

Spiel & SPAß



S	H	I	B	G	I	H	D	D	L	W	O	N	V	A	V	C	X	V	F	C
G	J	K	A	F	F	E	E	K	L	A	T	S	C	H	J	G	W	E	I	H
V	H	X	I	U	O	B	H	P	D	W	H	N	N	W	Y	I	G	T	T	Y
S	P	K	O	N	T	O	B	D	A	T	O	M	B	U	N	K	E	R	D	C
M	H	S	J	D	E	I	W	B	B	V	O	F	E	C	P	N	Q	S	J	D
A	Z	F	E	G	D	Q	X	F	E	N	S	T	E	R	B	A	N	K	N	U
R	D	B	J	F	M	F	E	I	W	P	S	E	V	V	P	T	H	C	Q	P
T	R	A	F	F	E	T	A	S	K	O	N	Z	E	R	T	E	Z	W	G	C
P	D	S	N	G	B	L	Q	K	B	Q	W	M	W	R	U	K	D	D	E	Y
H	B	T	G	K	B	A	R	D	E	N	T	R	E	F	F	E	N	U	D	C
O	C	E	W	T	J	C	I	U	Q	V	I	L	F	R	D	H	L	M	M	L
N	C	L	V	P	F	E	R	I	E	N	P	S	E	A	M	V	W	H	P	I
E	O	I	K	X	Q	E	E	V	M	M	H	O	J	I	Q	P	Y	L	H	N
L	R	D	C	N	K	G	E	V	W	Z	R	M	M	F	G	F	U	A	I	G
C	K	E	P	K	R	E	A	T	I	V	S	M	C	I	R	L	C	T	W	O
X	E	E	M	C	Y	N	U	I	T	K	O	E	D	N	O	A	M	E	W	K
P	M	N	B	Y	O	G	A	N	T	I	Z	R	J	A	S	N	G	R	J	Q
R	O	X	E	M	B	I	Z	R	I	V	L	T	S	N	R	Z	R	N	G	G
J	O	F	T	H	T	N	I	A	B	S	M	A	F	Z	G	E	P	E	T	N
S	O	M	M	E	R	H	I	T	Z	E	T	G	V	E	L	N	U	N	M	U
Z	K	P	X	B	E	W	D	E	W	H	E	E	L	N	X	T	E	L	S	S

SUCHSEL

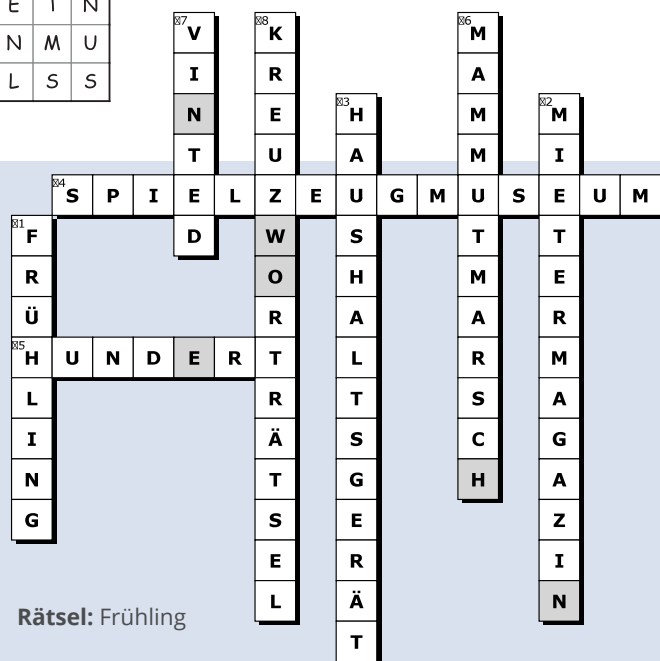
Diese Wörter sind versteckt:

FETA / BARDENTREFFEN / FENSTER-
BANK / UPCYCLING / KREATIV /
KONZERTE / LATERNEN / SMARTPHONE
/ FERIE / BASTELIDEEN / ATOM-
BUNKER / KONTO / KAFFEEKLATSCH
/ FINANZEN / SOMMERTAGE / YOGA /
PFLANZEN / SOMMERHITZE

Lösungen von letzte Ausgabe

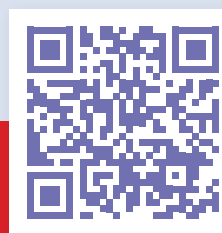
In der nächsten Magazinausgabe finden Sie die Lösungen von Juni und Juli, bis bald!

9	1	2	4	5	8	6	7	3
6	8	7	2	1	3	4	5	9
3	5	4	7	9	6	2	1	8
1	7	7	3	6	4	5	6	2
2	9	5	3	6	7	8	4	1
8	4	6	1	2	5	3	9	7
4	2	9	6	3	1	7	8	5
7	3	8	5	4	9	1	2	6
5	6	1	8	7	2	9	3	4



Rätsel: Frühling

W O H N E N



Folgen Sie uns
auf Instagram

Wohnungsunternehmen Frankenheim eG
Zwinglistraße 11
90459 Nürnberg

www.frankenheim-wohnen.de

info@frankenheim-wohnen.de
Telefon: 0911 94474 0
Fax: 0911 94474 50

Öffnungszeiten:
Mo. - Do.: 08:00 Uhr - 16:00 Uhr
Fr.: 08:00 Uhr - 12:00 Uhr



FRANKENHEIM e.G.
WOHNUNGSUNTERNEHMEN

Mit Sicherheit gut leben.

Frankenheim Tipps

Kultur & Veranstaltungen

Spiel & Spaß

MIETER- MAGAZIN

Liebe Mieterinnen und Mieter,

der Sommer ist endlich da, genau wie eine neue Ausgabe des Mietermagazins! Wir lieben den Sommer – wenn die Fenster weit offen stehen, und die Vorhänge leicht im Wind wehen. Eine kleine Oase auf dem Balkon genießen, mit Topfpflanzen und einer bequemen Liege, ideal für ein Buch oder ein Nickerchen im Schatten. Die Abende sind entspannt, mit selbstgemachten Cocktails oder dem Duft von gegrilltem Essen, der durch die Nachbarschaft zieht.

In dieser Edition haben wir einige sommerliche Themen und Inspirationen für Sie zusammengestellt:

- Unsere nützlichen Tipps für die Sommerhitze
- Kreuz & Quer: Fit werden im Online-Banking
- Wichtig für die Balkonsaison: Blumenkästen richtig anbringen
- Wir bringen Ihnen die besten lokalen Events und Aktivitäten
- Zeit mit Freunden & Familie: Ausflug-Tipps und Kochen
- Spiel & Spaß: Rätselspaß für Groß & Klein

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen und einen entspannten Sommer voller schöner Momente.

Mit sonnigen Grüßen

Ihr Wohnungsunternehmen Frankenheim



SOMMERLICHE BASTELIDEEN

Hier sind einige sommerliche Bastelideen, die Sie alleine oder mit Freunden und Familie umsetzen können:



MINI-GÄRTEN:

Nutzen Sie kleine Behälter wie Einmachgläser, alte Teetassen oder kleine Kisten, um Mini-Gärten zu pflanzen. Sukkulenten, kleine Blumen oder Kräuter eignen sich besonders gut dafür.



FLIP-FLOP-UPCYCLING:

Verzieren Sie alte oder einfache Flip-Flops mit Stoffstreifen, Perlen oder kleinen Steinen, um sie aufzupeppen und ihnen einen neuen Look zu verleihen.



RECYCELTE LATERNEN:

Verwandeln Sie alte Gläser in Laternen, indem Sie diese mit Draht umwickeln oder anmalen und Kerzen oder LED-Lichter hineinstellen. Diese können eine gemütliche Atmosphäre auf Ihrem Balkon oder im Garten schaffen.

Möchten Sie mitmachen?

Bei unseren Themen im Mietermagazin? Ob Bastelideen, Rezepte oder Themen, über die Sie gerne berichten möchten: Schreiben Sie uns gerne eine Nachricht an: info@frankenheim-wohnen.de

UNSERE TIPPS FÜR *ein gutes Leben*

NÜTZLICHES FÜR DIE SOMMERHITZE

Die Sonne steht hoch am Himmel, die Tage sind lang und warm – Es ist die perfekte Zeit, um unser Zuhause in eine frische Oase der Ruhe zu verwandeln. Mit unseren Tipps erfahren Sie, wie Sie Ihre Wohnung effizient kühlen, und Ihre Freizeit im Sommer kreativ und nachhaltig gestalten können.

NACH SÜDEN AUSGERICHTETE RÄUME ABDUNKELN:

Nutzen Sie helle Vorhänge oder Rollläden, um die direkte Sonneneinstrahlung zu blockieren und so die Raumtemperatur natürlich zu senken.

LEICHTE STOFFE & HELLE FARBEN:

Dekorieren Sie Ihre Wohnung mit sommerlichen Textilien in hellen Farben, um ein luftiges Raumgefühl zu schaffen.

EFFEKTIVES LÜFTEN:

Lüften Sie Ihre Wohnung frühmorgens und spätabends, um die kühle Luft rein zu lassen.

LAUWARME GETRÄNKE:

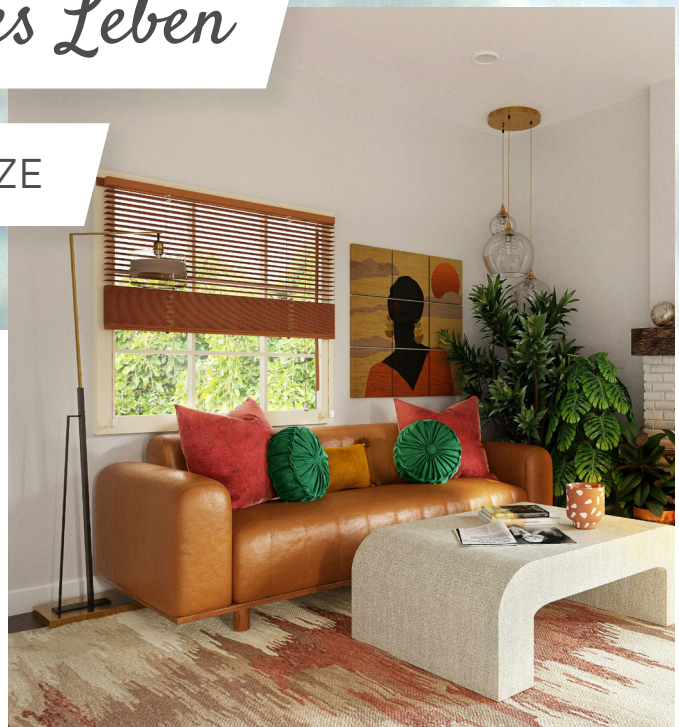
Für eine effektive Durstlöschung im Sommer sind lauwarme oder leicht gekühlte Getränke besser als eiskalte, da sie den Kreislauf weniger belasten. Ein Tipp für zusätzliche Frische: Fügen Sie dem Wasser etwas Zitronensaft oder einen Stängel Minze hinzu.

KÜHLE GERICHTE GENIEßEN:

Vermeiden Sie es, große Wärmequellen wie den Backofen tagsüber zu benutzen. Nutzen Sie stattdessen kleinere Küchengeräte oder bereiten Sie kalte Gerichte zu (siehe Seite 7).

GRÜNE ECKEN & OUTDOOR-FITNESS:

Nutzen Sie die grünen Ecken unserer Wohnanlagen für Aktivitäten wie Yoga oder Tai-Chi, um sich fit zu halten und gleichzeitig zu entspannen.



Erfrischende Melodien & entspannte Klänge

KLASSIK OPEN AIR

EIN KLASSIKER DES SOMMERS

Der grünste Konzertsaal Europas eröffnet wieder seine Türen! Am Sonntag, den 21. Juli 2024, erwarten Sie um 11 Uhr das Familienkonzert und um 20 Uhr das Abendkonzert der Staatsphilharmonie. Am Samstag, den 3. August 2024, unterhalten die Nürnberger Symphoniker ab 20 Uhr die Zuschauer mit einem vielfältigen Programm. Wie jedes Jahr treten international renommierte SolistInnen auf. Machen Sie ein Picknick beim Klang klassischer Musik und in einer einzigartigen Atmosphäre!

BARDENTREFFEN

EIN MUSIKALISCHES HIGHLIGHT DES SOMMERS

Auch dieses Jahr freuen wir uns auf das legendäre Bardentreffen, das größte kostenlose Musikfestival Deutschlands, welches jährlich rund 200.000 Besucher nach Nürnberg zieht. Vom 26. bis 28. Juli verwandelt sich die Innenstadt in eine gigantische Bühne. Über 100 Bands aus verschiedensten Musikrichtungen treten an zentralen Plätzen wie dem Hauptmarkt, hinter der Lorenzkirche und auf der Insel Schütt auf. Zusätzlich erweitern Straßenkünstler aus aller Welt das Festival in den Gässchen der Stadt. Genießen Sie Weltmusik und gute Stimmung in jedem Winkel – und das, wie immer, komplett kostenlos!

Kreuz & QUER

SCHON MIT DABEI? FIT WERDEN IM ONLINE-BANKING!

Online-Banking ist eine einfache Methode, die Bankgeschäfte direkt von zuhause zu erledigen und die eigenen Finanzen im Blick zu behalten. Das bedeutet, dass Sie rund um die Uhr vom PC oder von mobilen Geräten wie Smartphone und Tablet auf Ihr Konto zugreifen und die üblichen Geldgeschäfte tätigen können, für die Sie normalerweise in eine Bankfiliale gehen würden. Gleichzeitig heißt das nicht, dass Sie künftig auf den Beratungsservice Ihrer Bank verzichten müssen.

Dennoch zögern gerade viele ältere Menschen, ihre Bankgeschäfte online zu tätigen. Dabei ist das, was anfangs kompliziert zu scheinen sein, tatsächlich ganz einfach und erleichtert

Die Vorteile des Online-Bankings auf einen Blick:

- Sie haben direkt von zu Hause einen ortsunabhängigen, bequemen Zugriff auf Ihr Konto.
- Der Online-Kontozugang ist nicht von den Öffnungszeiten der Bankfiliale abhängig.
- Sie behalten den Überblick über Ihre Finanzen und Ihre gesamten Kontoumsätze.



- Beim modernen Online-Banking werden hohe Sicherheitsstandards gewährleistet.
- Online-Banking ist zeitsparend, da Sie nicht auf mitunter lange Anfahrtswege zur Bankfiliale angewiesen sind.
- Viele Banken stellen barrierefreie Angebote zur Verfügung, mit denen das Online-Banking auch für Menschen mit Sehbehinderung erleichtert werden soll. Dazu zählen z. B. die Anpassung der Schriftgröße und des Kontrasts sowie eine übersichtliche Seitennavigation.
- Online-Banking ist zeitsparend, da Sie nicht auf mitunter lange Anfahrtswege zur Bankfiliale angewiesen sind.

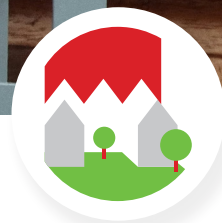
Unser Tipp

Das Bildungszentrum in Nürnberg hält regelmäßig „Online-Banking“ Kurse für Senioren und Seniorinnen.

Dort lernen Sie mühelos die Grundfunktionen und die Handhabung mit online Banking anhand eines Demo-Kontos. Mehr Infos finden Sie unter www.bz.nuernberg.de

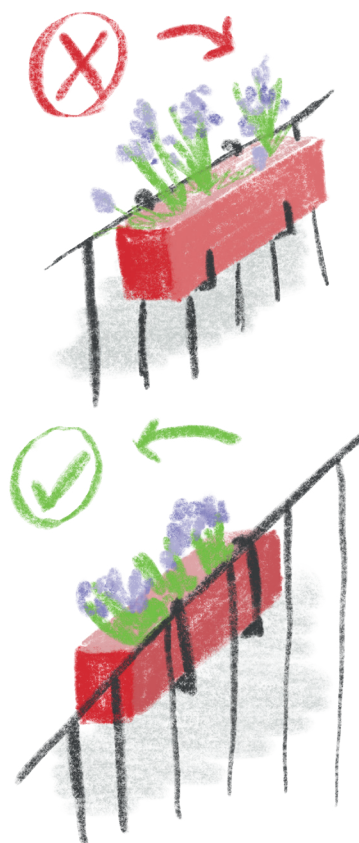


WICHTIG FÜR DIE *Balkonsaison*



BLUMENKÄSTEN BITTE RICHTIG BEFESTIGEN

Mit schönen Pflanzen auf dem Balkon fühlt man sich im Sommer fast ein bisschen wie in den Ferien. Dabei ist es aber wichtig, Blumentöpfe und -kästen sicher aufzuhängen, damit sie keine Gefahr für andere darstellen und die Fassade nicht beschädigen.



Deshalb: Das Anbringen von Blumenkästen an der Außen-seite des Balkongeländers oder auf der Fensterbank ist grundsätzlich verboten!

Ein Blumenkasten, der innen hängt und auf den eigenen Balkon fällt, verursacht meist nur Schmutz. Ein Kasten, der aber außen angebracht ist, kann andere Menschen verletzen. Hier steht jeder in der Verkehrssicherungspflicht.

Warum ist das wichtig?

Nehmen Sie Rücksicht auf Ihre Nachbarn und denken Sie daran, dass die Kosten für mögliche Schäden oder Reinigungen aus unserer Gemeinschaftskasse gezahlt werden.



HIER IST WAS LOS IM SOMMER:



AUSFLUGSTIPPS

Entdecken Sie mit unseren Sommerausflugstipps die Schönheit unserer Umgebung und lassen Sie sich von unseren Empfehlungen für unvergessliche Erlebnisse inspirieren! Viele weitere Veranstaltungen und Infos finden Sie unter www.nürnberg.de

KULTUR

ATOMBUNKER IM HAUPTBAHNHOF

Erleben Sie Geschichte am historischen Ort: Bei einer einstündigen Führung durch den Atomschutzbunker am Hauptbahnhof lernen Sie die Räumlichkeiten und technischen Einrichtungen kennen, die im Ernstfall das Überleben von rund 2.300 Menschen für maximal zwei Wochen sichern sollten.

ST. KATHARINA OPEN AIR

Eine außergewöhnliche Location für Open Air Konzerte ist die Ruine des mittelalterlichen Katharinenklosters mitten in der Altstadt. Dort an einem lauen Sommerabend im Juni oder Juli zu stehen und sich von Bands unterhalten lassen, gehört zu den absoluten Highlights in der Nürnberger Open Air Saison.

STARS IM LUITPOLDHAIN – THE NIGHT OF JAZZ & FRIENDS

Einen Tag nach dem zweiten Klassik Open Air, dürfen Sie sich auf einen stimmungsvollen Abend mit kostenloser Jazzmusik freuen. Der berühmte Stardrummer Wolfgang Haffner lädt jedes Jahr als Gastgeber namhafte Protagonisten der Jazzszene ein. Verpassen Sie nicht diese einzigartige Gelegenheit, Jazz vom Feinsten unter freiem Himmel zu erleben!

KAFFEEKLATSCH – INTERNATIONALER FRAUENTREFF IM SÜDPUNKT

Im Frauencafé im südpunkt laden wir bei internationalem Kulturbuffet, Musik und Tanz zum Austausch, Teilen, Zusammensein und Feiern. Gleichzeitig ist das Café auch eine offene Bühne für Programm jeglicher Art. Alle Frauen sind herzlich willkommen. Wir freuen uns über deinen Beitrag zum Buffet und/oder zum Programm!



NATUR

SOMMERRODELBAHN PLEINFELD

Lust auf ein bisschen Sommeraction? Dann ab nach Pleinfeld im Fränkischen Seenland! Dort wartet auf Sie ein doppelter Sommerschlitten-Spaß: Zwei Bahnen, jede 500 Meter lang, bieten Ihnen rasanten Fahrspaß über Bodenwellen und durch flotte Kurven. Eine perfekte Gelegenheit, den Sommer mit einer Prise Adrenalin zu genießen. Packen Sie Ihre Abenteuerlust ein und erleben Sie einen aufregenden Tag in der Natur!

SOMMERRODELBAHN POTTENSTEIN

Auch in Pottenstein erwartet Sie ein abenteuerliches, sommerliches Vergnügen! Sausen Sie auf der fast 1,2 Kilometer langen Sommerrodelbahn den Berg hinunter und genießen Sie die Freude am rasanten Gleiten unter der Sommersonne.

KOSTENLOSE BMX-WORKSHOPS FÜR KINDER UND JUGENDLICHE

Die Stadt bietet ab sofort immer dienstags um 17:15 Uhr kostenlose BMX-Workshops für Kinder und Jugendliche auf dem Schulhof der Adam-Kraft-Realschule an. Fahrräder und Helme werden gestellt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Die Kurse laufen bis 24. September, auch in den Ferien. Kommt vorbei!

OUTDOOR YOGA FLOW

Tauche ein in fließende Vinyasa-Bewegungen unter freiem Himmel, verbinde dich mit der Natur und deinem Atem. Ein erfrischendes Yoga-Erlebnis im Einklang mit der Natur! Termin: 08.07./15.07./22.07./29.07./05.08./12.08./19.08./26.08.2024, Ort: Cramer-Klett-Park (Eingang über Keßlerstraße). Mehr Infos unter www.yogasensitive.de

EIN SOMMERLICHES *Rezept*

SOMMERROLLEN MIT WASSERMELONE UND FETA

Diese erfrischenden Sommerrollen mit Wassermelone und Feta sind ideal für heiße Sommertage.

1. DRESSING VORBEREITEN:

Vermischen Sie in einer kleinen Schüssel den Limettensaft, Honig, Olivenöl und eine Prise Salz, um das Dressing herzustellen. Stellen Sie es beiseite.

2. REISPAPIER VORBEREITEN:

Weichen Sie die Reispapierblätter nach Anweisung auf der Verpackung in warmem Wasser ein, bis sie weich und handhabbar sind.



3. FÜLLUNG VORBEREITEN:

Legen Sie auf jedes Reispapierblatt einige Blätter Rucola oder Spinat, gefolgt von dünnen Scheiben Wassermelone. Streuen Sie Feta-Käse, Minzblätter und geröstete Pinienkerne darüber.

4. ROLLEN:

Rollen Sie die Reispapiere vorsichtig zusammen, ähnlich wie bei einer Frühlingsrolle. Beginnen Sie am unteren Rand des Reispapiers, falten Sie die Seiten ein und rollen Sie fest auf, um die Füllung zu sichern.

Zutaten für 6-8 Sommerrollen:

- 200 g Wassermelone (in dünne Scheiben geschnitten)
- 100 g Feta-Käse (zerkrümelt)
- Frische Minzblätter
- Reispapierblätter
- 50 g Rucola oder Babyspinat
- 50 g geröstete Pinienkerne
- Optional: schwarzer Pfeffer und Olivenöl

Dressing:

- Saft einer Limette
- 1 Esslöffel Honig
- 1 Esslöffel Olivenöl
- Eine Prise Salz

5. ANRICHTEN:

Drapieren Sie die Sommerrollen auf einem Teller und beträufeln Sie sie mit dem vorbereiteten Dressing. Optional können Sie frisch gemahlenen schwarzen Pfeffer und ein wenig zusätzliches Olivenöl darüber geben.

6. SERVIEREN:

Genießen Sie Ihre Sommerrollen sofort, um die knackige Frische zu bewahren.

