

Einfluss des Wetters auf unseren Körper

Wetterfühligkeit liegt in der Luft



Tipps von Helms & Kaltenpoth

So gestalten Sie Ihren Balkon naturnah!

GEWOBAU[®]
WOHNUNGSGENOSSENSCHAFT ESSEN EG

[D] EIN TEIL VON ESSEN



Liebe Mieter, Mitglieder und Freunde der GEWOBAU,

auch wenn wir große Hoffnung in das Jahr 2021 setzen, liegt wieder ein Frühjahr voller Ungewissheit vor uns – aber auch voller neuer Möglichkeiten. Da bin ich mir sicher. Denn das hat das vergangene Jahr gezeigt: Trotz der Corona-Pandemie haben wir die GEWOBAU erfolgreich weiterentwickelt und viel Schönes realisiert. Ein großartiges Beispiel ist eine Aktion am Ende des Jahres, bei der wir Kindergärten und Altenheime vernetzt haben und den Menschen große Freude bescherten.

Die Situation rund um das grassierende Coronavirus hat uns zwar in unserem Tun gebremst, aber wir haben uns nicht aufhalten lassen. Und so blicken wir der Pandemie zum Trotz mit großer Zuversicht in die Zukunft und freuen uns auf viele schöne und spannende Projekte auch in diesem Jahr. Mit gelebter Rücksichtnahme und Solidarität werden wir weiterhin gut durch diese besondere Zeit kommen, davon bin ich überzeugt. Mit diesem Optimismus möchten wir Sie anstecken. Deshalb berichten wir in dieser Einblick-Ausgabe über die Möglichkeiten, die sich uns bieten, um den Frühling in vollen Zügen zu genießen.

Die Natur ist für viele in den letzten Monaten zu einem wichtigen Rückzugs- und Erholungsort geworden. Wir haben einen Profi gefragt, wie Sie sich auf Ihrem Balkon Ihr eigenes naturnahes Paradies erschaffen. So könnte Ihr Balkon zur Not auch als Urlaubsparadies dienen. Aber natürlich hoffen wir, bald wieder in den Urlaub zu fahren. Wir haben dazu ein Interview mit der Verbraucherzentrale geführt und die wichtigsten Informationen zu diesem Thema für Sie zusammengestellt.

Bis dahin genießen Sie erstmal das Frühjahr mit all seinen Besonderheiten: wenn die Natur zu neuem Leben erwacht, die Tage länger werden und die ersten warmen Sonnenstrahlen wie durch ein Wunder unsere Stimmung heben. Über diesen erstaunlichen Einfluss des Wetters auf den Menschen, lesen Sie in unserem Titelthema.

Nun wünsche ich Ihnen eine wohltuende und vor allem gesunde Frühlingszeit mit frischer Energie und großem Tatendrang!

Ihr Stephan Klotz
Vorstandsvorsitzender der GEWOBAU

Impressum

„EINBLICK“ Nr. 55/März 2021

Herausgeber:
GEWOBAU
Wohnungsgenossenschaft Essen eG
Ribbeckstraße 40, 45127 Essen
Postfach 101343, 45013 Essen
Telefon 0201 81065-0
Telefax 0201 81065-65
E-Mail: gewobau@gewobau.de
www.gewobau.de

Auflage: 7.000 Stück

Bildnachweis:
S. 6/7: Sandra Kesseboom
S.7, 15 (Umwelt- und Aufräumaktion): Simon Bierwald/ INDEED Photography
S. 10: Punch Fitness
S. 14: Fabian Kremer, Tanja Lampas
Shutterstock.com:
somchai bokehshop, Julien Tromeur, Bowrann, FreshPaint, SP-Photo, Ip studio, Prostock-studio, kievnataliS, voitka volha, Africa Studio, fizkes, tanuha2001, HowLettery, Nikolay Antonov, Mehaniq, Christian Gernert, Ungar-Biewer, MLIN

Verantwortlich für den Inhalt:
Sandra Kesseboom (V.i.S.d.P.),
Jörg Altenbeck, Stephan Hüsken,
Denise Knaup, Tanja Lampas,
Maximilian Mokraß

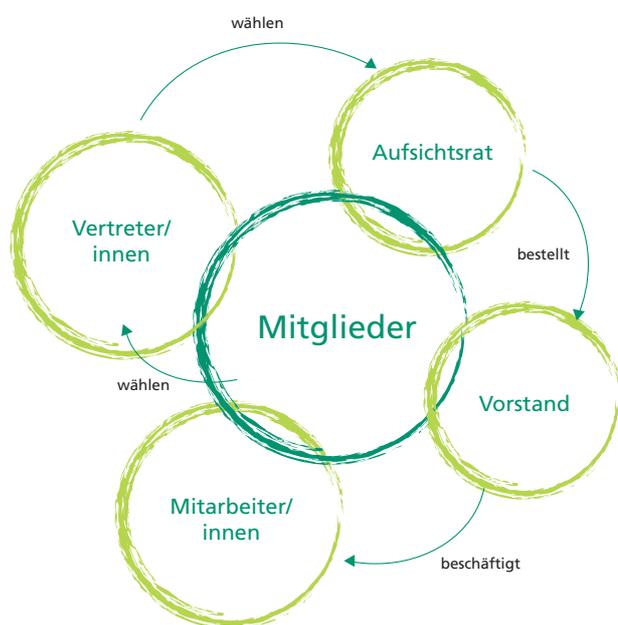
Text und Gestaltung:
stolp + friends
Marketinggesellschaft mbH
www.stolpundfriends.de

Druck:
Günter Druck, Schauenroth 13
49124 Georgsmarienhütte

Diese Zeitschrift wurde auf PEFC-zertifiziertem Papier umweltgerecht gedruckt.

Vertreterwahl 2021

Wohnen in einer Genossenschaft hat viele Vorteile. Ganz entscheidend ist die Möglichkeit, an der Unternehmenspolitik aktiv mitzuwirken. Denn Genossenschaftsmitglieder sind nicht nur Mieter, sondern sie sind gleichermaßen Gemeinschaftseigentümer an der Genossenschaft und besitzen als solche auch ein Mitspracherecht. Dadurch können sie ihre Genossenschaftsvertreter selbst wählen und so das Wohnen und Leben in ihren Siedlungen mitgestalten.



Die Vertreterinnen und Vertreter kommen einmal im Jahr zur Vertreterversammlung zusammen. Sie vertreten dort die Interessen der Mitglieder und beschließen über die wesentlichen Belange der Genossenschaft wie zum Beispiel über Satzungsänderungen, Jahresabschluss und Gewinnverwendung oder die Entlastung von Vorstand und Aufsichtsrat. Dadurch wird unsere Genossenschaft so gelenkt, wie es sich unsere Mitglieder wünschen.

Alle fünf Jahre werden die Vertreterinnen und Vertreter in ihren Wahlbezirken neu gewählt.

Dafür hat der Wahlvorstand in einer gemeinsamen Sitzung Wahlvorschläge aufgestellt. Darüber hinaus konnte jedes Mitglied ab dem 22. Februar bis zum 8. März 2021 ebenfalls Kandidaten für seinen Wahlbezirk zur Wahl vorschlagen. Alle wahlberechtigten Mitglieder können in der Zeit vom 1. April bis zum 21. April 2021 ihre Stimme abgeben und somit aktiv an unserer Vertreterwahl teilnehmen. Wahlberechtigt ist nach § 3 (1) der Wahlordnung jedes bis zum Tag der Wahl zugelassene Mitglied.

Die Vertreter und Ersatzvertreter werden gemäß § 31 Abs. 4 unserer Satzung in allgemeiner, unmittelbarer, gleicher und geheimer Wahl gewählt. Diese Wahl wird in Form der Briefwahl durchgeführt. Alle wahlberechtigten Mitglieder erhalten ab dem 30. März 2021 die entsprechenden Wahlunterlagen. Nach Feststellung des Wahlergebnisses am 22. April 2021 durch den Wahlvorstand und Zustimmung der gewählten Vertreter und Ersatzvertreter zu ihrer Wahl werden wir alle Mitglieder in der nächsten EINBLICK-Ausgabe über den Wahlausgang informieren.

Die GEWOBAU freut sich auf eine rege Wahlbeteiligung!

Der Ablauf im Überblick:

20.02.2021	Bekanntmachung der Wahl in WAZ/NRZ und auf unserer Website www.gewobau.de
22.02. – 01.03.2021	Auslage der Wählerlisten
22.02. – 08.03.2021	Auslage der Wahlvorschläge
10.03. – 24.03.2021	Auslage der geprüften Wahlvorschläge
01.04. – 21.04.2021	Die Briefwahl findet statt
22.04.2021	Der Wahlvorstand stellt das Wahlergebnis fest

Am liebsten nicht zu warm, nicht zu kalt

Eindeutige Nachweise sind aber schwierig zu erbringen, da alle Wettervariablen zu einem bestimmten Zeitpunkt berücksichtigt werden müssen, wie: Temperatur, Feuchtigkeit, Sferics (elektromagnetische Gewitterimpulse), Druckschwankungen sowie UV- und Infrarotstrahlen. Hinzu kommen persönliche Dispositionen. Der Mensch und das Wetter sind zwei komplexe Systeme, und somit ist auch ihr Zusammenspiel entsprechend komplex. Fest steht aber: Als Mitteleuropäer können wir Temperaturschwankungen von bis zu 20 Grad problemlos bewältigen. Am liebsten mag unser Kreislauf 20 bis 25 Grad mit Sonnenschein und Hochdruckwetter – dann fühlen wir uns am wohlsten.

5 Tipps zur Vorbeugung

Dem Wetter können Sie nicht aus dem Weg gehen, aber Sie können Ihre Anpassungsfähigkeit erhöhen, um mit den Wetterumschwüngen besser klarzukommen.

- 1 Vor allem Menschen, die viel Zeit in ihren vier Wänden verbringen, sollten sich öfter vor die Tür wagen: So lässt sich der Körper an die Druckschwankungen und Wetterumschwünge gewöhnen. Spaziergänge bei Wind und Wetter – ganz nach dem Motto „I'm singing in the rain“ – sind empfehlenswert.
- 2 Ebenso hilfreich sind Saunagänge mit anschließender Abkühlung, Kneippgänge oder Wechselduschen zwischen heiß und kalt. Diese Maßnahmen helfen dem Körper, sich auf Temperaturschwankungen einzustellen.
- 3 Psychische Verstimmungen können durch Klimareize verstärkt werden. Abhilfe schaffen Entspannungsübungen wie autogenes Training, Tai-Chi und Yoga. Auch regelmäßiger Sport wie Gymnastik, Schwimmen oder Tanzen bringt Stabilität.
- 4 Mithilfe eines Wetterfühligkeits-Tagebuchs identifizieren Sie Wetterlagen, auf die Sie besonders empfindlich reagieren. So können Sie aktiv und gezielt vorbeugen oder vermeiden.
- 5 Gesunde Ernährung und viel Trinken wirkt auch in diesem Fall Wunder. Obst und Gemüse sowie genügend Flüssigkeit erhöhen das Wohlbefinden. Übrigens: Bei hohen Temperaturen belasten lauwarme Tees oder Brühen den Kreislauf weniger als eiskalte Getränke.



Tipps von Helms & Kaltenpoth

So gestalten Sie Ihren Balkon naturnah!

Im letzten Jahr haben wir über das ansprechende und naturnah umgesetzte Pflanzkonzept von Helms & Kaltenpoth in unserem Bestand berichtet. Das hat uns so gut gefallen, dass wir Sie dazu animieren wollen, Ihren eigenen naturnahen Balkon zu gestalten. Und damit Sie gleich loslegen können, haben wir für Sie mit dem Profi gesprochen, der Ihnen die richtigen Tipps gibt.

Eine Frage zum Einstieg in das Thema: Sie haben ein sogenanntes naturnahes Pflanzkonzept im Bestand umgesetzt: Was bedeutet eigentlich naturnah?

Dahinter verbirgt sich ein Lebensraum für Mensch und Tier – vorrangig Insekten –, der glücklich machen soll und die Artenvielfalt fördert. Man arbeitet mit der Natur und lässt sich von ihr inspirieren und (ver)führen.

Wann ist der richtige Zeitpunkt im Jahr, um den Balkon zu bepflanzen?

Es gibt für jede Jahreszeit wunderschöne Balkonbepflanzung. Ab Februar können bereits die Frühlingsblumen gepflanzt werden, und bis tief in den Winter hinein bieten sich dekorative Ziergräser und kleine Gehölze an.



Wie sollte am besten vorgegangen werden, wenn man plant, seinen Balkon oder Garten selbst naturnah zu bepflanzen?

Grundsätzlich gilt: Die Mischung macht's! Abwechslungsreich gestaltete Bepflanzungen bieten den Insekten viele Möglichkeiten. Aber die Pflanzen sollten auch hinsichtlich des Standorts abgestimmt werden. Gewächse für einen sonnigen Standort passen beispielsweise nicht auf den Nordbalkon oder in den Schatten. Außerdem sollten die Pflanzen gleiche oder zumindest ähnliche Anforderungen an das Substrat, sprich: die Pflanzerde, haben. Dies gilt ebenso für die Pflegeansprüche.



Worauf sollten unsere Mieterinnen und Mieter bei der Pflanzenauswahl achten?

Wichtig ist: Nur vital aussehende Pflanzen kaufen. Außerdem muss wie gesagt die Auswahl auf den Standort abgestimmt sein. Wählen Sie zudem nicht die dekorativsten Pflanzen mit den meisten Blütenblättern, sondern ungefüllte Blüten. Das bedeutet, die Staubgefäße sind sichtbar und für Insekten erreichbar. Kombination und Vielfalt mit verschiedenen Blühzeiten ist bei einer naturnahen Bepflanzung das A und O.

Seien Sie kreativ und mutig. Balkonbepflanzung kann viel enthalten, zum Beispiel: Kräuter, Zwiebeln, Salat, klassische



Blühpflanzen und Exoten. Insektenfreundlich und nützlich für die Küche sind unter anderem Glockenblumen (Campanula), Kapuzinerkresse (Tropaeolum), Lavendel (Lavandula), Salbei (Salvia), Thymian (Thymus), Fette Henne (Sedum) und Petunie (Petunia).

Was muss bei der Pflege beachtet werden?

Vorab sollte im Balkonkasten eine Drainschicht aus Lava oder Kies, circa zwei bis vier Zentimeter stark, eingebaut und mit Vlies abgedeckt werden. Darüber kommt eine torffreie, frische, hochwertige Erde aus dem Fachmarkt – nie zu lange zwischenlagern. Für das Gießen die Morgenstunden nutzen. So steht das Wasser den Pflanzen auch tagsüber zur Verfügung, und nicht über das Blattwerk gießen. Nährstoffe als Flüssigdüngung nach Bedarf dazugeben – die Pflanzen zeigen Nährstoffmangel schnell und zuverlässig an.

Wie viel kostet ein solches Pflanzprojekt für einen kleinen Balkon in etwa?

Eine gute Erde liegt etwa bei acht bis zwölf Euro je Sack. Aber vieles ist von den individuellen Bedürfnissen der Pflanzen abhängig. Ob man Solitärpflanzen kauft oder sich vom Wochenmarkt eine Kleinigkeit mitbringt. In der Pflanzenauswahl kann man sich schon mal verlieren und 50 Euro sind schnell verpflanzt. Aber es lohnt sich: Die Pflanzen geben viel zurück.

Herzlichen Dank für diese ausführlichen Tipps!

Machen Sie mit:
Lassen Sie die **GEWOBAU**
aufblühen!



Mit diesen Tipps lässt sich das Pflanzprojekt für den eigenen Balkon doch schon etwas leichter umsetzen. Deshalb möchten wir zu einem kleinen Balkonwettbewerb aufrufen. Also, ran an die Balkonkästen und los geht's!

Sobald Ihr reich bepflanzter und naturnaher Balkon in voller Blüte steht, machen Sie ein Foto und schicken es per Post an GEWOBAU, Ribbeckstraße 40, 45127 Essen oder per E-Mail an gewobau@gewobau.de.

Wir sind gespannt auf Ihre Einsendungen! Die schönsten werden wir in einer der kommenden Ausgaben veröffentlichen.



Die Verbraucherzentrale in Essen hat Antworten:

Urlaub buchen trotz Pandemie?



Ein gewohnt erholsamer Urlaub weit weg vom Alltag scheint noch immer angesichts des Pandemiegeschehens unvorstellbar. Wir haben die Verbraucherzentrale in Essen gefragt, was Sie in diesem Jahr bei Ihrer Urlaubsbuchung beachten sollten.

Kann ich schon Urlaub buchen oder sollte ich lieber abwarten und kurzfristig buchen?

verbraucherzentrale

Wer jetzt eine Reise bucht, sollte sich das Angebot des Reiseveranstalters genau durchlesen. Klären Sie bereits vor der Buchung, mit welchen Einschränkungen und Corona-Schutzmaßnahmen vor Ort zu rechnen ist.

Wer langfristig buchen möchte, sollte bedenken, dass die pandemische Lage sich jederzeit ändern kann. Viele Reiseanbieter bieten für dieses Risiko besondere Zusatztarife (sogenannte Flex-Tarife) oder kostenlose Umbuchungs- oder Stornierungsmöglichkeiten an. Dass die Anbieter auf diese Weise versuchen, die Reisewilligen trotz der unsicheren Lage zur Buchung zu bewegen, ist nachvollziehbar, aber die Verbraucherinnen und Verbraucher sollten die Angebote sowie ihre Vor- und Nachteile vorab gut prüfen.

Was sollte ich beachten, wenn ich in diesem Jahr Urlaub im Ausland machen will?

verbraucherzentrale

Es ist empfehlenswert, sich im Vorfeld genau über das gewünschte Reiseland zu informieren. Beim Auswärtigen Amt finden sich online für jedes Land aktuelle Reisebestimmungen und Sicherheitshinweise (www.auswaertiges-amt.de/de/ReiseUndSicherheit/reise-und-sicherheits-hinweise). Einen Überblick über die aktuelle Lage in Ländern der EU gibt auch die Europäische Union, unter reopen.europa.eu/de.

Brauche ich eine Zusatzversicherung oder reicht meine Krankenversicherung aus, falls ich im Urlaub erkrankte?

verbraucherzentrale

Wer den Urlaub im Ausland verbringt, sollte unbedingt über eine private Auslandsreise-Krankenversicherung verfügen, die für gegebenenfalls anfallende Zusatzkosten bei Krankheit im Ausland und für die Kosten eines eventuell erforderlichen Rücktransportes in die Heimat einspringt. Vor allem, wenn die Auslandsreise-Krankenversicherung schon länger besteht, sollte diese auf Aktualität und auf den Einschluss einer Erkrankung am Coronavirus im Ausland (Pandemieeinschluss) geprüft werden.

Ich habe bereits Urlaub gebucht: Kann ich meine Reise und Leistungen kostenlos stornieren?

verbraucherzentrale

Ob die Stornierung einer Reise kostenfrei erfolgen kann, hängt von vielen verschiedenen Faktoren ab. Die Situation im Reiseland, die Einschätzung zur Sicherheitslage des Auswärtigen Amtes, Reisewarnung – ja oder nein? – sowie die Art der Reise – Pauschal-, Flugreise, Hotelbuchung – sind für die Rechtslage ausschlaggebend. Auch der richtige Zeitpunkt der Stornierung ist bedeutend. Verbraucher und Verbraucherinnen sollten sich vor der Stornierung einer Reise vorab zur individuellen Rechtslage beraten lassen. Andernfalls besteht die Gefahr des Verlustes der Anzahlung und schlimmstenfalls des gesamten Reisepreises.

Bekomme ich mein Geld zurück, wenn ich eine Reise pandemiebedingt nicht antreten kann? (Reisewarnungen etc.)

verbraucherzentrale

Kommt es aufgrund des Coronavirus zu massiven Einschränkungen am Urlaubsort, führt dies zu einer erheblichen Beeinträchtigung der Reise. Damit ist davon auszugehen, dass unvermeidbare, außergewöhnliche Umstände vorliegen. Ob dies allein zu einem kostenfreien Rücktritt berechtigt, ist häufig ein Streitfall zwischen Anbietern und Kunden. Ein starkes Indiz für die Möglichkeit einer kostenfreien Stornierung ist – bei einer Pauschalreise – eine Reisewarnung des Auswärtigen Amtes. Bei der Stornierung sollte klar sein, ob die Reisewarnung zum Zeitpunkt der Reise gilt. Bei reinen Flugreisen gilt dies nicht. Wenn der Flug wie geplant stattfindet und eine Einreise in das Urlaubsland grundsätzlich möglich ist, bleibt der oder die Reisende unter Umständen auf den Kosten für den Flug sitzen.

Wie gehe ich vor, wenn meine Urlaubsreise abgesagt wurde?

verbraucherzentrale

Flüge und Pauschalreisen müssen in der Regel vorab bezahlt werden. Das birgt ein erhebliches Risiko, da aufgrund der Pandemie viele Reisen und Flüge ersatzlos ausfallen. Die Rechtslage ist klar: Reisende, die gestrichene Reiseleistungen bereits bezahlt haben, müssen ihr Geld zurückbekommen – bei Pauschalreisen innerhalb von 14 Tagen, bei Flügen innerhalb von sieben Tagen.

Wenn die Kosten von den Anbietern nicht automatisch zurückgezahlt werden, ist ein Schreiben an den Reiseveranstalter oder die Fluggesellschaft, verbunden mit einer Fristsetzung, empfehlenswert. Erfolgt dennoch keine Rückzahlung, hilft die Verbraucherzentrale bei der Rechtsdurchsetzung weiter.

verbraucherzentrale

Nordrhein-Westfalen

Verbraucherzentrale in Essen

Hollestraße 1, 45127 Essen, Tel. 0201 649574-01, essen@verbraucherzentrale.nrw
www.verbraucherzentrale.nrw/beratungsstellen/essen



Neuer Partner für die GEWOBAU-Card

Pünktlich zum Frühlingsbeginn stellen wir Ihnen unseren neuen GEWOBAU-Card-Partner vor: das Fitnessstudio Punch Fitness Alive! Ab sofort erhalten Sie bei Vorlage Ihrer GEWOBAU-Card einen attraktiven Rabatt.

Punch Fitness Alive ist anders als herkömmliche Fitnessstudios und bietet Ihnen mehr: Bei unserem neuen Fitnesspartner können Sie professionell betreut Ihr Fitnessstraining an geführten Maschinen, im Freihantel-, Cardio- und funktionellen Trainingsbereich ausüben. Sie suchen etwas anderes? Dann poweren Sie sich in einem der circa achtzig Fitnesskurse jede Woche aus: Boxen, Bootcamp, Crosstraining, Zumba, Step, Jazz Dance oder doch lieber Yoga, Pilates, Stretching?



PUNCH Fitness Alive hat für alle Sportbegeisterten das richtige Angebot. Getränke, Saunen, Squashplätze und Kinderbetreuung runden das Komplettangebot ab.

GEWOBAU-Card-Inhaber profitieren von zehn Prozent Nachlass auf den monatlichen Beitrag für eine 12- oder 24-Monatsmitgliedschaft und 70 Prozent Nachlass auf das Startpaket:

- Das Startpaket kostet für Sie 27 Euro anstatt 99 Euro.
- Die monatliche Rate für die Mitgliedschaft beträgt bei einer Laufzeit von 12 Monaten 44,90 Euro.
- Bei einer Laufzeit von 24 Monaten nur 34,90 Euro.

Exklusives Online-Angebot

Während des Lockdowns bietet Punch Fitness Alive ein unschlagbares Online-Personal-Training: Nach der anfänglichen Bedarfsanalyse befasst sich ein Fitnessprofi mit Ihren individuellen Zielen. Dieser erstellt einen passenden Plan unter Berücksichtigung Ihrer Vorstellungen und Ideen. Es folgen Trainingsstunden, motiviert von einer Trainerin oder einem Trainer. Im Anschluss erfolgt eine Erfolgskontrolle. Und das alles online, bequem von zu Hause!



Eine Trainingsstunde kostet nur 25 Euro anstatt der üblichen 70 bis 80 Euro. Schreiben Sie unserem Fitnesspartner einfach unter info@punch-fitness.de. Schauen Sie sich gerne im Vorfeld die Videos der Trainerinnen und Trainer an, unter www.punch-fitness.de.



Viel Spaß und viel Erfolg mit dem Punch-Team!

Termin für die Vertreterversammlung 2021

Die ordentliche Vertreterversammlung der GEWOBAU findet in diesem Jahr statt:

am Montag, dem 17. Mai 2021, um 18:00 Uhr,

in der Philharmonie Essen, Huysenallee 53, 45128 Essen, im Alfried-Krupp-Saal.

Die Gesundheit aller Teilnehmenden steht für uns an oberster Stelle und eine sichere Durchführung der Veranstaltung hat für uns höchste Priorität. Bitte beachten Sie daher, dass die Veranstaltung je nach Entwicklung des Infektionsgeschehens und der damit einhergehenden Corona-Schutzverordnung kurzfristig abgesagt werden kann.



Tatkräftige Unterstützung gesucht

Wir bieten nicht nur Wohnungen, sondern auch Arbeitsplätze!

Seit unserem Gründungsjahr 1906 bieten wir unseren Mitgliedern ein hohes Maß an Wohn- und auch Lebensqualität zu angemessenen Preisen. Dieser Aufgabe widmet sich jede einzelne Mitarbeiterin und jeder einzelne Mitarbeiter bei der GEWOBAU tagtäglich, in allen Bereichen: von der Bestandspflege bis zur Vermietung. Bei uns ist immer etwas zu tun. Deshalb sind wir regelmäßig auf der Suche nach engagierten Personen, die unser Team ergänzen – auch aktuell.

Mit rund 5.500 Wohnungen ist die GEWOBAU die größte Wohnungsgenossenschaft in Essen – und nicht nur das: Wir sind ein modernes Unternehmen, das traditionsreiche Werte mit zeitgemäßen Dienstleistungen und Services kombiniert, um unseren Mitgliedern bezahlbaren Wohnraum in hoher Qualität zu bieten. Ein Blick in unsere Stellenangebote lohnt sich allemal.

Aktuell suchen wir:

- **Gärtner (m/w/d)**
für die gärtnerische Betreuung unserer Außenanlagen
- **Bauingenieur/Architekt/Bautechniker (m/w/d)**
für die technische Objekt- und Kundenbetreuung/Bauleitung

Und das erwartet Sie bei uns:

- ein vielseitiges, interessantes und anspruchsvolles Arbeitsgebiet
- in einem engagierten Team mit vielen Möglichkeiten der Gestaltung
- eine attraktive Vergütung gemäß dem wohnungswirtschaftlichen Tarif
- sehr guten Sozialleistungen (z. B. betriebliche Altersvorsorge)
- gezielte Weiterbildung
- einen modernen Arbeitsplatz mit ansprechendem Arbeitszeitrahmen
- ein angenehmes Betriebsklima

Die vollständigen Stellenanzeigen finden Sie auch auf unserer Website unter:
gewobau.de/ueber-uns/stellenangebote



Neuer Name und neue Adresse:

Hier erreichen Sie unseren GEWOBAU-Card-Partner ab sofort:



Der Malerbetrieb Roland Knaup heißt jetzt

Malerbetrieb Knaup & Roderig GmbH.

Beachten Sie die neue Adresse und Telefonnummer.

Malerbetrieb Knaup & Roderig GmbH

Carolus-Magnus-Straße 27, 45355 Essen

Tel. 0201 76028776

Neues Kursangebot

Keep calm



Einfach mal Ruhe bewahren: Unter dem Titel „Keep calm“ startet unser Nachbarschaftscoach Tanja Lampas ein ungewöhnliches Angebot, um stressende Gewohnheiten zu hinterfragen und sie sanft zu verändern. Teilnehmende des Kurses werden befähigt, sich im Alltag besser auf die eigene, innere Kraft zu besinnen und daraus neue Kraft zu schöpfen.

Unter professioneller Anleitung von Tanja Lampas, die unser Nachbarschaftscoach und gleichzeitig auch staatlich geprüfte Bewegungspädagogin ist, lernen Sie Techniken zur Stressregulation, die Ihnen zu einem entspannten Alltag verhelfen können.

Das gesamte Programm erstreckt sich über acht Wochen. Das Ziel des Kurses ist, dass die Teilnehmenden folgende Techniken praktisch erfahren, um sie anschließend selbstständig praktizieren zu können:

-  Progressive Muskelentspannung
-  Bodyscan
-  Achtsames Yoga
-  Qigong
-  Atemübungen
-  Imaginationsübungen

In Zusammenarbeit mit dem Polizei-Sportverein Essen findet der Kurs **ab Mai 2021** jeden Dienstag von 9 bis 10.30 Uhr in den Räumen des Tennisvereins in der Hovescheidstraße 25, 45136 Essen statt.

Für Mitglieder der GEWOBAU gilt ein vergünstigter Preis von 50 Euro für den gesamten Kurs. Übrigens: Mit der Teilnahme am Kurs tun Sie nicht nur Gutes für sich selbst, sondern auch für andere, denn: Die Kursgebühr fließt zu einem Teil in die Stiftung WohnLeben der GEWOBAU, die soziale Projekte fördert.

Anmeldungen und Fragen nimmt Tanja Lampas gerne entgegen, unter lampas@gewobau.de.

Eirini Schanze

Eine neue Kollegin ergänzt das Team

Seit Dezember 2020 ist Eirini Schanze neues Teammitglied der GEWOBAU. Wir freuen uns, dass wir mit Frau Schanze die Stelle von unserer Kollegin Sabrina Wendt, die sich aktuell in Elternzeit befindet, schnell neu besetzen konnten.

Eirini Schanze wurde in Lüdenscheid geboren und wohnte lange Zeit im Sauerland – zwischendurch sogar mal hoch im Norden in Ostfriesland. Aber der Job führte sie schließlich nach Essen, wo Frau Schanze mit ihrer eigenen Familie in einer Wohnung in Huttrop lebt. Die gelernte Industriekauffrau und Wirtschaftsfachwirtin war in ihrer bisherigen beruflichen Laufbahn bei einer Hausverwaltung und lange Zeit auch im Kundenservice für Export tätig. Bei der GEWOBAU unterstützt sie nun das Sekretariat in der Abteilung Neubau/Großmodernisierung. Dabei ist sie unter anderem zuständig für Rauchwarnmelder und die Verkehrssicherheit.

In ihrer Freizeit halten sie ihre beiden kleinen Kinder – vier und fünf Jahre alt – auf Trab: Besonders in dieser ungewöhnlichen Zeit benötigen die beiden viel Beschäftigung. Deshalb wird bei den Schanzes aktuell viel gemalt und gebastelt.



Wir begrüßen Eirini Schanze nochmals herzlich und wünschen ihr eine gute Zeit in unserem Team!

Corona-Schutzmaßnahmen bei Vor-Ort-Terminen

Ihre Gesundheit und die unserer Mitarbeitenden hat für uns oberste Priorität. Bitte beachten Sie daher den folgenden Sicherheitshinweis zu Vor-Ort-Terminen in Ihrer Wohnung.

Termine, die zwingend in Ihrer Wohnung stattfinden müssen, dürfen nur unter Einhaltung der geltenden Sicherheitsmaßnahmen durchgeführt werden:

- Lüften Sie Ihre Wohnung vor dem Termin gründlich.
- Tragen Sie eine medizinische Maske.
- Halten Sie stets den Abstand ein.
- Sorgen Sie dafür, dass sich höchstens eine weitere Person aus Ihrem Haushalt mit im Raum aufhält.

Wenn Sie sich krank fühlen oder aufgrund eines Corona-Verdachtsfalls oder einer Quarantäne zu Hause sind, darf der Termin nicht stattfinden.

Diese Sicherheitsmaßnahmen gelten sowohl für Besuche unserer Mitarbeitenden als auch für Besuche der von uns beauftragten Firmen. Infos zu allen weiteren von uns getroffenen Sicherheitsmaßnahmen finden Sie auf unserer Website in der Rubrik „Aktuelles“.

Kommen Sie weiter gut und gesund durch diese besondere Zeit!

Freude schenken für Jung und Alt

Leider fiel im letzten Jahr auch der beliebte Kinder-Weihnachtsspaß im Bürger-Treff in Überruhr aus, für den unsere Stiftung WohnLeben 2019 eine Indoor-Bimmelbahn spendiert hatte. Um Jung und Alt trotz Corona zusammenzubringen, überlegte sich unser superkreativer Nachbarschaftscoach Tanja Lampas ein großartiges Alternativkonzept.



Die Idee: Die Kindergartenkinder in Überruhr sollten für die Seniorinnen und Senioren in den Altersheimen Bilder malen. Als Dankeschön schenkten wir den Kitas Büchergutscheine und brachten die Bilder zusammen mit einem großen Obstkorb in die Altenheime.

Den Anfang der Aktion Überrührer Weihnachten machten am 9. Dezember 2020 die Belia Seniorenresidenz und die Städtische Kita Bulkersteig. Besonders schön: Hier konnten die Kindergartenkinder sogar mit dabei sein! Denn der Termin fand in einem großen Garten statt, sodass Kinder und die älteren Menschen mehr als genug Abstand halten konnten. Für leuchtende Kinderaugen sorgte der Nikolaus (82 Jahre), der in der Belia Seniorenresidenz lebt und den Kleinen eine Geschichte vorlas. Ein Engel (eine Altenpflegekraft) unterstützte den alten Geschenkbringer, der schon ganz schwach auf den Beinen ist, aber sichtlich Spaß an seinem Amt hatte.

Anschließend wurden die Geschenke übergeben: Die Kinder überraschten die Bewohnerinnen und Bewohner der Seniorenresidenz mit einem goldenen Paket mit liebevoll gestalteten Sternen und gemalten Bildern von Weihnachtseindrücken. Von der GEWOBAU gab es als Dankeschön einen Büchergutschein für die Kita und für das Pflegeheim einen prall gefüllten Obstkorb und Ravensburger Spiele – eine Spende aus dem Ravensburger Verlag. Die Seniorinnen und Senioren beobachteten den festlichen Akt von den Fenstern aus, während eine Gruppe vom Dach das Nikolauslied sang.

Die gesamte Aktion hat vielen Menschen ein Lächeln ins Gesicht gezaubert. So konnten Jung und Alt dank der Unterstützung von Tanja Lampas, unserer Stiftung WohnLeben und dem Bürger-Treff Überruhr trotz Corona ein ganz besonderes und berührendes Erlebnis teilen, an das sie noch lange zurückdenken werden.





Der Winterdienst

Alle Jahre wieder – oder nur ab und zu ...

Früher mussten die Hausgemeinschaften im Winter noch selbst räumen. Um unsere Mieterschaft zu entlasten, beauftragt die GEWOBAU seit einigen Jahren externe Unternehmen für die Schneeräumung. Während der Schneefälle im Februar dieses Jahres erreichten uns viele Mitteilungen, dass der Winterdienst zu spät, falsch oder unvollständig erfolgt sei. Das tut uns sehr leid. Hier ein Überblick, wie der Winterdienst bei der GEWOBAU abläuft.

Grundsätzlich erfolgt eine Schneeräumung gemäß der Satzung der Stadt Essen. Diese beinhaltet, bis wann morgens geräumt sein muss. Gleichzeitig begrenzt sie die Räumspflicht am Abend. In Essen müssen Wege und Bürgersteige zwischen 7 und 22 Uhr schnee- und eisfrei sein. Fällt nach 20 Uhr noch Schnee, so muss dieser werktags bis 7 Uhr des folgenden Tages, sonn- und feiertags bis 8 Uhr geräumt werden. Bei anhaltendem, starkem Schneefall erfolgt der Winterdienst, sobald der Schneefall nachlässt.

Verschiedene Unternehmen haben von uns Aufträge für die Schneeräumung

erhalten. Diese Firmen erhalten für diese Leistung Geld von uns – unabhängig davon, ob tatsächlich Schnee fällt und eine Räumung erforderlich ist. Dadurch haben wir und Sie Planungssicherheit im Winter. Sobald Schnee gefallen ist, sind die abrufbereiten Teams mit passender Ausstattung unterwegs. Es ist vorab genau und gewissenhaft festgelegt worden, wer welche Bereiche zu räumen hat und welche nicht, um die Kosten für die Mieterinnen und Mieter gering zu halten. So ist es möglich, dass nicht alle Wege um die jeweiligen Häuser herum geräumt sind. Zudem liegt es im Ermessen der Unternehmen, wie viel gestreut

wird. Grundsätzlich gilt: Der Einsatz von Streugut sollte angemessen und nach Möglichkeit sparsam erfolgen.

Sollte der Winterdienst künftig nicht so ausgeführt werden, wie dies vorgesehen ist, schreiben Sie uns gerne eine E-Mail an winterdienst@gewobau.de oder rufen Sie uns an. Wir kümmern uns umgehend.

In diesem Zusammenhang entschuldigen wir uns auch, dass wir im Februar aufgrund des hohen Aufkommens nicht jede E-Mail oder jeden Anruf beantworten konnten.

Ankündigung

Umwelt- und Aufräumaktion in der Schulzstraße

Auch in diesem Frühjahr gibt es wieder eine gemeinsame Umwelt- und Aufräumaktion in der Wohnsiedlung in der Schulzstraße. Mit der Aktion möchten wir das Umweltbewusstsein schon bei den Kleinen schärfen, denn Umweltschutz gehört zu unserem Alltag und er beginnt bei der richtigen Mülltrennung.

Am Mittwoch, dem 14. April 2021, ab 15 Uhr sind daher wieder alle Kinder in der Wohnsiedlung eingeladen, bei der Aktion mitzumachen und zu lernen, wie richtige Mülltrennung funktioniert. Für alle Helferinnen und Helfer gibt es auch dieses Mal ein kleines Dankeschön.

Unser Nachbarschaftscoach Tanja Lampas und unsere Auszubildende Anna Tegelkamp, die die Aktion wieder organisieren, freuen sich schon auf viele kleine Teilnehmerinnen und Teilnehmer!



Nachbarschaftsimpuls

Freizeitangebote für Kinder und Jugendliche aus der Nachbarschaft für zu Hause

Kinder und Jugendliche leiden sehr unter den aktuellen Einschränkungen, da viele öffentliche Einrichtungen, Freizeitstätten sowie Kinder- und Jugendhäuser geschlossen bleiben müssen. Aber gerade letztere haben sich zum Teil tolle Angebote für zu Hause überlegt. Wir haben eine Auswahl der virtuellen Möglichkeiten der Essener Kinder- und Jugendlandschaft zusammengestellt, um die Langeweile zu vertreiben.

Der Kalender des **Stephanus Jugendhauses in Überry** ist schon prall gefüllt mit Angeboten und darauf vorbereitet, für euch zu öffnen: ob Sport, Backen, Disco oder das Langschläfer-Frühstück. Es lohnt sich, in den Angeboten zu stöbern, um sich an der Vorfriede zu erfreuen – oder sogar das eine oder andere Online-Event zu entdecken!

www.stephanus-jugendhaus.de

Die freie Schule Essen e. V., eine gemeinnützige Kinder- und Jugendeinrichtung in Katernberg, bietet viele bunte Videos für Kinder auf ihrem YouTube-Kanal. Vom Schleim zum Selbermachen bis zur „Make your game“-Gruppe, die regelmäßig Apps oder Computerspiele testet und diskutiert, gibt es hier viel Interessantes zu entdecken:

www.youtube.com/FreieSchuleEssen

Der **Don Bosco Club** lässt euch in **Borbeck** nicht im Stich und hat viele aktuelle Videos mit Bastelanleitungen oder Lernförderung erstellt: www.donboscoclub.de. Klickt euch auch durch die hochgeladenen Videos „Kinderwagenfahrschule“ oder „Drehorgelcontest“. In Borbeck gibt es noch mehr für euch: Dat Links, Cafe Nova, den Jugendtreff FORUM im Lutherhaus, Coffee Corner, die Brotfabrik oder den Jugendtreff Schilf – um nur einiges zu nennen.

Gute soziale Kontakte sind bekanntlich die beste Medizin und halten gesund. Die **evangelische Jugend Essen** (ejesen.de) pflegt ein lebendiges Miteinander – auch virtuell. Auf ihrem Instagram-Kanal finden sich viele Angebote zum Mitmachen, wie Workshops oder regelmäßige Treffen.

www.instagram.com/evangelischejugendessen



Im **Jugendforum St. Gertrud im Südostviertel** findet ihr tolle Challenges für kreative Tage im Lock-down, die unglaublich viel Spaß machen. Außerdem gibt es hier köstliche Kochrezepte. Und vom Sofa aus könnt ihr noch ein Quiz lösen, das ihr ebenfalls auf den Seiten findet:

www.jufo-essen.de/jufo-vs-corona/

Der **Jugendhof Essen** ist eine offene Kinder- und Jugendfreizeitstätte, die auch Angebote für Erwachsene anbietet. Die Vogelheimer sind so gut aufgestellt, dass es Spaß macht, vorerst mit Smartphone oder Laptop durch die virtuellen Spiel-, Sport-, Zock-, Klön-, Musik- und Bastelräume zu spazieren. Das macht Lust auf mehr:

www.jugendhof-essen.de/aktuelles

Die **Jugendhilfe Essen** lockt Kinder seit März nach draußen: mit der stadtweiten Schnitzeljagd „Meilensteine“. Wer einen „Meilenstein“ entdeckt, löst ein Rätsel und findet so einen Ort der Nachhaltigkeit im Stadtteil. Mehr erfahrt ihr unter: www.jh-essen.de. Außerdem werden auf der Seite weitere Kinder- und Jugendangebote vorgestellt.

Die **Buschhütte** ist ein inklusives und offenes Kinder- und Jugendhaus am Rande von Steele. Mit den von Essener Jugendlichen gestalteten Videos gönnt ihr euch „Yogazeit“, kocht ein „Dinner for us“ oder verfolgt den „Couchtalk“. Schaut mal: www.youtube.com/Buschhuette

Jetzt habt viel Freude beim Stöbern und den inspirierenden Aktivitäten! Schreibt uns gerne unter nachbarschaftscoach@gewobau.de eine E-Mail, was euch besonders gefallen hat, welche anderen Angebote ihr noch gefunden habt und vor allem, was ihr ausprobiert habt.

Ein Zuhause für Bienen und Co. Insektenhotels für den Balkon selbstgemacht!

Im Handel gibt es inzwischen zahlreiche Insektenhotels zu kaufen: hoch, breit, schräg oder extravagant. Vielen Insekten wie beispielsweise Wildbienen genügt aber schon ein kleines Apartment, das auch auf Ihrem Balkon einen Platz findet. Mit ein wenig Kreativität, Geschick und den richtigen Materialien ist die Insektenunterkunft im Nu selbstgemacht!



Insektenhotels dienen zum einen als Nisthilfe und Brutpflege, zum anderen überwintern die Insekten in den Röhren – je nach Art als Ei oder als Larve. Deshalb ist es sinnvoll, Insekten ganzjährig eine Unterkunft anzubieten. Damit Ihre selbstgemachte Insektenunterkunft ankommt, hier ein paar Tipps.

1. Das Grundgerüst

Zunächst benötigen Sie eine Box, einen Kasten oder Ähnliches, den Sie mit den entsprechenden Nisthilfen füllen können. Alte Schubladen, Dosen oder ein Rahmen aus Brettern eignen sich gut.

2. Die Ausstattung

Je nach Größe dieses Grundgerüsts unterteilen Sie das Insektenhotel in verschiedene Zimmerkategorien, die Sie mit unterschiedlichen Materialien füllen. Aber: Nicht alles, was aus der Natur stammt, eignet sich für das Insektenhotel. Hier eine kleine Auswahl für Ihre Hoteltausstattung:

- Hartholz (Eiche, Esche, Buche, Obstholz)
- hohle Schilf- oder Bambusstängel o. Ä.
- speziell gebrannte Tonziegel
- Pappröhrchen
- Bienenbrettchen

Grundsätzlich gilt für alle verwendeten Materialien: Sie sollten trocken, naturbelassen, frei von Pestiziden, Lack und Lösungsmitteln sein.

3. Die Gestaltung

Jedes Material sollte geeignete Schlupflöcher bieten. In Holzblöcken deshalb nur parallel zur Rinde, also seitlich in den Holzblock bohren. Generell auf saubere, glatte Löcher ohne Splitter oder sonstige Verunreinigungen achten – auch bei hohlen Bambusstängeln. Alle Löcher, in denen sich die verschiedensten Bewohner später verkriechen, sollten einen Durchmesser zwischen zwei und acht Millimeter haben. Vermeiden Sie größere Lücken zwischen den verschiedenen Materialien.

4. Der Standort

Der ideale Platz für Ihr Insektenhotel ist sonnig, aber geschützt vor Nässe. Die Öffnungen sind nach Südost bis Südwest gerichtet. Achten Sie darauf, dass das Insektenhotel nicht im Wind mitschwingt oder gar umfällt. Und damit sich Ihre neuen Untermieter richtig wohlfühlen, sorgen Sie für geeignete Pflanzen als Nahrungsquelle in der Nähe.



Viel Spaß beim Selbermachen!

Schon mal gehört?

Heute will der Drache Sprichwörter genauer „unter die Lupe nehmen“. Leider kann er sich nicht erinnern, wie sie richtig lauten. Kannst du ihm helfen?

Ergänze die fünf Sprichwörter. Mit den richtigen Buchstaben erhältst du das Lösungswort.



1. „Was man nicht im Kopf hat, muss man ...

- I** ... in der Tasche haben.“
- M** ... in den Beinen haben.“
- A** ... in den Händen tragen.“

2. „Wer die Wahl hat, ...

- O** ... leidet fatal.“
- S** ... grübelt total.“
- U** ... hat die Qual.“

3. „Besser ein Spatz in der Hand als ...

- S** ... eine Taube auf dem Dach.“
- E** ... ein Pferd auf dem Flur.“
- R** ... eine Katze auf der Schulter.“

4. „Wer anderen eine Grube gräbt, ...

- G** ... gräbt sich selbst mit ein.“
- A** ... ist ein großes Schwein.“
- I** ... fällt selbst hinein.“

5. „Morgenstund hat Gold im ...

- B** ... Schlund.“
- U** ... Bund.“
- K** ... Mund.“

1	2	3	4	5

Hast du das Rätsel wieder gemeistert?

Dann schreib schnell die Lösung auf die Postkarte und schicke das Ganze an die GEWOBAU-Zentrale. Unter allen richtigen Einsendungen verlosen wir dreimal je einen Bausatz für ein Insektenhotel und das passende Kinderbuch „Insektenhotel“.

Teilnehmen dürfen alle Kinder bis 12 Jahre, nicht aber deren Eltern sowie Kinder von Mitarbeitern der GEWOBAU. Alle Teilnehmer erklären sich einverstanden, dass Vor- und Zuname im Fall des Gewinns in der nächsten Mieterzeitung veröffentlicht werden. Einsendeschluss ist der 15. Mai 2021.

Hinweise zur Datenverarbeitung sind abrufbar unter: <https://gewobau.de/extras/datenschutz/>

Hallo liebe Kinder!

Bestimmt war das Rätsel unserer letzten Ausgabe wieder ein Klacks für euch. Wenn allen wirren Wollfäden folgen konntet, haben sie euch aufs **GLATT-EIS** geführt. Dies war nämlich unser Lösungswort.

Aus allen Einsendungen mit dieser Lösung zog unsere Glücksfee eine Gewinnerin: Wir gratulieren **Ricarda Fraßmann** herzlich. Sie freut sich über ein Astro-Planetarium für ihr Zuhause.

Wir wünschen viel Freude damit!

Rätsel

Mitmachen und gewinnen

Wer diese Ausgabe aufmerksam durchgelesen hat, kann unsere Rätselfragen sicher mit Leichtigkeit beantworten. Schreiben Sie die Antworten einfach in die dafür vorgesehenen Felder und bilden Sie aus den ausgewählten Buchstaben das Lösungswort. Unter allen richtigen Einsendungen verlosen wir einmal eine professionelle Balkonbepflanzung.

[1] In welchem Stadtteil befindet sich der Don Bosco Club?

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

[2] Welche Kita machte den Anfang bei der Aktion Übrerruhrer Weihnachten?

8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----

[3] Wen wählen Sie in diesem Jahr in unserer Genossenschaft?

19	20	21	22	23	24	25	26	27
----	----	----	----	----	----	----	----	----

[4] Wie heißt unsere neue Kollegin Frau Schanze mit Vornamen?

28	29	30	31	32	33
----	----	----	----	----	----

[5] Wie heißt das neue Kursangebot von Tanja Lampas?

34	35	36	37	38	38	40	41
----	----	----	----	----	----	----	----

Endlich Ruhe!

Das denken Sie bestimmt auch ab und zu. Das Zur-Ruhe-kommen ist in unserer hektischen und schnelllebigen Zeit aber gar nicht so einfach. Praxen wie Yoga oder Atemübungen können uns dabei helfen, unsere innere STILLE zu finden und daraus Kraft zu schöpfen. Dass es sich dabei auch um unser Lösungswort des letzten Rätsels handelte, dafür brauchten Sie bestimmt keine Hilfe.

Unsere Gewinnerin **Birgit Küpper** hatte dazu sogar noch Glück im Los und freut sich nun über ein Online-Erlebnis ihrer Wahl.

Wir wünschen viel Spaß dabei!

1

17

24

32

36

Damit Ihre Teilnahme auch reibungslos klappt, schicken Sie bitte Ihre Lösung auf der beigefügten Postkarte an die GEWOBAU. Der Rechtsweg und die Teilnahme von Mitarbeitern der GEWOBAU und deren Angehörigen sind ausgeschlossen.

Alle Teilnehmer erklären sich einverstanden, dass Vor- und Zuname im Fall des Gewinns in der nächsten Mieterzeitung veröffentlicht werden. Hinweise zur Datenverarbeitung sind abrufbar unter: <https://gewobau.de/extras/datenschutz/> Einsendeschluss ist der 15. Mai 2021.

Meine Meinung, Anregungen und Wünsche

Der [▼]EINBLICK hat mir gut gefallen.

Bitte in Zukunft auch Informationen zum Thema: _____

Sonstige Anregungen und Ideen: _____

Bitte schicken Sie den [▼]EINBLICK zukünftig auch an: _____

Das Lösungswort aus den fünf Rätselfragen lautet:

<input type="checkbox"/>					
1	17	24	32	36	

Kinderrätsel
Schon mal gehört?

Lösungswort:

<input type="text"/>				
1	2	3	4	5



Absender:

Vorname, Name

Alter (Kinderrätzel)

Straße

PLZ, Ort

Telefon

GEWOBAU[®]
WOHNUNGSGENOSSENSCHAFT ESSEN EG

[D]EIN TEIL VON ESSEN

Entgelt
zahlt
Empfänger

Absender:

Vorname, Name

Straße

PLZ, Ort

Telefon

Deutsche Post 
ANTWORT

GEWOBAU

Wohnungsgenossenschaft

Essen eG

Postfach 101343

45013 Essen

GEWOBAU[®]
WOHNUNGSGENOSSENSCHAFT ESSEN EG

[D]EIN TEIL VON ESSEN

Entgelt
zahlt
Empfänger

Deutsche Post 
ANTWORT

GEWOBAU

Wohnungsgenossenschaft

Essen eG

Postfach 101343

45013 Essen