch und runter, andere nur halb so viel. Aber selbst die besten Anlagen sind irgendwann am Ende ihrer Lebensdauer angekommen. Von den rund 538 Aufzügen in unserem Gesamtbestand von 60.000 Wohnungen sind in der Regel 95 Prozent unauffällig.

WAS KANN AN SO EINEM STABILEN VERKEHRSMITTEL KAPUTT GEHEN?

Die Antriebe halten meistens gut durch, oft ist es ein Steuerungsthema. Ja, und die Elektronik ist manchmal auch anfällig. Dazu muss man wissen, dass jeder Aufzug quasi einzigartig ist. Er wird

individuell für ein bestimmtes Wohngebäude mit seinen ganz speziellen Anforderungen hergestellt. Es gibt also ganz, ganz viele Möglichkeiten, was an einem Aufzug kaputt gehen kann.

DAS NERVT: AUFZUG AUSSER BETRIEB

Klar. Wenn uns das Regionalcenter mehrere Störungen meldet, schauen wir uns das mit Fachingenieuren umgehend an. Manchmal heißt es: Wir machen „tabula rasa“. Dann müssen Steuerung, Maschinenraum und Kabine gleichzeitig erneuert werden. Ganz krass ist es, wenn auch ein Austausch der Aufzugtüren nötig wird, weil sie nicht mehr sauber schließen.

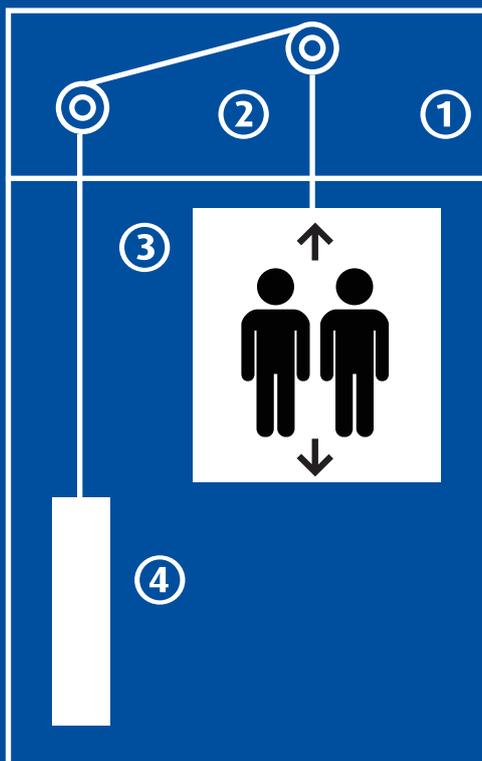
WIE LANGE DAUERT EINE REPARATUR?

Auch hier gibt es keine einfache Antwort. Wir haben das Glück, dass viele unserer Aufzüge mit einer herstellerunabhängigen Steuerung ausgestattet sind, was den Austausch dieses Bauteils vereinfacht. Für die meisten Materialien allerdings benötigen die Fachfirmen 10 Wochen für die Vorbereitung – und zwar, weil diese erst produziert werden müssen. Bei einem Aufzug ist nichts von der Stange oder serienmäßig vorproduziert. Fast nichts liegt passend auf Lager. Die eigentliche Sanierung dauert ein bis zwei Monate, das hängt vom Umfang ab. Türen sind beispielsweise sehr aufwendig. So eine Sanierung mit 10 Haltestellen kostet rund 150.000 Euro und ist im Prinzip ein nagelneuer Aufzug.

PRINZIP SEILAUFZUG

- ① Maschinenraum
- ② Antriebsrad
- ③ Kabine
- ④ Gegengewicht

Der Aufzug hängt an einem Seil und wird über ein Umlenksystem mit Gegengewicht hoch- und runtergefahren. Ein Elektromotor steuert den Antrieb. Sollte das Seil ausfallen, gibt es zur Sicherheit weitere 4-8 Seile, wobei jedes Seil das Gewicht einer vollen Kabine tragen kann.



WAS PASSIERT MIT DEN MIETER:INNEN IN DIESER ZEIT?

Wir wissen, dass dies äußerst unangenehm ist, besonders für ältere oder kranke Bewohner. Meist beauftragen wir Hilfskräfte, die zum Beispiel schwere Einkaufstaschen nach oben tragen. Aber die NHW kümmert sich! Auf besonders betroffene Mieter:innen gehen wir individuell zu. Gut ist es, wenn ein Aufzug-Stillstand geplant ist. Dann entfallen für die Mieter die 10 Wochen Material-Beschaffungszeit.

GIBT ES EIGENTLICH EINEN TÜV FÜR AUFZÜGE?

Damit die Aufzüge ihre Arbeit unermüdlich und störungsfrei erfüllen, lassen wir sie regelmäßig prüfen und warten. Wöchentlich fahren „Aufzugswärter“ die Fahrstühle Probe. Eine große Wartung gibt es 4- bis 6-mal pro Jahr. Der eigentliche TÜV kontrolliert unsere Aufzüge im jährlichen Wechsel in einer Zwischen- und Hauptprüfung. Ist die Aufzugsanlage sicher, bekommt sie eine Plakette.

ALLE LIEBEN IHREN AUFZUG ODER GIBT ES AUCH VANDALISMUS?

Ja und leider ja. Das kann schnell einmal zum Stillstand führen. Wir beobachten ab und zu, dass Türen verkeilt und Wände verschmiert werden. Oder dass manche Fahrgäste die Tasten mit dem Feuerzeug ankokeln. Immer wieder finden wir auch Müll im Schachtboden, der durch die Ritzen geworfen wurde. Das ist alles kindisch und unnötig.

Elisha Otis lässt 1853 auf der Weltausstellung in New York das Tragseil durchschneiden – und der Aufzug hält.

WARUM SAGT MAN OFT FAHRSTUHL STATT AUFZUG?

Schon vor über 2000 Jahren wurden Winden und Kräne genutzt, um Materialien nach oben zu befördern. 1672 machte sich der Besitzer eines siebenstöckigen Hauses in Jena das Prinzip eines Flaschenaufzugs mit Gegengewicht zunutze, bei dem man sich auf einen Stuhl setzte. Die meisten Anlagen heutzutage funktionieren hydraulisch oder als Seilaufzug.





**MITMACHEN
UND
GEWINNEN!**

Es kostet nichts und ist doch unbezahlbar: Lüften sorgt für gute Raumluft, schützt Ihre Gesundheit und die Wände vor Schäden durch Feuchtigkeit.

GESUNDES RAUMKLIMA

Die Luftfeuchtigkeit immer im Blick

Wir verlosen 50 Hygrometer!

Luftfeuchtigkeit ist Wasserdampf, den wir nicht sehen können. Beschlagene Fensterscheiben im Auto oder in der Wohnung beweisen, dass er da ist – besonders beim Kochen und Duschen. Doch auch „unsichtbar“ ist die Luftfeuchtigkeit als Teil der Natur immer da.

EXTREM: ATMEN UND SCHWITZEN

Alleine 1,5 Liter Wasser scheidet der Mensch über das Schwitzen und Atmen aus – jeden Tag! Bei zwei und mehr Menschen in der Wohnung kommt da einiges zusammen. Und das fördert Schimmelbildung, was nicht nur unschön aussieht, sondern auch der Gesundheit schaden kann. Schimmelsporen in der Luft können Allergien, Atemwegserkrankungen oder Kopfschmerzen auslösen.

KLEIN UND HILFREICH: DAS HYGROMETER HILFT!

Ein Hygrometer zeigt an, ob die Luftfeuchtigkeit in der Wohnung im optimalen Bereich zwischen 40 und 60 Prozent liegt. Gerade jetzt in der kühlen Jahreszeit, wenn wir viel heizen, scheuen sich viele Mieter:innen, das Fenster zu öffnen und mit

einer Stoßlüftung die Luftfeuchtigkeit nach draußen zu transportieren.

Stellen Sie also ein Hygrometer möglichst in die Mitte des Raumes, nicht nah am Heizkörper oder am Fenster. Wenn es im Winter mehr als 60 Prozent anzeigt, sollten Sie dringend lüften: Öffnen Sie die Fenster weit, bis der Wert auf etwa 50 Prozent sinkt.

GEZIELTES LÜFTEN HILFT GEGEN HOHE LUFTFEUCHTIGKEIT

Richtiges Lüften heißt: Kein dauerhaftes Kipfenfenster. Stattdessen Stoßlüftung quer durch die Wohnung. Schon fünf bis zehn Minuten reichen aus, und das dreimal am Tag. So sorgt ein kleiner Durchzug für große Wirkung.

Als Negativbeispiel gelten kalte Räume, in denen geschlafen – also auch geatmet und geschwitzt – und nicht gelüftet wird. Bei einer Oberflächentemperatur von 15 Grad und einer Luftfeuchtigkeit von 85 Prozent dauert es nur etwa vier Tage, bis Schimmelpilzsporen auf einer Tapete vollständig ausgekeimt sind.

50 HYGROMETER ZU GEWINNEN!

Das Land Hessen hat der NHW über die Landesenergieagentur 1.500 Hygrometer zur Verfügung gestellt, die wir kostenfrei an Mieterhaushalte in Butzbach, Dreieich, Eschborn, Frankenberg, Frankfurt, Hanau, Lollar, Marburg und Wiesbaden vergeben. Zurzeit haben wir außerdem noch 50 Hygrometer im Topf, die wir frei verlosen. Haben Sie Interesse an dem kleinen Helfer, mit dem Sie ein gesundes Raumklima stets im Blick haben können?

**Senden Sie uns eine E-Mail an marketing@naheimst.de mit dem Betreff „Hygrometer“ und Ihrer Adresse
Einsendeschluss: 15.1.25**



Mehr Infos rund um Heizen, Lüften und Raumklima im Erklärvideo auf www.nhw.de/gesundes-raumklima





Eine ganze Sommerferien-Woche lang lernten Grundschul Kinder, wie sie mit einfachen Mitteln ihre Brotbox selbstständig befüllen können – mit Lebensmitteln, die gesund und lecker sind. Unter dem Deckmantel „Piraten“ gab es jede Menge spaßige Aktionen und immer war Zeit für das gemeinsame Zubereiten von Pausensnacks für die Brotbox.

Mit wenigen Handgriffen eine gesunde kleine Mahlzeit selber machen – zum Beispiel mit kleinen Tomaten, Gurken, Käsewürfeln, Weintrauben, Obstspießchen. Die Kinder waren super kreativ und lernten nebenbei, dass Nüsse, Eier und Käse gute Eiweißlieferanten sind, die nicht nur satt machen, sondern auch das Wachstum und die Konzentration unterstützen.

„Die Aktion zeigt, dass auch schon Kinder ein Bewusstsein für gesunde Ernährung entwickeln können. Es ist die Grundlage für eine lebenslange Wertschätzung gesunder Lebensmittel“, so Saptel. Das von der NHW unterstützte Jugendzentrum Langen bot die Aktion innerhalb seines Ferienprogramms „Am Belzborn“ täglich auf dem Spielplatz. 105 Kinder hatten sich für die ganze Woche angemeldet. Am Ende freuten sich alle über die Belohnung: Eine hochwertige, stabile Lunchbox mit drei Fächern für Pausenbrot, Gemüse und Obststückchen.

LANGEN

Lecker und alles selbst gemacht!



Gutes für die Pausenbox

Was gehört eigentlich in eine gesunde Brotdose? „Jedenfalls nicht Chipstüten, Kekspäckchen und Instant-Nudeln“, findet Alwyn Saptel. „Aber viele Eltern arbeiten, sind nicht zu

Hause oder haben einfach keine Zeit, sich um ein gesundes Pausenbrot für ihre Kinder zu kümmern“, so der Projektleiter Soziale Quartiersentwicklung. So entstand das Projekt „gesunde Brotbox“.

FRANKFURT

Hilfreich & sinnvoll: 10 Jahre Sozialberatung



Kompetent und vertrauensvoll helfen sie und haben während des Jubiläums-Gottesdienstes die Goldene Ehrennadel erhalten: Zehn ehrenamtliche Berater:innen, die sich in der Sozialberatung „Im Dialog“ engagieren. Vor genau zehn Jahren ist sie als Kooperation des Caritasverbandes Frankfurt und der Sozialen Quartiersentwicklung der NHW entstanden. Wir erkannten damals den Bedarf von Mieter:innen und Ratsuchenden nach Unterstützung in allen Fragen des alltäglichen Lebens. „Wir sind stolz darauf, dass unser Angebot so gut angenommen wird, und freuen uns, gemeinsam das 10-jährige Jubiläum zu feiern“, so Projektleiterin Tanja Steinke von der Sozialen Quartiersentwicklung. Von Anfang an sind die katholischen Gemeinden in Griesheim und Nied ein wichtiger Partner und so startete die Jubiläumsfeier mit einem gemeinsamen Gottesdienst. Wir bedanken uns bei den Ehrenamtlichen für ihren außerordentlichen Einsatz und laden unsere Mieter:innen herzlich ein, unser Beratungsangebot wahrzunehmen.



WEITERE BERATUNGSANGEBOTE

In vier Frankfurter Stadtteilen sowie in Kassel-Hasenhecke, Offenbach und Wiesbaden finden unsere Mieter:innen kostenfrei und vertraulich Rat und Hilfe, wenn sie in Not sind. Kompetent und zugewandt hören Ihnen die Berater:innen zu und kommen mit Ihnen ins Gespräch. Dabei gibt es oft neue Perspektiven und Sichtweisen.

Alle Infos zur Sozialberatung Im Dialog:
www.nhw.de/sozialberatung





WIESBADEN

Gesundes Pausenbrot im Schulbistro für 1 Euro

Mit knurrendem Magen lässt sich nicht gut lernen. Mit einem gesunden Pausenbrot, das sich jeder leisten kann, steigen dagegen Konzentration, Gedächtnis und Denkfähigkeit. Mit einer Geldspende unterstützen wir die Schüler:innen der IGS Hermann-Ehler-Schule in Wiesbaden-Erbenheim, damit sie sich in den Pausen ein gesundes

Vollkornbrot mit Käse, Ei, Salat, Gurke oder Tomate für nur einen Euro im Schulbistro kaufen können.

Leider kommt es inzwischen sehr häufig vor, dass Schulkinder ohne Frühstück und Pausenbrot in die Schule gehen oder sich für den kleinen Hunger Chips oder Donuts

im Supermarkt kaufen. Häufig werden sogar Tütensuppen trocken gegessen. Dies ist keine gute Grundlage zum Lernen, da unser Gehirn ohne Energie nicht optimal arbeiten kann.

Demnächst soll das Angebot auf Porridge (Haferbrei) mit Obst erweitert werden, da sich dies ganz besonders die Mädchen der IGS wünschen. Um die tollen Angebote den Schüler:innen auch weiterhin anzubieten, sucht der Förderverein der IGS Hermann-Ehler-Schule ehrenamtliche Unterstützung.

Ideengeberinnen dieses leckeren und gesunden Angebots waren Verena Stoll, Ganztagskoordinatorin der Schule, und Carmen Neumann-Hofmann, NHW-Projektleiterin in der Sozialen Quartiersentwicklung. Zur symbolischen Scheckübergabe an Roland Göbel, Vorsitzender des Förderkreises der Schule, kamen Regionalcenterleiter Thomas Türkis und der Servicecenterleiter Tobias Bundschuh.

Haben Sie Zeit und Lust, beim Broteschmieren, der Zubereitung des Porridges oder der Essensausgabe zu helfen? Dann melden Sie sich gerne bei Bettina Göbel (Mitglied des Fördervereins und Bistroleitung) unter Tel. 0611 97897884 oder per E-Mail: hes.bistroleitung@gmail.com

WIESBADEN

Hochhausprinter: 192 Stufen bis zum Ziel

Rund 30 Hobby-Läufer:innen erstürmten beim diesjährigen Hochhauslauf die 192 Stufen in unserem Miethochhaus in Wiesbaden-Klarenthal. Gesamtschnellster war Nils Halder mit 48,6 Sekunden. Mitmachen konnte jeder – der Fairness halber nur in der eigenen Altersklassen.

NOBEL: GEWINN GESPENDET

Ein Läuferpaar aus Mainz spendete nach der Siegerehrung seine Gewinngutscheine. Liebevoll versorgte das Catering des Concierge-Teams Klarenthal alle Teilnehmenden und Helfenden mit Wasser, Kaffee, Kuchen und Hotdogs.

HOCHHAUSLAUF STÄRKT DIE NACHBARSCHAFT

Die NHW organisierte den Hochhauslauf gemeinsam mit dem Stadtteilzentrum Klarenthal des Amtes für Soziale Arbeit der



Gemeinsam haben wir's geschafft! Zwölf Stockwerke hochzuhechten, da kam der Kreislauf in Schwung.

Landeshauptstadt Wiesbaden, dem 1. SC Klarenthal 1968 e.V., mit „Moja“, dem Verein zur Förderung mobiler Jugendarbeit e.V., dem Volksbildungswerk Klarenthal e.V. sowie dem Dachverband Klarenthaler Vereinigungen e.V.



*Ganz easy und freudvoll:
nachbarschaftlicher Kreistanz.*

FRANKFURT

Bunter Mach-mit-Tag in der Heimatsiedlung

Unter dem Motto „Mach mit! Engagiert im Quartier“ hatten wir zu einem bunten Nachmittag in die Frankfurter Heimatsiedlung eingeladen. Rund 150 Anwohner:innen genossen ihren Mach-mit-Tag und die Möglichkeit, die vielen Angebote kennenzulernen, die es direkt vor ihrer Haustür gibt.

Der Abenteuerspielplatz Wildgarten bot Spiele von Kindern für Kinder an und informierte über seine Angebote auf dem Spielplatz an der Stresemannallee. Am Müllmobil der Musterknaben e.G. gab es Informationen zum Plastiksparen und von #cleanffm. Vor dem Café Heimat stellte die ehrenamtliche Sozial-

beratung „Im Dialog“ ihre kostenfreie Mieterberatung vor. Bei Fragen zu Geldsorgen, amtlichen Anträgen für Pflege, Kindergeld oder Arbeitslosengeld können Anwohner aus der Siedlung, aber auch aus der benachbarten Fritz-Kissel-Siedlung dieses Angebot kostenfrei in Anspruch nehmen.

Auch die NOG-Praxen (Naturheilpraxis ohne Grenzen e. V.) waren vertreten. Ihre kostenlosen Sprechstunden werden so gut angenommen, dass das Team voraussichtlich ab 2025 alle zwei Wochen vor Ort sein wird. Außerdem präsentierte der Frankfurter Verband das Angebot des Senioren-Stadtteiltreffs Sachsenhausen-West/Riedhof und den ambulanten Pflegedienst. Ebenfalls mit am Start waren der Verein Freunde Alter Menschen e.V., Sitha Reis, die Kreistänze für alle zum Mitmachen anbot, die Freiwillige Feuerwehr Sachsenhausen und das Bibliotheksfahrrad der Stadtbücherei Frankfurt.

Danke an die vielen Kooperationspartner (s. o.), zu denen auch die Stiftung Polytechnische Gesellschaft zählt.

RÜSSELSHEIM

Spielen, grillen, chillen: Happy Birthday, Auszeit e.V.!

Vor 30 Jahren wurde der Verein Auszeit e.V. für offene Jugendarbeit gegründet. Sein Jubiläum feierte er auf dem großen Nachbarschaftsfest am Böllenseeplatz in Rüsselsheim. Auch rund 150 NHW-Mieter:innen aus der Böllenseesiedlung ließen es sich bei Musik, Spaß und vielen Mitmachaktionen bei spätsommerlichem Septemberwetter gut gehen.

Lisa Langhammer, NHW-Projektleiterin Soziale Quartiersentwicklung, war mit unserem Glücksrad, Airbrush und Glitzertattoos vertreten, was vor allem bei den Kindern großen Anklang fand. Für das leibliche Wohl war auch bestens gesorgt und darüber hinaus gab es weitere aufregende Highlights der Kooperationspartner, wie etwa eine elektrische Kletterwand und das Angebot eines Karikaturisten.



Seit 2012 unterstützen wir die Auszeit e.V. jährlich mit einer Spende, gemeinsam mit der Gewo-Bau Rüsselsheim und weiteren Kooperationspartnern. Da es in der näheren Umgebung an Spielmöglichkeiten fehlt, bietet Auszeit e. V. den Kindern und Jugendlichen im Quartier eine tolle Anlaufstelle. Neben der offenen Jugendarbeit mit Gruppenarbeiten, Projekten, sozialer Beratung, Freizeiten und Ferienspielen setzt Auszeit e.V. insbesondere auf die sportbezogene, mobile und aufsuchende Kinder- und Jugendarbeit.



KASSEL

Ein Treffpunkt für alle

Zusammenhalt kennt viele Formen. Mit einer riesigen „bemalbaren Wand“ in unserem Neubau MartiniTor können sich die Menschen im Quartier künstlerisch austoben oder einfach eine Botschaft hinterlassen.

Die Kasseler Künstlerin Aliaa Abou Khaddour hatte alle Hände voll zu tun – und stellte ihre kreativen Fähigkeiten gleich zweimal in unseren Kasseler Quartieren unter Beweis. Im Rahmen eines Nachbarschaftsfestes in unserem Neubauprojekt MartiniTor bemalte sie fünf Wände, die jeweils rund elf Quadratmetern groß sind. Zu finden ist dieser kreative Ort auf

dem Verbindungsweg Umlandstraße und der Straße Am Alten Sudhaus. Ein zweites Mal hatte die syrisch-deutsche Künstlerin und Kunsthistorikerin Khaddour gemeinsam mit der Initiative „Hier im Quartier“ des Kulturzentrums Schlachthof sowie Mieterinnen und Mietern eine triste Hinterhofwand in der Bunsenstraße mit zwei tollen Wandgemälden verschönert.

KREATIV MIT KREIDE – KINDERLEICHT UND ANREGEND FÜR ALLE

Die Tafelfarbe verwandelt die Wand in eine Schultafel, wie man sie aus dem Klassenraum kennt. Sie lässt sich besonders leicht auftragen und verarbeiten, ist wasserbasiert und damit ungiftig. Kleine und große Künstler können die Wand mit echten Tafelkreiden beschriften oder bemalen und anschließend mit Wasser abwischen. Eine tolle Sache gerade für Eltern – schließlich müssen sie nicht mehr den Atem anhalten, wenn der Nachwuchs sich kreativ austoben möchte. Kreide, Eimer und Schwämme stellt die NHW zur Verfügung, nur um das Wasser müssen sich die großen und kleinen Künstler:innen selbst kümmern.

RAUM FÜR GEMEINSAME KUNSTWERKE

„Wir geben unseren Mieter:innen und den Menschen im Quartier Raum für Kreativität. Dieser Raum ist öffentlich und muss somit gemeinsam und im besten Sinne demokratisch genutzt werden. Hier können gemeinsame Kunstwerke einer ganzen Nachbarschaft entstehen. Wir sind überzeugt, dass das die Menschen vor Ort näher zusammenbringt und den sozialen Zusammenhalt stärkt“, betont Alexander Hauschild, Projektleiter Soziale Quartiersentwicklung bei der NHW. „Wir sind sehr froh, dass die ‚bemalbare Wand‘ so gut angenommen wird – und sind schon jetzt gespannt, was dort in Zukunft zu bestaunen sein wird.“

Schauen Sie gerne einmal vorbei und lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf: Kassel, Am Alten Sudhaus 1, 3 und 7.

KASSEL

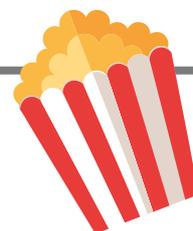
Kino, Kino ... jetzt bewerben!



Wer freut sich nicht über einen Kurztrip, gerade in dem kalten und nassen Wintermonat Februar, gemeinsam mit Paddington nach Peru zu reisen? Dann bewerbt euch gemeinsam mit euren Eltern für einen tollen Kinonachmittag im Bali-Kino in Kassel: zu „Paddington 3“ am Samstag, 15. Februar 2025 um 13 Uhr. Freut euch auf ein spannendes Abenteuer und eine unerwartete

Reise am Amazonas. Für echtes Familien-Feeling sind beide Elternteile herzlich eingeladen, euch zu begleiten zu einem spannenden und bunten Nachmittag bei Popcorn und Getränken.

Karten bestellen eure Eltern im Zeitraum von 13. Januar bis 5. Februar 2025 unter: nhw.de/powerbande/kino. Schnell sein lohnt sich, denn die Anzahl der Karten ist begrenzt!



**KINOPASS
FÜR DICH AM
15.2.2025!**



MARBURG

Turnmäuse: Kraftvolles Hüpfen in Knallrot

NHW spendet Sportausstattung für Kinder

Mit einem bunten Fest hat die Hansenhaus-Gemeinde in Marburg ihren 90. Geburtstag gefeiert. Die Ehrenamtlichen des 1934 gegründeten Vereins setzen sich für ein gutes Zusammenleben aller Menschen im Hansen-

hausviertel ein – und bieten Alt und Jung ein umfangreiches Programm.

Da gibt es Seniorenmittagstische, Wanderungen, Bastel- und Spielnachmittage, aber auch Spanferkelgrillen, Laternenumzüge und

Wir gehören zusammen, wir gehören hierher: Die roten T-Shirts und Turnbeutel kommen bei den Turnmäusen gut an.

den sehr beliebten Chor. Sportlich wird täglich gehüpft, geturnt, balanciert – allein für Kinder an sechs Terminen die Woche.

Verständlich, dass unsere Spende für die sportlichen Aktivitäten der Kinder hoch willkommen war: 90 knallrote T-Shirts mit passendem Turnbeutel stärken jetzt Sportsgeist und Gemeinschaftsgefühl der kleinen „Hansenhäuser Turnmäuse“. „Das breite Engagement der Hansenhaus-Gemeinde ist immens wichtig für die Menschen und den Zusammenhalt in diesem besonderen Quartier“, so NHW-Servicecenterleiter Marburg Hendrik Hoekstra: „Die einheitliche Sportausstattung lässt die Kinder noch mehr zusammenwachsen.“ Überhaupt sei es der NHW hessenweit eine Herzensangelegenheit, niedrigschwellige Sport- und Bewegungsangebote für Kinder und Jugendliche zu unterstützen, erklärte Alexander Hauschild, NHW-Projektleiter Soziale Quartiersentwicklung: „So fördern wir zugleich Gesundheit, Gemeinschaft und Bildungschancen in unseren Quartieren.“

Die Angebote der Hansenhaus-Gemeinde sind offen für alle. Kontakt über: service@hansenhausgemeinde.de

STADTALLENDORF

Ein Ort für Kinder: „ConAct“ feiert 10-jähriges Jubiläum

Mit einem Riesensack voller Kuscheltiere – dem Nassauischen Löwen – und einer Spende über 1.010 Euro zum 10-jährigen Bestehen des Kinder- und Familienzentrums „ConAct“ in Stadtallendorf unterstützte die NHW im September dieses außergewöhnlich vielfältige Projekt von Jumpers.

Wenn ConAct seine Türen öffnet, geht es gleich gut ab. In der früheren Herrenwaldkirche ist massig Platz, so dass die Kinder sich auf einem Indoorspielplatz mit Trampolin, Skateanlage, Boulderwand und einem riesigen Klettergerüst nach Herzenslust austoben und ausprobieren können. Aber auch Fahrräder reparieren oder Sprach- und Leseförderung sowie Familienberatung bietet das Jumpers-Team im ConAct.



Viele, viele Kinder und Familien profitieren von den kostenfreien Angeboten im Bildungs-, Sport-, Musik- und Kreativbereich. Über 240 Wohnungen der NHW liegen im direkten Umfeld zu ConAct. Ein wichtiger Ort mit sehr engagierten Menschen, den wir gerne unterstützen.

Offen für alle: ConAct Familienzentrum, Schlesierstr. 30, Stadtallendorf, täglich 14.30–18 Uhr.

Alles was ihr über Schokolade wissen wollt

Kalorienbombe oder „Speise der Götter“

Schokolade hat viele Gesichter: weiß, braun, mit Lavendel oder Chili, mit Nüssen oder Oreo-Keksstückchen. Sie lacht uns zu jeder Zeit im Supermarktregal an – und es gibt angenehme und unangenehme Wahrheiten.



Die Kakaofrucht enthält
50 Samen.



Eine Schokoladentafel enthält
50 Kakaobohnen



Jede Kakaobohne ist ein Kraftpaket und enthält 300 Einzelstoffe,
darunter wertvolle Polyphenole und Flavonoide.



Kindheitserinnerung: Schokolade macht glücklich.



WIE AUS ZUCKER EIN GLÜCKSHORMON WIRD: Man nimmt an, dass Schokolade den Serotoninspiegel im Gehirn anheben kann. Das liegt an ihrem hohen Zuckergehalt. Zucker ist der Treibstoff des Gehirns. Er stimuliert die Umwandlung von Tryptophan, einem Bestandteil der Schokolade, in das Glückshormon Serotonin. Das Problem: Man müsste Unmengen von Schokolade verschlingen, um auf eine nennenswerte Menge zu kommen. Tatsächlich hängt der Serotoninspiegel im Gehirn von der Intensität des Lichtes und der Dauer der hellen Tagesstunden ab. Gerade im Winter ist deswegen ein Spaziergang an der frischen Luft fürs Gemüt die bessere und gesündere Alternative – und er spart sogar Kalorien.

WARM, WOHLIG & VERFÜHRERISCH: ESSGENUSS DANK ZARTEM SCHMELZ. Der Essgenuss selbst kommt vor allem von der enthaltenen Kakaobutter und ihrem Schmelzpunkt. Den Schmelzprozess im Mund empfinden viele Menschen als sehr angenehm und dieses Gefühl ist mit Glückshormonen verbunden. Zudem verknüpfen wir den Genuss von Schokolade mit positiven Erlebnissen, wie zum Beispiel schönen Kindheitserinnerungen.

IST DUNKLE SCHOKOLADE WIRKLICH GESUND? Egal ob hell oder dunkel: Wegen ihres hohen Kaloriengehalts kann Schokolade nie gesund sein. Aber je kakaohaltiger die Schokotafel ist, desto mehr Flavonole sind enthalten. Und die senken möglicherweise geringfügig den Blutdruck. Dunkle Schokolade enthält außerdem wertvolle Mineralstoffe wie Eisen, Kalzium und Magnesium.

KREATIVE KREATIONEN MIT KAKAO

Warum nur den Schoko-Weihnachtsmann oder Osterhasen? Mit Schokolade oder zerkleinerten Kakaobohnen eröffnen sich ungeahnte Genussmomente der besonderen Art. Lasst euch inspirieren.

Schokoladenpasta: dunkle Schokoladennudeln, serviert mit einer süßen Soße aus Mascarpone oder Beeren.

Kakaonibs: zerkleinerte Kakaobohnen mit schokoladigem, leicht herbem Geschmack. Lecker als knackige, gesunde Zugabe zu Müsli, Joghurt oder Salaten.

Schokoladen-BBQ-Soße: pikante Soße, die mit Schokolade verfeinert wird und herrlich zu Spare Ribs oder Steaks passt.

Schokoladenbier: ein Bier, das mit Kakaobohnen oder Schokolade gebraut wird, um einen tiefen malzigen Geschmack zu erzeugen.

WAS MAN ÜBER SCHOKOLADE LIEBER NICHT WISSEN WILL SCHOKOLADE MACHT SÜCHTIG: Die süße Verführung Schokolade ist eines der am meisten süchtig machenden Lebensmittel. Das hängt allerdings weniger mit ihren stimulierenden Substanzen zusammen – es sind einfach zu wenige – als mit Zucker. Er regt unser Belohnungssystem an und kann zu Suchtverhalten führen.

SCHOKOLADE MACHT DICK: Sie hat eine Menge Kalorien, egal welche Sorte. Naschen ohne Reue gibt es bei Schokolade nicht. Sie besteht je nach Sorte zu circa 30 Prozent aus Fett und zur Hälfte aus Zucker.

IN SCHOKOLADE STECKT KINDERARBEIT: Der Handel macht Milliardenumsätze mit dem Kakaogeschäft. Die Kakaobauern hingegen verdienen pro Tafel Schokolade magere 6 Cent. Unter ausbeuterischen Bedingungen werden viele Kinder in Kakaoplantagen verschleppt und als billige Arbeitskräfte missbraucht – die meisten haben noch nie Schokolade probiert.

WORAN LIEGT ES, DASS WIR SO GERNE SCHOKOLADE ESSEN?

Längst ist das frühere Luxusgut Schokolade zur Süßigkeit Nummer eins geworden. Heutzutage isst jeder Mensch in Deutschland 9 Kilogramm Schokolade pro Jahr.

DAS GLÜCK ZUM ANBEISSEN: Ohne Zucker ist Schokolade ungenießbar. Man versuche nur, einen Teelöffel reines Kakaopulver zu schlucken – echt bitter! Es ist die Kombination aus Zucker und Fett, die unser Belohnungssystem aktiviert, und davon enthält Schokolade jede Menge.



Gesucht, gefunden: NHW-Mietermodels

Fotoshooting mit Menschen, die bei uns leben (Teil 1)



In der Wohnungswirtschaft dreht sich normalerweise alles um Mietverträge, Wohnkomfort und Nebenkosten. Doch bei unserem NHW-Fotoshooting stand etwas anderes im Fokus: die Menschen hinter den Mietverträgen. Die Idee: echte Geschichten von echten Mieter:innen mit all ihren Facetten und Eigenheiten in Szene zu setzen.

„Viele Mieter sind stolz auf ihr Zuhause – und genau das drücken wir mit dem Fotoshooting aus“, erklärt NHW-Marketingleiterin Angela Reisert-Bersch. „Zukünftig werden Ihnen unsere Mietermodels im Mietermagazin, auf der Webseite, unserer Mieter-App und in den Social Media begegnen.“

VON DER UKRAINE NACH HANAU: LIUDMYLA

Vor einem Jahr floh die alleinerziehende Mutter mit ihrem 11-jährigen Sohn aus der Ukraine nach Deutschland. Nach sechs Monaten in einer Flüchtlingsunterkunft fand sie in einer NHW-Wohnung Schutz und eine neue Heimat. Liudmyla C. hat Lehramt studiert, lernt konzentriert Deutsch und wartet auf die Anerkennung ihres Studiums. Sie ist zutiefst dankbar, dass sie in Deutschland aufgenommen wurde, und fühlt sich in ihrem Quartier sehr wohl. Dass andere ukrainische Mieter:innen in ihrer Nachbarschaft leben, hat die Eingewöhnung erleichtert. Mutter und Sohn haben rasch neue Freunde gefunden – und sie sind begeistert, wie kundenfreundlich die NHW-Mitarbeiter:innen sind.

ERSTE WOHNUNG ZU ZWEIT: DEBORAH F. & CONSTANTIN R.

In Frankfurt eine Traumwohnung mit Balkon zu finden, war eine Herausforderung. 3 Zimmer, naturnah zum Stadtwald, mitten im Night Life, bezahlbar für Studierende – das junge Pärchen genießt sein neues Leben zu zweit.





Angebote für Senioren:
Glücklich und fit in Gesellschaft.

FULDA ZIEHERS-SÜD

Mit Hüftschwung ins Alter

Zwei neue Angebote am Montag Vormittag verlocken mit Musik und Bewegung: „Schwungvoll in die Woche“ lädt zum Seniorentanz von 9.30–11 Uhr ein. 90 Minuten Folklore- und Popmusik zu Kontra-

und Kreistänzen halten fit und jung, vor allem auch das Gehirn. Eine Tanzleiterin sagt alle Schritte an, so dass jeder es einfach mal ausprobieren kann. Tanzen macht nicht nur Spaß, sondern wirkt ganz neben-

bei auch als Sturzprophylaxe. Man braucht keinen Partner. Anschließend gibt es von 11.15–12 Uhr Sitzgymnastik. Zu angenehmer Musik stärken die Teilnehmenden einzelne Muskelgruppen.

„Viele ältere Menschen sind von Vereinsamung gefährdet, insbesondere wenn die Mobilität nachlässt“, so Jennifer Linke, NHW-Projektleiterin Soziale Quartiersentwicklung. „Wir finanzieren daher gerne dieses Angebot in Ziehers-Süd, wo wir rund 400 Wohnungen vermieten. Es ist eine kleine Hilfestellung, um möglichst lange und selbstbestimmt in der vertrauten Umgebung alt werden zu können.“

**Bürgerzentrum Fulda Ziehers-Süd,
Dingelstedtstraße 12.
Mehr zum umfangreichen Angebot
für Menschen aus dem Stadtteil unter
www.awo-fulda.de**



FULDA ZIEHERS-NORD

Danke für Ihre Geduld!

Modernisierungen sind immer eine Herausforderung für alle Beteiligten. In Fulda Ziehers-Nord haben wir 280 Wohnungen auf den aktuellen energetischen Stand gebracht: mehr Komfort und weniger Energieverbrauch.

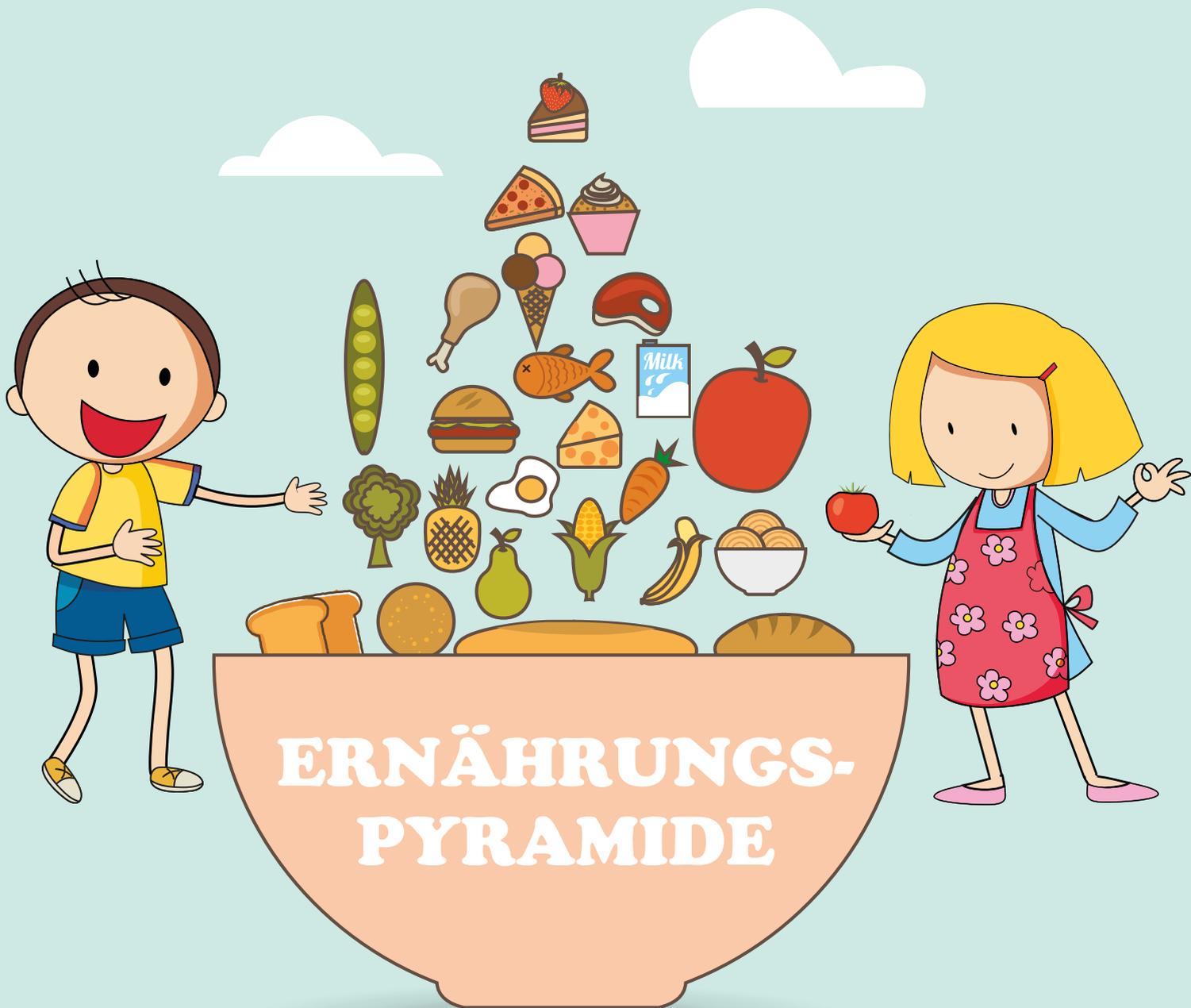
Zum Abschluss der Modernisierungsarbeiten haben wir im September als Dankeschön ein großes Fest gefeiert. Wir versuchen



stets, bei einer Modernisierung möglichst transparent zu informieren und im engen Austausch mit den Mietern zu sein. Geholfen hat dabei auch unser gerne genutztes Modernisierungs-Café. 150 Mieter:innen kamen zu dem großen Fest mit ihren Kindern, mit guter Laune – und brachten bestes Wetter mit. Sie genossen ein herzhaftes Buffet, tolle Musik, Kinderschminken und sogar einen äußerst verspielten Jongleur.

GESUND UND LECKER ESSEN

Gesundes Essen ist mehr als Brokkoli und Spinat und kann richtig lecker sein! Es gibt Energie, macht stark, hilft euch, euch besser zu konzentrieren, und schützt vor Krankheiten. Ab und zu ein Stück Schokolade oder eine Handvoll Gummibärchen sind völlig in Ordnung – solange ihr genügend gesunde Lebensmittel zu euch nehmt.



Die Ernährungspyramide zeigt euch, von welchen Lebensmitteln der Körper viel braucht und welche ihr nur selten zu euch nehmen solltet.

REZEPTE DER POWER BANDE

Alina, Buchra, Max & Co. haben ihre Lieblingsrezepte für euch gesammelt. Diese sind nicht nur gesund, sondern auch kinderleicht nachzukochen.

ANTONIOS SPAGHETTI MIT TOMATENSOSSE

ZUTATEN: 10 STRAUCHTOMATEN, 500 G SPAGHETTI,
2 KNOBLAUCHZEHEN, 3 EL OLIVENÖL, SALZ, PFEFFER,
1-2 EL ZUCKER

ZUBEREITUNG

- Backofen vorheizen auf 240 Grad (Ober-/Unterhitze).
- Tomaten waschen, halbieren und Stielansatz rausschneiden.
- Tomaten auf tiefem Backblech verteilen, Zucker darüber streuen und mit der Schnittfläche nach unten auf das Backblech legen.
- Tomaten 10 Minuten im Backofen rösten (Vorsicht heiß!).
- Tomaten mit einer Gabel zerdrücken.
- Knoblauchzehen in Scheiben schneiden.
- Auf den zerdrückten Tomaten Knoblauch, Öl, Salz und Pfeffer verteilen.
- Backblech wieder in den Ofen (jetzt auf 200 Grad) und die Tomaten weitere 15 Minuten rösten.
- Währenddessen die Spaghetti nach Packungsanleitung kochen.
- Backblech rausnehmen und Soße umrühren.

BUON APPETITO!



MEHR AUF WWW.POWERBANDE.DE

Im Internet haben wir viele weitere Rezeptideen für euch.
Schaut doch gerne mal nach!

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

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

Anmeldungen sind für jede Führung unbedingt erforderlich und erfolgen ausschließlich über Wohnen und Leben e.V. Reiseteilnehmende, die nicht bei einem unserer Mitglieder wohnen, zahlen bei Tagesfahrten jedoch einen Aufschlag von 3 Euro pro Person. Bei Ausflügen mit Eigenanreise bleibt der Preis unverändert.



IM JANUAR

©Deutsches Ledermuseum/L. Brichla

NEU!

Di., 14. Januar 2025
Offenbach: Ledermuseum: Immer dabei, die Tasche

Begleiten Sie uns mit in das Ledermuseum nach Offenbach. Diese Ausstellung widmet sich der Geschichte, dem Design und der kulturellen Bedeutung der Tasche als Alltagsgegenstand und Modeaccessoire. Entdecken Sie Taschen aus verschiedenen Epochen, Kulturen und Materialien, von historischen Stücken bis zu modernen Designertaschen. Die Ausstellung gibt einen tiefen Einblick in die Welt der Mode.

1 Std. Führung um 11.00 Uhr
Preis pro Person: **14,- EUR**
(Eigenanreise)



©Hessischer Museumsverband/Frank Mollenberg

NEU!

Do., 23. Januar 2025
Offenbach, Haus der Stadtgeschichte: Made in Hessen – Industriegeschichten

Diese Ausstellung beleuchtet die Industrie- und Handwerks Geschichte Hessens und zeigt, welche Produkte und Erfindungen dort entwickelt wurden. Sie erfahren, wie Hessen in verschiedenen Industriezweigen, wie etwa Maschinenbau, Chemie, Lederverarbeitung und Textilindustrie, eine bedeutende Rolle gespielt haben. Durch Exponate und Dokumente wird die industrielle Entwicklung Hessens nachgezeichnet.

1 Std. Führung um 11.00 Uhr
Preis pro Person: **8,- EUR**
(Eigenanreise)



©Adobe stock/Helmuth Wölfler

NEU!

Mi., 29. Januar 2025
Frankfurt: Europäische Zentralbank

Die Europäische Zentralbank (EZB) ist die Notenbank für die gemeinsame Währung Europas, den Euro. Sie hat ihren Neubau im Osten Frankfurts bezogen. Mit einer Kombination aus Texten, Schaubildern sowie interaktiven Elementen bietet Ihnen das Besucherzentrum die Möglichkeit, Einblick in die Rolle der EZB zu gewinnen. Eine Auffahrt in das Hochhaus ist nicht möglich. Dringend erforderlich: Gültiger Reisepass/Personalausweis.

1 Std. Führung um 16.00 Uhr (Eigenanreise)
Preis pro Person: **3,- EUR** (EZB-Besuch/Führung kostenlos, Aufwand in Höhe von 3 EUR für W+L)

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



©Schirn Kunsthalle/Norbert Miguletz



©Klassik Stiftung Weimar/Museen



©Adobe Stock/diegograndi

IM MÄRZ

Fr., 31. Januar 2025 **NEU!**
Frankfurt: Carol Rama in der Schirn

Eine Führung durch die Ausstellung von Carol Rama in der Schirn Kunsthalle bietet ein faszinierendes Eintauchen in das provokante und vielschichtige Werk einer der bedeutendsten Avantgarde-Künstlerinnen des 20. Jahrhunderts. Die Führung führt Sie durch die verschiedenen Schaffensphasen von Rama, deren Arbeiten Themen wie Sexualität, Identität und das Unbewusste auf radikale und gleichzeitig poetische Weise thematisieren.

1 Std. Führung um 10.15 Uhr und 10.45 Uhr
 Preis pro Person: **20,- EUR**
 (Eigenanreise)

Mi., 19. Februar 2025 **NEU!**
Weimar: Caspar David Friedrich, Goethe und die Romantik in Weimar

Die Ausstellung zu Caspar David Friedrich in Weimar bietet einen eindrucksvollen Einblick in das Werk eines der bedeutendsten Maler der Romantik. Bisher kaum bekannt ist, dass seine Karriere auch in Weimar ihren Ausgang nahm und eng mit Goethe verbunden war. Die gegenseitige Anziehungskraft der beiden wird ins Zentrum einer Sonderausstellung gerückt. Optional können Sie Weimar erkunden.

Zustieg: Maintal, Mainkur, Frankfurt (Tagesfahrt)
 Preis pro Person: **32,- EUR**, zzgl. 1 Std. Führung und Eintritt um 13.45 Uhr/14.15 Uhr: **13,- EUR**

Sa., 1. März 2025 **NEU!**
Frankfurt: Commerzbank Tower

Kaum eine andere deutsche Metropole hat ihr Erscheinungsbild in den letzten Jahren so stark verändert wie Frankfurt. Nach einer kurzen Einführung in die Geschichte der Frankfurter Skyline erkunden Sie mit S. Wustmann das höchste Bürogebäude Deutschlands. Der 1994 bis 1997 errichtete Commerzbank Tower punktet mit einer außergewöhnlichen Architektur, zu der auch die neun Turmgärten zählen, von denen Sie mindestens drei besichtigen können.

1,5 Std. Führung um 12 Uhr und 14 Uhr
 Preis pro Person: **23,- EUR** (Eigenanreise)
 Erforderlich: Gültiger Lichtbildausweis



©Creative commons/wikipedia

IM FEBRUAR



©Gene imgr. durch National Gallery of Art, Washington

Fr., 14. Februar 2025 **NEU!**
Frankfurt: Villa Mumm

Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt der Villa Mumm und entdecken Sie die reiche Geschichte und beeindruckende Architektur dieses historischen Juwels in Frankfurt. Erleben Sie eine exklusive Führung, die Ihnen die Geschichten und Geheimnisse dieses prachtvollen Anwesens näherbringt. Gegen eine Spende in Höhe von 2,50 Euro können Sie vor Ort ein Glas Sekt erhalten (Selbstzahlung).

Gesamt 1,5 Std., davon 45 Min. Führung um 15.30 Uhr; Nicht barrierefrei!
 Preis pro Person: **8,- EUR** (Eigenanreise)

Di., 25. Februar 2025 **NEU!**
Stuttgart: Staatsgalerie Carpaccio, Bellini / Frührenaissance in Venedig

Begleiten Sie uns nach Stuttgart zur Ausstellung um Vittore Carpaccio. Er ist einer der bedeutendsten Maler der Frührenaissance in Venedig. Er inszeniert seine farbenprächtigen und detailreichen Bilderzählungen vor der pittoresken Kulisse der Lagunenstadt oder den Landschaften des Nahen Ostens. Optional können Sie Stuttgart eigenständig erkunden.

Zustieg: Maintal, Mainkur, Frankfurt, Rüsselsheim
 Preis pro Person: **33,- EUR** (Tagesfahrt)
 zzgl. 1 Std. Museumsführung, Eintritt: **18,- EUR**



©Adobe Stock/Roman Babakin

Di., 18. März 2025 **NEU!**
Frankfurt: Stadtführung Allerheiligenviertel mit C. Setzepfandt

Eine Führung durch das Allerheiligenviertel in Frankfurt mit C. Setzepfandt bietet einen faszinierenden Einblick in die Geschichte und Entwicklung dieses lebendigen und kulturell vielfältigen Stadtteils. Es ist heute ein pulsierender Stadtteil, der für seine bunte Kulturszene und gemütlichen Cafés bekannt ist, aber auch als Rotlichtviertel bezeichnet wird.

1,5 Std. Führung um 16 Uhr
 Preis pro Person: **14,- EUR** (Eigenanreise)
 Nicht rollstuhlgerecht

REISELEITUNG
GESUCHT!



Mi., 26. März.2025 **NEU!**
Frankfurt: Archäologisches Museum

Unsere Führung vermittelt die Geschichte der Karmeliten in Frankfurt ebenso wie die Baugeschichte von Kirche und Kloster. Dabei spielen die Ausgrabungen in der Karmeliterkirche eine große Rolle. Baulich herausragend ist die Kapelle der St. Anna-Bruderschaft, in deren Gruft zahlreiche Bestattungen freigelegt werden konnten. Bei den kunsthistorisch bedeutsamen Wandgemälden endet die Führung.

1,5 Std. Führung inkl. Eintritt um 14 Uhr **NEU!**
Preis pro Person: **14,- EUR**
(Eigenanreise)



IM APRIL

Di., 1. April 2025 **NEU!**
Frankfurt: Auf und um die Zeil

Die Führung „Auf und um die Zeil“ mit C. Setzepfandt bietet eine spannende Entdeckungstour durch eine der bekanntesten Einkaufsstraßen Deutschlands und ihre faszinierende Umgebung. Die Zeil, als Frankfurts Einkaufsmeile berühmt, ist nicht nur ein Zentrum des modernen Konsums, sondern steckt voller Geschichte, architektonischer Highlights und spannender Anekdoten.

1,5 Std. Führung um 16 Uhr
Preis pro Person: **14,- EUR**
(Eigenanreise)



Di., 15. April 2025 **NEU!**
Frankfurt: Führung Palmengarten

Erleben Sie eine Führung mit C. Setzepfandt durch Frankfurts schönsten Garten und erfahren Sie alles über die Historie und architektonischen Highlights des wunderschönen Palmengartens. Erfahren Sie bei der Führung Wissenswertes über die Entstehung der Gartenkultur in Frankfurt, zur Geschichte des Palmengartens und bekommen Sie Einblicke in den Apfelbaumhain.

1,5 Std. Führung mit C. Setzepfandt um 14 Uhr **NEU!**
Preis pro Person: **14,- EUR** (Eigenanreise)



Di., 29. April 2025 **NEU!**
Andernach: Geysir

Bei einer Stadtführung erkunden Sie die historische Bäckerjungenstadt. Am Nachmittag haben Sie Gelegenheit, den höchsten Kaltwassergeysir der Welt zu besichtigen. Sie beginnen Ihre Expedition im Geysir-Erlebniszentrum und erfahren alles über das Naturphänomen des Kaltwasser-Geysirs in Andernach. Anschließend fahren Sie mit dem Schiff zum Naturschutzgebiet und beobachten den Geysir-Ausbruch.

Zustieg: Maintal, Mainkur, Frankfurt, Rüsselsheim
Preis pro Person: **55,- EUR** (Tagesfahrt)
inkl. Busfahrt, Stadtführung, Geysir



Traumjob Reiseleiter:in

Bewerben Sie sich jetzt!

Für unsere beliebten Tagesausflüge und Veranstaltungen im Rhein-Main-Gebiet suchen wir Sie! Sind Sie begeisterungsfähig und lieben es, gemeinsam mit anderen Menschen zu Museen und schönen Orten unterwegs zu sein? Und kümmern Sie sich gerne um eine Gruppe? Dann sind Sie optimal geeignet für unsere neue Reiseleitung ab Januar 2025!

Als Reiseleiter:in begleiten Sie die Teilnehmenden als Ansprechperson während der Ausflüge oder Bustagesfahrten. Eine rundum erfüllende Aufgabe, für die Sie eine Aufwandsentschädigung erhalten sowie eine Fahrtkostenerstattung. Keine Vorkenntnisse erforderlich, auch für Nicht-NHW-Mieter:innen möglich.

Interessiert?
Linda Reitmayer freut sich über Ihren Anruf unter Tel. 069 678674-1150. Oder inklusive Kurzbewerbung per E-Mail mail@wohnenundleben.de

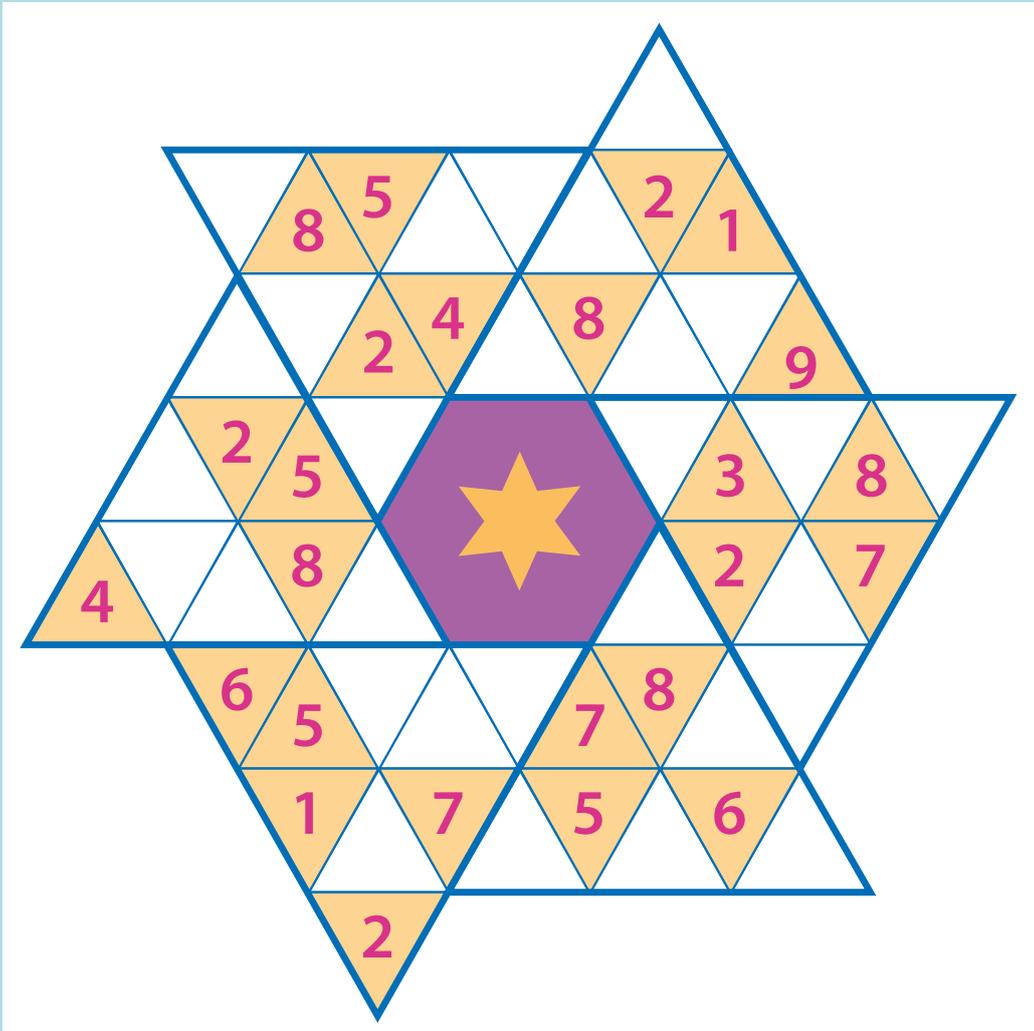




STERNSUDOKU



ALLES GANZ LOGISCH – viel Spaß beim Knobeln!



Füllen Sie die leeren Felder so aus, dass in den stark umrandeten Dreiecken sowie in den waag-rechten und diagonalen Geraden die Zahlen von 1 bis 9 nur jeweils einmal vorkommen. Zu den Gera-den mit nur acht Feldern zählt das Feld in der Sternecke dazu.

Machen Sie ein Foto oder schnei-den Sie die Seite aus und senden dies mit Ihrem Namen und Adresse an: Nassauische Heim-stätte Wohnungs- und Entwick-lungsgesellschaft mbH, Redaktion mittendrin, Postfach 70 07 55, 60557 Frankfurt am Main oder **redaktion-mitten-drin@naheimst.de**

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

Einsendeschluss ist der 15.1.25

Herzlichen Glückwunsch!

Magdalena I. aus Rüsselsheim, Emma S. aus Fulda und Muham-med M. aus Frankfurt haben je eine 25-Euro-Gutschein für dm gewonnen.

DATENSCHUTZINFORMATIONEN BZGL. IHRER TEILNAHME AM GEWINNSPIEL Die Nassauische Heimstätte Wohnungs- und Entwicklungsgesellschaft mbH verarbeitet Ihre personenbezogenen Daten („Daten“) nur zur Durch-führung (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 verbundener 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.

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*

Bildnachweis: Karsten Socher, Andreas Fischer, Lothar Koch, Oliver Kessler, Thomas Rohnke, Sabine Antonius, Dennis Möbus, Adobe Stock, shutterstock, depositphoto, Titel:depositphoto/ajjchan

Druck: mt druck, Neu-Isenburg

Auflage: 60.700 Stück

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



Mittendrin wohnen: die kostenlose Mieter-App der NHW

Registrieren Sie sich noch heute und profitieren Sie ab sofort von den Vorteilen:

- schnelle Bearbeitung Ihrer Anliegen und Schadensmeldungen
 - unkomplizierter Abruf Ihrer Verbrauchsdaten
 - alle Notfallnummern auf einen Blick
- schneller Zugriff auf die Handwerker für Kleinreparaturen
 - aktuelle Neuigkeiten rund ums Wohnen
- komfortabler Abruf Ihrer Vertragsdokumente

Das alles – und viele weitere Online-Services – stehen Ihnen rund um die Uhr zur Verfügung: mit unserer kostenlosen Mieter-App „mittendrin wohnen“.



Jetzt kostenlos herunterladen!

Ihre Registrierungsdaten haben Sie per Post von uns erhalten.

Wenn Sie unser Anschreiben nicht erhalten haben, melden Sie sich gerne bei unserem Kunden-Service (Tel. 0800 3331110 oder mieterservice@naheimst.de).

www.nhw.de

