Dezember 2020

GRWS Mieterjournal

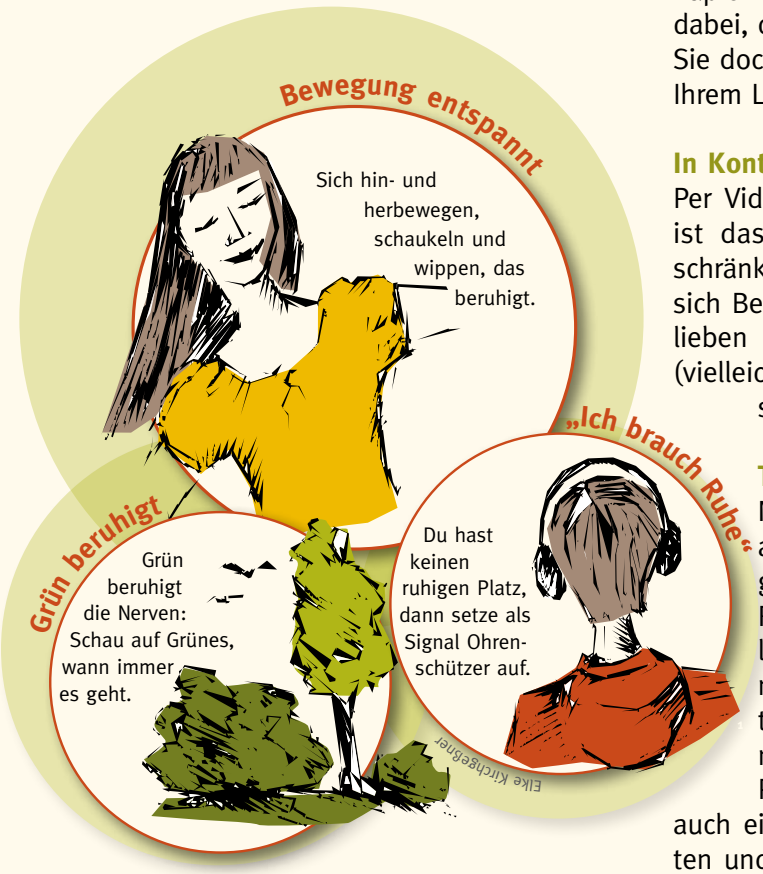
Hilfreiche Tipps mit großer Wirkung

Wie wir gut durch den Corona-Winter kommen

Besuch des Christkindlmarkts, Adventssingen, Verwandtschaftsbesuche, Firmen- und Vereinsfeiern: Normalerweise geht die Weihnachtszeit mit vielen lieb gewonnenen Traditionen einher. Durch die Corona-Pandemie ist heuer vieles anders. Besonders für ältere Menschen, Familien, Alleinerziehende und Berufstätige im Homeoffice kann das belastend sein. Das GRWS-Mieterjournal gibt deshalb Tipps und Ideen, wie wir alle gut und möglichst entspannt durch den Endspurt dieses ungewöhnlichen Jahres 2020 kommen.

Anders bedeutet nicht zwangsläufig schlechter

Fallen Termine weg, sorgt das auch für Entlastung. Psychologen raten, den so gewonnenen Freiraum dafür zu nutzen, um



sich neuen Dingen zu öffnen. Wie wäre es, ein Projekt in Angriff zu nehmen, für das bisher immer die Zeit fehlte? Gut tun kann es in schönen Erinnerungen zu schwelgen, indem man alte Fotos sortiert und kreative Alben erstellt. Positiv auf die Psyche wirkt sich auch Schreiben aus. Seine eigenen Gedanken und Gefühle auf Papier zu bringen, erleichtert. Wichtig ist dabei, das Positive zu betonen. Schreiben Sie doch mal auf, für was oder wen Sie in Ihrem Leben dankbar sind.

In Kontakt bleiben

Per Videochat oder klassisch per Telefon ist das auch in Zeiten der Kontaktbeschränkungen möglich. Außerdem freuen sich Bekannte und Verwandte über einen lieben Brief oder eine schöne Postkarte (vielleicht sogar selbst gemalt oder gestaltet).

Traurigkeit zulassen

Neben älteren Menschen leiden auch die Kinder besonders, wenn geliebte Traditionen ausfallen. Der Rat der Psychologen: sich einfühlen und Traurigkeit zulassen. Gemeinsam nach Wegen suchen, um trotz allem ein behagliches Weihnachtsgefühl zu erzeugen. Neben Plätzchen kann man ja vielleicht auch einmal gebrannte Mandeln zubereiten und diese dann im selbstgebastelten Marktstand im Kinderzimmer „verkaufen“. Familiäre Aktivitäten im Freien machen besonders Spaß und tun Körper und Seele gut. Im Wald findet sich jede Menge

Info

Weihnachtspause

Während der Feiertage ruhen bei der GRWS die Geschäfte: Wir schließen ab dem **23. Dezember bis einschließlich 6. Januar.** Sollte in der Weihnachtspause ein Notfall auftreten, der sofortiges Handeln erfordert, ist unser **Hausmeister-Notdienst** unter ☎ **365-21 81** erreichbar. Bei Problemen mit dem **Müllchip** kontaktieren Sie bitte die Firma Innotec unter ☎ **08 00 -466 68 32.**

Inhalt

Wie wir gut durch den Corona-Winter kommen 1
Keine Mieterhöhung! 2
Kunstvoller Lichtblick im Corona-Sommer 3
Das neue E-Werk 3
Gewinnspiel 4

Fortsetzung von Seite 1

Dekorations- und Bastelmaterial. Bei einem nächtlichen Spaziergang im Schein einer Laterne eine Weihnachtsgeschichte erzählen, während die Kleinen nach Spuren von Christkind oder Nikolaus Ausschau halten, kann für Groß und Klein zu einem unvergesslichen Erlebnis werden.

Medienkonsum begrenzen

Die Flut an Corona-Meldungen kann beängstigen. Deshalb nicht ständig die Nachrichten verfolgen, sondern beispielsweise gezielt nur einmal am Tag.

Den Alltag bewahren

Morgens aufstehen, duschen, anziehen – das muss im Homeoffice vielleicht nicht sein, ist aber trotzdem sinnvoll. Psychologen raten dazu, den Tag zu strukturieren. Denn Struktur bringt Sicherheit. Geplantes Handeln beugt Kontrollverlust und Hilflosigkeit vor. Außerdem ist es sinnvoll, einen klaren Bereich für die Arbeit vom Rest der Wohnung abzugrenzen. Das hilft auch Kindern besser zu verstehen, wann Mama und Papa arbeiten müssen oder Zeit für sie haben.

Rückzugsmöglichkeiten schaffen

Einsamkeit kann krank machen, ständige Nähe aber auch. Gerade für Alleinerziehende erscheint es oft unmöglich, Zeit für sich selbst zu nehmen. Doch schon eine kleine Auszeit tut gut. Eine Tasse Kaffee oder Tee in Ruhe, während die Kleinen mit den Großeltern telefonieren. Oder eine warme Dusche, wenn am Abend endlich Ruhe im Kinderzimmer eingekehrt ist, hilft neue Kraft zu tanken. Wenn die Nerven trotz allem wieder einmal völlig blank liegen, raten Experten zu folgenden Strategien: sichere Bedingungen für das Kind schaffen und kurz den Raum verlassen, um sich zu beruhigen. Routineaufgaben erledigen, wie beispielsweise den Tisch decken. Den Blick zu einem Fenster hinaus in die Ferne lenken und ein paar Mal tief ein- und ausatmen.

Bewegung in den Alltag integrieren

Für sportliche Betätigung muss man nicht unbedingt die eigenen vier Wände verlassen. Gymnastikübungen sind auch im heimischen Wohnzimmer möglich. Tipps dafür finden sich im Internet zahlreich, für ältere Menschen beispielsweise unter www.aelter-werden-in-balance.de. Ein guter Tipp für Senioren ist auch die Tele-Gymnastik im BR-Fernsehen, täglich um 7.20 und 8.30 Uhr.

Unterstützung suchen

Wenn Sie sich überfordert fühlen, holen Sie sich Zuspruch und Rat von Menschen, denen Sie vertrauen. Falls das nicht möglich oder ausreichend ist, nehmen Sie professionelle Unterstützung in Anspruch (siehe Kasten auf nächster Seite.)

Gemeinsam spielen

Reale Spiele-Nachmittage mit entfernten Familienangehörigen und Freunden sind in Corona-Zeiten nur eingeschränkt möglich, aber virtuelle Begegnungen können auch viel Spaß machen. Zahlreiche Online-Angebote, Apps, Plattformen und Programme laden dazu ein. Selbst viele bekannte Brettspiele stehen dort mittlerweile kostenlos zur Verfügung. Gute Internetadressen sind Yucata.de, Boardgamearena.com oder z.B. tabletopia.com. Aber auch auf reale Brettspiele muss man in Corona-Zeiten nicht verzichten. Mit Geschwistern und Eltern zu spielen, ist zum Glück jederzeit möglich. Verwandte und Freunde können sich dank Videochat vielleicht ja auch noch zuschalten und aus der Ferne mitfiebern, mitraten und mitwürfeln.

(s. unser Spiele-Gewinnspiel auf Seite 4)

Info

Keine Mieterhöhung

Bei rund einem Drittel unserer Wohnungen stünde derzeit eine zehnprozentige Mieterhöhung an. Aufgrund der Corona-Pandemie und den daraus resultierenden möglichen wirtschaftlichen Problemen der Mieter, haben wir beschlossen, aktuell auf diese Möglichkeit zu verzichten.

Hier finden Sie Unterstützung:

- **Telefonseelsorge**
  (Tel. 0800-1110111 oder 0800-111 0222 und online: telefonseelsorge.de) – Unterstützung und Beratung bei Sorgen und Problemen wie Einsamkeit, Krankheit, Sucht, Partnerschaftsproblemen, Arbeitsplatzverlust und anderen Lebenskrisen.

- **Ehe-, Familien- und Lebensberatung**
  der Erzdiözese München und Freising (Tel. 0 80 31 - 38 18 50) – Unterstützung zu Themen rund um Partnerschaft, Familie und Lebensplanung.

- **Frauenhaus Rosenheim**
  (Tel. 0 80 31 - 38 14 78 rund um die Uhr) – bietet misshandelten oder von Misshandlung bedrohten Frauen und Kindern Schutz, Unterkunft und Beratung.

- **Frauen- und Mädchennotruf Rosenheim**
  (Tel. 0 80 31 - 26 88 88 oder online: kontakt@frauennotruf-ro.de.) – Psychosoziale Beratung für die Bewältigung krisenhafter Lebenssituationen, kostenfrei und anonym. Beratungschwerpunkte sind unter anderem Gewalt in der Beziehung, sexueller Missbrauch und Trennung.

- **Kinder-, Jugend- und Familienhilfe der Caritas Rosenheim**
  (Tel. 0 80 31 - 20 37 40, Montag bis Freitag von 9 bis 12 Uhr und Montag bis Donnerstag von 13 bis 16 Uhr oder online: www.bke-beratung.de) – hilft während der Corona-Krise mit Telefon- und Online-Beratung durch Psychologen und Sozialpädagogen.

- **Präventive Hausbesuche bei Seniorinnen und Senioren**
  (Tel. 0 80 31 - 20 37-17) –
  Das Angebot der Caritas wird auch in der Corona-Pandemie weiter von Ramona Gehrlicher und Brigitte Plank durchgeführt, natürlich unter den vorgegebenen Schutz- und Hygienevorschriften. Bei den Hausbesuchen werden Fragen und Anliegen besprochen und geklärt, um den Alltag zu Hause zu erleichtern.

Alle hier genannten Beratungsstellen stehen offen für alle Ratsuchenden – kostenlos, anonym und unabhängig von Religion und Weltanschauung.

Elke Kirchgeßner

Vorfreude auf das neue E-Werk

Das Bürgerhaus E-Werk in der Oberwöhrstraße 76 wurde 2003 als erstes Bürgerhaus in Rosenheim eröffnet. Seitdem ist es ein Ort des Miteinanders und der Geselligkeit. Derzeit wird das Bürgerhaus runderneuert. Die Bewohner des Stadtteils dürfen sich auf viele Neuerungen freuen. Der Saal mit rund 60 Quadratmetern erhält bodentiefe Fenster, die für Helligkeit und eine einladende Atmosphäre sorgen. Zukünftig kann man diesen Raum für Veranstaltungen, Vorträge und Feiern mieten. Ausgestattet wird er mit moderner Technik. Auch der erste Stock wird komplett saniert und kann später angemietet werden. Im Zuge der Sanierungsmaßnahme erhält der beliebte Treffpunkt auch einen neuen Namen. Er heißt jetzt kurz und bündig: „Das E-Werk“.

Info

Kunstvoller Lichtblick im Corona-Sommer

Ein Lichtblick im Corona-Sommer war das Transit Art Festival 2020. Sieben international bekannte Street-Art-Künstler machten sich auf Einladung der Städtischen Galerie auf nach Rosenheim, um das Gesicht der Stadt ein bisschen zu verändern. In nur zehn Tagen verwandelten sie graue Betonwände in phantasievolle Wandbilder – Kunst im öffentlichen Raum für alle Menschen frei zugänglich. Eines dieser Werke entstand an der Fassade des GRWS-Parkhauses P12 gleich neben dem Gründerzentrum in Bahnhofsnähe.

Ein riesiger „Zeppelin-Fisch“ scheint jetzt auf der Außenwand zu schweben. Realisiert wurde das Kunstwerk mit dem Titel „Heimwärts“ von der Street-Art-Künstlerin Christina Laube und dem Buchillustrator Mehrdad Zaeri. Monika Hauser von der Städtischen Galerie Rosenheim hofft auf ein zweites Transit Art Festival im Jahr 2022. Die nächsten Wände dafür habe sie schon gefunden.

GRWS Ansprechpartner

„Persönlich nur mit Termin!“

GRWS-Zentrale ☎ **365-2180**
info@grws-rosenheim.de

Estner, Katharina ☎ **365-2177**
k.estner@grws-rosenheim.de

Ivanova, Darina ☎ **365-2182**
d.ivanova@grws-rosenheim.de

Lanzl, Horst ☎ **365-2195**
h.lanzl@grws-rosenheim.de

Loeken, Wolfram ☎ **365-2183**
w.loeken@grws-rosenheim.de

Schmitz, Brigitte ☎ **365-2172**
b.schmitz@grws-rosenheim.de

Corona-Sprechzeiten

Sprechzeiten sind am Dienstag und Donnerstag von 9 bis 12 und am Donnerstag von 14 bis 17 Uhr. Für Anliegen, die einen persönlichen Kontakt erfordern, ist immer ein Termin mit dem zuständigen Mietverwalter zu vereinbaren. Ein persönlicher Termin darf nur von einer Person wahrgenommen werden. Mund-Nasen-Schutz ist Pflicht.

! AHA-Regeln bitte unbedingt beachten! Wenn Sie sich krank fühlen, sagen Sie den Termin ab und bleiben Sie Zuhause.

Bei technischen Problemen in Ihrer Wohnung, senden Sie uns bitte Ihre Schadensmeldung über den entsprechenden Link auf der Startseite der GRWS-Webseite www.grws-rosenheim.de.

Impressum

Herausgeber
GRWS Wohnungsbau- und Sanierungsgesellschaft der Stadt Rosenheim mbH
www.grws-rosenheim.de

Ein Unternehmen der Stadt Rosenheim

Inhalt und Fotos:
Cornelia Haberkamm

Weinstraße 10
83022 Rosenheim

Tel.: 08031-365-2180
Fax: 08031-365-2059

Redaktion und Umsetzung
Dieterle + Partner
www.dieterle-partner.de

Gewinnspiel

Wir wollen das Spielvergnügen zusätzlich ankurbeln und haben uns deshalb ein Gewinnspiel überlegt: Mitmachen dürfen Kinder und Jugendliche ab vier Jahren, die in unseren Wohnungen leben.

Eure Aufgabe:
Schreibt oder zeichnet uns, was euch an der Vorweihnachtszeit besonders gut gefällt: Plätzchenbacken, Adventskalender, Krippenspiel, Nikolaus, Geschenke, Familienfeiern oder, oder, oder.... ?

Wir sind schon sehr gespannt und freuen uns auf eure Einsendungen mit Adresse und Alter per Post an:

GRWS, Weinstraße 10, 83022 Rosenheim, **Stichwort:** SPIELEN. Einsendeschluss ist der 7. Dezember. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Dieterle + Partner

Unter allen Einsendungen verlosen wir 15 Spiele. Natürlich machen sich die Spiele noch vor Weihnachten auf den Weg zu den glücklichen Gewinnern. **Bitte die Adresse nicht vergessen und das Alter angeben.** Sicherlich helfen euch eure Eltern bei dem Gewinnspiel.

Wir drücken Euch die Daumen!

Die GRWS wünscht ein frohes Weihnachtsfest und ein gesundes Jahr 2021

Das Jahr 2020 hat uns allen sehr viel abverlangt. Umso wichtiger, sich immer wieder einmal bewusst die positiven Dinge vor Augen zu führen. Wir bei der GRWS freuen uns beispielsweise, dass unsere Bauvorhaben trotz aller Corona-bedingten Einschränkungen im Zeitplan liegen: Im Norden Rosenheims an der Lena-Christ-Straße entsteht ein neuer Stadtteil mit 211 Mietwohnungen für rund 600 Menschen. Mit dem Projekt an der Marienberger Straße startete vor wenigen Monaten ein weiteres großes Bauprojekt. Die Projekte Föhrenweg und Schechen nähern sich dem Abschluss. Das sind doch mal gute Nachrichten!
Die Corona-Pandemie hat die Welt ein Stück weit angehalten und bis der Zeitpunkt da ist, an dem unser aller Leben wieder seinen gewohnten Lauf nehmen kann, dauert es wohl noch eine Weile. Aber der Zeitpunkt kommt – das ist sicher. Darum, liebe Mieter: Halten Sie durch. Es kommen wieder bessere Zeiten und bis dahin wünschen wir Ihnen Kraft, Durchhaltevermögen und trotz aller Unsicherheiten viele kleine und große positive Augenblicke.

Ihre GRWS

Elke Kirchgeßner