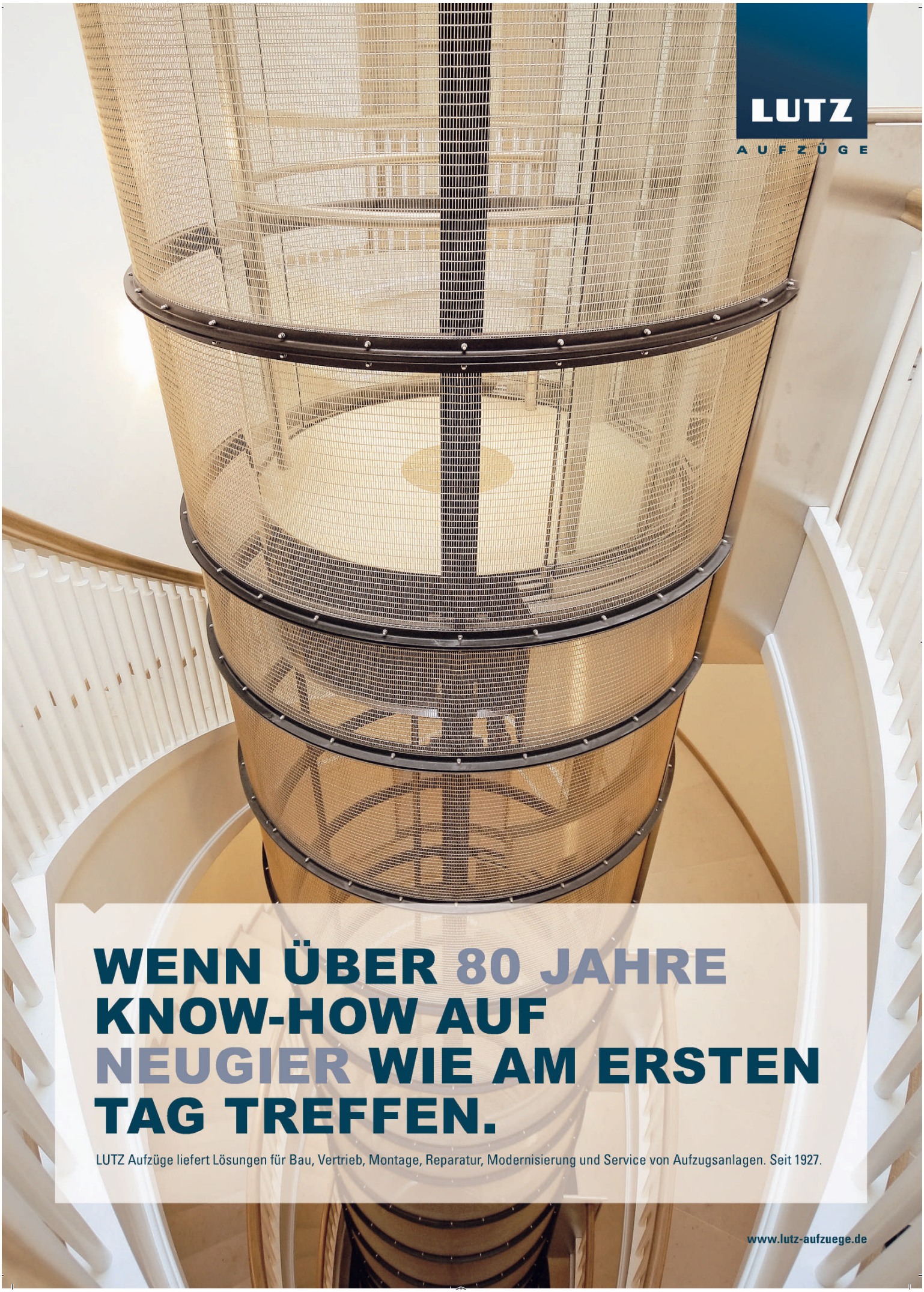
www.koester-stiftung.de • Ausgabe 2/2012

Köster Magazin

Die kostenlose Zeitung aus Barmbek

Nicht verpassen!

4. November 2012 Martinsmarkt in der Köster-Stiftung mit Riesentombola



LUTZ
AUFZÜGE

WENN ÜBER 80 JAHRE KNOW-HOW AUF NEUGIER WIE AM ERSTEN TAG TREFFEN.

LUTZ Aufzüge liefert Lösungen für Bau, Vertrieb, Montage, Reparatur, Modernisierung und Service von Aufzugsanlagen. Seit 1927.

www.lutz-aufzuege.de

Foto: T.Hoppe

Liebe Leserin, lieber Leser,

die Redaktion hat zahlreiche Artikel zusammengetragen, die Sie über die aktuelle Entwicklung im Stadtteil, in der Köster-Stiftung und im Betreuten Wohnen informieren. Gern nehmen wir Ihre Anregungen für die nächste Ausgabe auf und freuen uns über weitere Redaktionsmitglieder. Rufen Sie uns an oder schreiben Sie eine Mail an: mueller@koester-stiftung.de.

Im Laufe des Jahres sind zwei wichtige Akteure in unserem Umfeld in den Ruhestand getreten: Frau Felicitas Stempell vom Hesse-Diederichsen-Heim und Herr Pastor Reinhard Pikora von der Kirchengemeinde St.Bonifatius. Sie haben sich sehr für unser Viertel eingesetzt, das „Vogelviertel". Wir haben gemeinsam versucht, das Wohngebiet durch Aktionen wie die „Bunte Maile" zu beleben und in vielen Fragen eng zusammen gearbeitet. Wir bedanken uns für die gute Nachbarschaft und wünschen den beiden, dass sie ihren Ruhestand genießen können.

Mit ihren Nachfolgern, Herrn Ronald Wilm-Zielinski und Frau Pastorin Urbach, könnte die alte Idee, den Rudolphiplatz umzugestalten und zu einem Zentrum des Viertels zu machen, neuen Schub erhalten. Es ist beschlossen, auch im nächsten Jahr wieder eine Bunte Maile durchzuführen (25.Mai 2013). Wir werden dort eine Befragung zur Umgestaltung des Rudolphiplatzes starten und hoffen, dass sich viele Nachbarn beteiligen.

Ihr Holger Detjen

4. November: Martinsmarkt

Riesentombola lockt mit tollen Preisen

Wenn sich wieder mehrere tausend Gäste auf dem Gelände der Seniorenwohnanlage tummeln und es nach Glühwein duftet, kann es sich nur um den alljährlichen Martinsmarkt in der Köster-Stiftung handeln. | *HM*

Im Begegnungszentrum und in der Marktbudenstadt im Innenhof können sich die Besucher auf eine stimmungsvolle Atmosphäre freuen. Von 11.00 bis 19.00 Uhr präsentieren auf dem diesjährigen Markt mehr als 50 Aussteller Dekoratives, Schönes und Kunsthandwerk.
Leckereien über Leckereien, ob süß oder deftig, können verköstigt werden. Hausführungen werden angeboten, um die Seniorenwohnanlage für Betreutes Wohnen näher kennenzulernen.

Selbstgefertigtes und ideenreiche Eigenkreationen so weit das Auge reicht. Foto: HM

Der Verlosung der Hauptgewinne wird sicher wieder besonders entgegengefiebert. Foto: HM

Die große Tombola hält 5.000 Lose bereit und somit die Chance auf hochwertige Hauptpreise. Die Marktbesucher können unter anderem eine Reise, Karten für ausgesuchte Events oder modernste Technikartikel gewinnen. Da die Lose im Vorjahr binnen weniger Stunden ausverkauft waren, haben die Organisatoren die Zahl um 1.000 Lose erhöht. Die Erlöse der Tombola kommen einem sozialen Zweck zu Gute: das Geld fließt in den Unterstützungsfond, mit dem hilfebedürftige Bewohner unterstützt werden.

Um 17.30 Uhr startet der Laternenumzug durch die Nachbarschaft. Begleitet wird dieser von der Marchingband Magic Melody Hamburg e.V. Die kleinen Besucher, die noch keine Laterne haben, können diese vorab in ausgelassener Runde selbst basteln. Im Anschluss an den Umzug erwartet die Marktbesucher ein unterhaltsames Abschlussprogramm.
In guter alter Manier stößt auch der Namensgeber unseres Marktes, der Heilige Martin, wieder zu uns und erzählt Geschichten für Jung und Alt.

Bummeln, Stöbern, Klönen: Nicht nur in den Marktbuden gibt es allerhand Kreatives zu entdecken. Foto: HM

Wer sich schon für den Martinsmarkt 2013 als Aussteller anmelden möchte, wende sich bitte an: Köster-Stiftung, Meisenstraße 25, 22305 HH, Tel. 040/ 69 70 62-0, info@koester-stiftung.de ■

Cover: Neu: Tagespflege in der Köster-Stiftung

© Monkey Business - Fotolia.com (li.)
© DOC RABE Media - Fotolia.com (re. oben)
© Peggy Blume - Fotolia.com (re. unten)

Inhalt

VORWORT 3
INHALT | IMPRESSUM 4
AKTUELL: Martinsmarkt 5
THEMA: Barrierefreiheit im Betreuten Wohnen 6
STADTTEIL: Nachrichten 8
KÖSTER-KARTE 15
KURZ NOTIERT 18
CHRONIK: Stadtpark 19
NACHGEFRAGT 20
DIES & DAS 21
GESUNDHEIT: Laktose-Intoleranz 22
WOHLFÜHLEN: Sportlich bis ins hohe Alter 23
TAGESPFLEGE 25
GELD & RECHT: Neues im Jahr 2013 26
KULTUR 27
ENGAGEMENTFÖRDERUNG 29
VORGESTELLT 30

Quelle: www.stumpp.cc

Impressum

Köster-Magazin Auflage: 2500

Zuschriften bitte an: Holger Detjen,
Meisenstraße 25, 22305 Hamburg
E-Mail: info@koester-stiftung.de

Redaktion: Holger Detjen (HD), Johanna Müller (HM), Christina Busse (CB), Katja Krenzer (KK), Björn Hackbarth (BH), Birgit Dewitz (BD)

V.i.S.d.P.: Christian de Vogel

Spendenkonto:
Hamburger Sparkasse, BLZ 200 505 50,
Kto.-Nr. 1057/210 831

Hrsg.:
Vorstand der Heinrich und Caroline
Köster Testament-Stiftung,
Meisenstraße 25, 22305 Hamburg,
Tel.: 040/ 69 70 62-0
Fax: 040/ 69 70 62-99

Gestaltung: Holger Detjen, Johanna Müller

Druck: alsterpaper DRUCK+VERSAND-ZENTRUM
Wiesendamm 22a, 22305 Hamburg, Tel.: 040/ 298 10 01 41
Mail: alsterpaper@alsterarbeit.de

Das Köster-Magazin erhalten Sie kostenlos in allen Ladengeschäften unserer Kooperationspartner.
Sie finden das Köster-Magazin außerdem in Arztpraxen, Einkaufszentren und folgenden Stadtteil-Einrichtungen:

Barmbek-Nord
Asklepios Klinik Barmbek, Rübenkamp 220
AWO-Seniorentreff, Habichtsplatz 17
Big Easy, Fuhlsbüttler Str. 113
Bürgerhaus Hartzlohplatz, Lorichstr. 28a
Ev.-luth. Kirchengemeinde, Tieloh 22
Gemeinde St. Bonifatius, Lämmersieth 65
Hansa Baugenossenschaft, Lämmersieth 49
Hesse-Diederichsen-Heim, Lämmersieth 75
Museum der Arbeit, Wiesendamm 3
Öffentliche Bücherhalle Barmbek, Poppenhusenstr. 12
Seniorenberatung Barmbek-Uhlenhorst, Poppenhusenstr. 12
Kundenzentrum Barmbek-Uhlenhorst, Poppenhusenstr. 6
Röm.-Kath. Kirchengemeinde, Kranichweg 20
SC Urania, Habichtstr. 14
SoVD, Sozialverband Deutschland, Pestalozzistr. 38
Stadtteilbüro & Büro für Lokale Wirtschaft, Hellbrookstr. 57
Volkshochschule, Poppenhusenstr. 12
Zinnschmelze, Maurienstr. 19
Barmbek-Süd
Beratungszentrum f. techn. Hilfen, Richardstr. 45
Deutsches Rotes Kreuz, Steilshooper Str. 2
Kreuzkirche, Wohldorfer Str. 33
Barmbek°Basch, Wohldorfer Str. 30
Bramfeld
ASB Seniorentreff, Bramfelder Chaussee 11
Kundenzentrum Bramfeld, Herthastr. 20
Dulsberg
Frohbotschaftskirche, Straßburger Platz 2-6
Nachbarstreff Dulsberg, Elsässer Str. 15
Seniorentreff Dulsberg, Dulsberg-Süd 12
Stadtteilbüro Dulsberg, Probsteierstr. 15

Mythenreicher Martinstag

Das Martinsgansessen ist heute noch beliebt und ein voradventliches Zusammentreffen in der Familie und unter Freunden. Nur wenige kennen den 11.11. als Martinstag. Woher kommt nun aber der Name? Und gab es einen Martin? Und was hat das Ganze mit der Gans zu tun? | *KK*

Es gab tatsächlich eine reale Person namens Martin. Er wurde um 316 im heutigen Ungarn geboren als Sohn eines römischen Offiziers und stand ebenfalls im Militärdienst. Das Folgende ereignete sich, als Martin 18 Jahre alt war und Station in Amiens, Frankreich machte: Es ist Winter und sehr kalt. Martin hoch zu Ross begegnet einem frierenden Bettler am Stadttor, und aus Mitleid teilt er spontan seinen Mantel mit ihm.

In der Nacht danach erscheint ihm Christus im Traum und gibt sich als der Bettler zu erkennen, dem Martin die Hälfte seines Mantels geschenkt hat. Durch dieses Ereignis tief berührt, bekennt er sich zum Christentum und lässt sich taufen. Er quittiert den Militärdienst und wird Schüler des Bischofs Hilarius von Portiers, gründet ein Kloster und wird zehn Jahre später gegen seinen Willen zum Bischof von Tours gewählt. Die Legende erzählt, dass er sich in einem Gänsestall versteckt hatte, um sich dem Amt zu entziehen, jedoch von den Gänsen durch ihr Geschnatter verraten wurde. Als Bischof hält Martin das asketische Leben bei und bildete dadurch einen neuen „bischöflichen Prototypen", das Ideal eines Bischofs nach der Zeit der Christenverfolgung: Ein asketischer Mönchsbischof, der missionierend und predigend seine Epoche prägte und durch zeichenhafte Wunder aufrüttelte. Weil er Menschen heilt, werden ihm außergewöhnliche Kräfte zugeschrieben.

Er starb am 11.11.400 und dieser Tag wurde sein Gedenktag. Der 11. November ist auch in anderer Hinsicht ein besonderer Tag, denn mit ihm beginnen die 40 Tage der vorweihnachtlichen Fastenzeit. Mit dem Martinstag schließt das bäuerliche Jahr und war damit auch der Termin für die Ablieferung der Pacht. Die Gans ist eine Form der Pachtzahlung. Da Gesinde entlassen und neues eingestellt wurde, war die Gans auch ein Geschenk an ausscheidende Mägde und Knechte.

Welches Ereignis jetzt zum Brauchtum der Martinsgans geführt hat, kann man nicht mit Bestimmtheit sagen. Interessant ist, dass es die Jahrhunderte überdauert hat und heute ein fester Bestandteil in unserer Gesellschaft ist. ■

EINTRITT FREI!

11 Uhr
Markteröffnung
Große Tombola
Leckereien
Musik
Leierkasten
Kinderkarussell
Festzelt
Laternenbasteln
17.30 Uhr
Laternenumzug

Neben dem Heiligen Martin ließ sich auf dem vergangenen Martinsmarkt auch der Hamburger Hummel blicken. Foto: HM

Martinsgans © Evgenia Smirnova - Fotolia.com

Rechtsverordnung zur Barrierefreiheit sorgt für Zündstoff

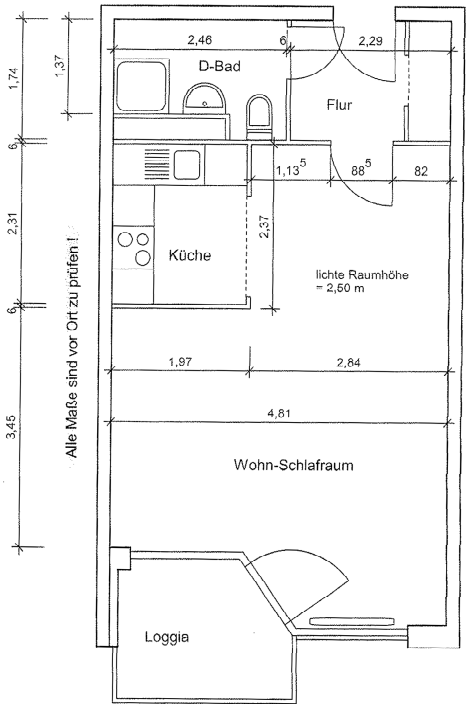
Nach der Verabschiedung des Hamburger Wohn- und Betreuungsqualitätsgesetzes (HmbWBG) und der Rechtsverordnung zur Barrierefreiheit suchen Behörden und Anbieter nach einer Lösung für den Wohnungsbestand im Betreuten Wohnen. | *HD*

Die Hamburger Bauordnung schreibt schon seit Jahren für Neubauten vor, die Normen der DIN 18025-2 zur Barrierefreiheit anzuwenden. Was meint Barrierefreiheit in diesem Zusammenhang für den Wohnungsbau? Zunächst muss das gesamte Gebäude schwellenfrei sein, z.B. durch den Verzicht auf Stufen im Eingangsbereich und den Einbau von Fahrstühlen. Für die Wohnungen gilt: Die Bäder müssen mit bodengleicher Dusche ausgestattet sein, zum Balkon soll es keine Schwellen geben und die Türen müssen ausreichende Breiten aufweisen. Wichtig auch: In Bad und Küche sollen 90cm Bewegungsspielraum vor den Sanitäreinrichtungen und Kücheneinbauten vorhanden sein, damit Rollatoren und Rollstühle genügend Bewegungsspielraum haben.

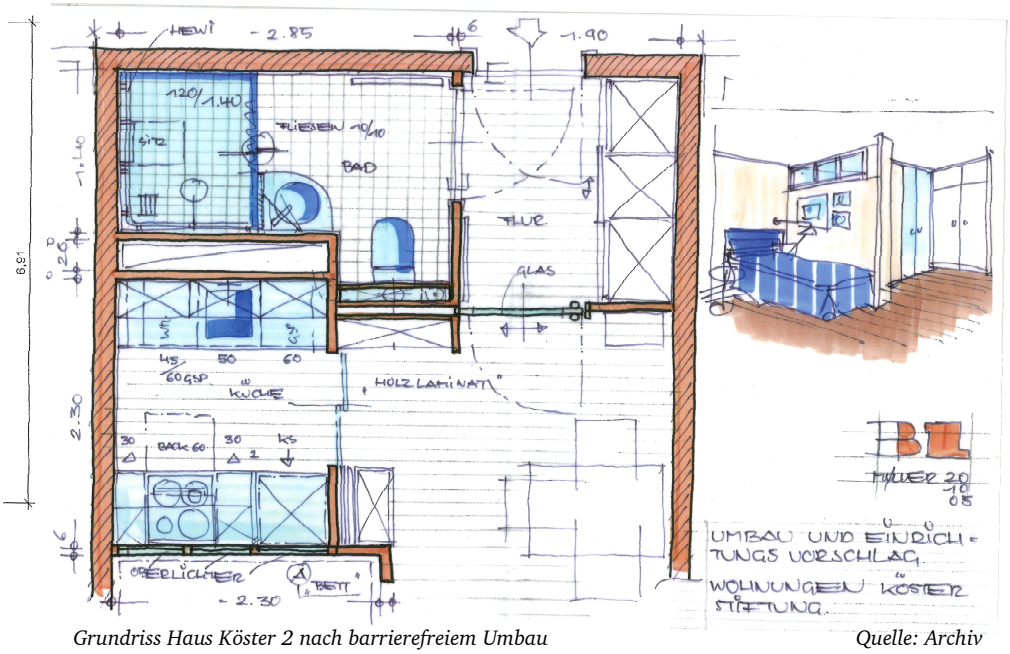
Mit Inkrafttreten der Rechtsverordnung verfügte der Senat, dass alle Altbauten im Betreuten Wohnen bis 2021 ebenfalls barrierefrei umgebaut sein müssen. Dieses stellt die Vermieter vor erhebliche Herausforderungen. Zum einen fehlen in vielen Häusern die baulichen Voraussetzungen. Ein Umbau ist technisch kaum möglich oder mit immensen Kosten verbunden. Die Leidtragenden sind die Mieter: Denn die Kosten für diese Modernisierung müssen vom Mieter getragen werden. Um bis zu 11% der Baukosten kann der Vermieter bei einer Modernisierung die Miete erhöhen. Auch preisgebundener Wohnraum in Sozialwohnungen wird durch die Pflicht zur Barrierefreiheit erheblich verteuert. Selbst wenn hier häufig das Prinzip der Kostenmiete gilt, kann der Vermieter die Finanzierungskosten und die Abschreibung auf die Miete umlegen. Da die Miete auch durch andere Modernisierungen wie z.B. die Gebäudedämmung, durch neue Fenster, Lüftungen und Fassaden in die Höhe getrieben wird, machen sich viele Mieter Sorgen, dass ihre zurzeit noch kostengünstige Miete künftig unbezahlbar wird.

Zwar sieht die Rechtsverordnung eine Klausel vor, nach der Vermieter im Betreuten Wohnen von der Pflicht zur Barrierefreiheit entbunden werden, wenn der Umbau nicht finanziert werden kann oder zu Wettbewerbsnachteilen führt. Eine klare Vorgabe der Behörde, wann ein solcher Fall gegeben ist, fehlt jedoch bisher. Deshalb sorgen sich die Anbieter, dass es zu Einzelfallentscheidungen kommt, gegen die notfalls gerichtlich vorgegangen werden muss. Zuständig für die gesamte Abwicklung sind die bezirklichen Wohn-Pflege-Aufsichten. Ob es dort zu einem einheitlichen Verwaltungshandeln kommt, bleibt abzuwarten.

Jüngst hat die Behörde angekündigt, die Vermieter kostenlos zu beraten. Der Verein „Barrierefrei leben e.V.“ hat den Auftrag erhalten, den Ist-Zustand zu erheben und festzustellen, welche



Heutiger Grundriss Haus Köster 2
Quelle: Archiv



Grundriss Haus Köster 2 nach barrierefreiem Umbau
Quelle: Archiv

Maßnahmen erforderlich sind, um in den Altbauten die DIN-Norm zu erfüllen. Mittlerweile gilt auch in Hamburg die neue DIN-Norm 18040, die noch höhere Anforderungen als ihre Vorgängerin stellt. Die Gutachter von „Barrierefrei leben e.V.“ erstellen bei einer Begehung einen Katalog von Anpassungsmaßnahmen und dokumentieren die Mängel mit Fotos. Der Bericht soll im Anschluss eine Diskussionsgrundlage zwischen Wohn-Pflege-Aufsicht und Vermieter sein.

Soeben äußerte die Behörde, dass die Anbieter zwischen verschiedenen Varianten wählen könnten. Neben der Umsetzung oder Befreiung von den Auflagen zur Barrierefreiheit wurde die sog. “Einzelfall-Lösung“ ins Gespräch gebracht. Damit wurde ein Vorschlag der Vermieter aufgenommen, wonach der Umbau einer Wohnung nur erfolgen muss, wenn der Mieter dieses ausdrücklich wünscht. Viele Details sind jedoch ungeklärt: So steht nicht fest, ob dieses Verfahren auf Dauer gewählt werden kann oder nur für eine begrenzte Zeit gilt. Auch ist nicht klar, ob der Mieter den Umbau nur fordern kann, wenn die gesamte Wohnung kostenintensiv auf Barrierefreiheit umgerüstet wird, oder ob er dieses auch auf Teilbereiche wie z.B. das Bad beschränken kann. Dennoch begrüßen die Vermieter das Entgegenkommen der Behörde und versuchen nun, die Variante „Einzelfall-Lösung“ weiter mit der Behörde zu diskutieren.

Hintergrund ist, dass mit dieser Lösung auch Zuschüsse der Wohnungsbaukreditanstalt (WK) eingebracht werden könnten, sodass der Mieter nur einen Teil der Umbaukosten zu tragen hat. Außerdem könnten bei Pflegebedürftigkeit Mittel der Pflegekassen einfließen. Gerade die Mieter von preisgünstigen Wohnungen könnten so profitieren und die Mieterhöhung nach einem Umbau noch tragen.

Viele Mieter werden aus Kostengründen jedoch dennoch ganz auf den Umbau verzichten. Die Köster-Stiftung setzt sich daher seit Jahren dafür ein, die Zuschüsse im Bereich der Sozialwohnungen zu erhöhen, um Barrierefreiheit ohne Mieterhöhung zu realisieren. Wenn der Gesetzgeber fachliche Auflagen macht, muss er auch dafür sorgen, dass diese nicht auf dem Rücken der Mieter ausgetragen werden. Die Belastung der Mieter erreicht durch den Anstieg der Betriebskosten und Maßnahmen zur Energieeinsparung bereits heute eine Dimension, die von kleinen Renteneinkommen nur schwer zu schultern ist.

In der Seniorenwohnanlage der Köster-Stiftung wurde das Haus 1 in den Jahren 2004-2008 komplett modernisiert, die Grundrisse wurden verändert, und es entstanden 149 barrierefreie Wohnungen. Auf dem Haus lasteten zum damaligen Zeitpunkt nur noch geringe Altdarlehen, sodass eine Neubauförderung finanziert werden konnte. Die Anfangsmiete nach dem Umbau betrug € 5,40/qm.

Das Haus 2 mit Anbau aus den Jahren 1980/1995 verfügt über nur wenige barrierefreie Wohnungen. Die derzeitige preisgebundene Miete beträgt € 5,60/qm. Sie wird sich durch die Fenstermodernisierung in 2012 auf ca. € 5,85 erhöhen. Hinzu kommen Aufwendungen für eine dadurch erforderliche verbesserte Lüftungsanlage, sodass Ende 2012 vermutlich € 6,00 erreicht werden, ohne dass weitere energetische Maßnahmen getroffen wurden. Eine mittelfristig unausweichliche Dach- und v.a. Fassadendämmung würde die Miete um weitere ca. 1,20 je qm erhöhen. Eine grundlegende Modernisierung wie für das Haus 1 beschrieben kommt nicht in Frage, da auf dem Haus noch langfristige Darlehen lasten und die niedrigen Mieten keine Überschüsse erlauben.

Die 1-2 Zimmer-Apartments verfügen über 40-65qm Wohnfläche. Ein barrierefreier Umbau löst aus, dass u.a. auch Leichtbauwände versetzt werden müssen, um die geforderten Bewegungsflächen im Bad zu schaffen. Hierdurch entsteht der Zwang, für die gesamte Wohnung den Fußboden und die Wandflächen zu erneuern und neben dem Bad auch die Küche neu zu organisieren. Selbstverständlich ist der Balkon durch Holpaneele zu erhöhen und das Geländer aufzudoppeln. Dadurch entstehen Kosten in Höhe von ca. € 28.000,-. Von diesen Kosten können derzeit € 10.900,- als Zuschuss bei der WK geltend gemacht werden. Aus den verbleibenden Kosten von € 17.100 ergibt sich eine Mieterhöhung von € 1,78 je Quadratmeter. Weil eine andere Stiftung half, konnten in der Vergangenheit sieben Wohnungen umgerüstet werden, ohne dass die Mieter eine nennenswerte Mieterhöhung tragen mussten. Doch weitere Zuschüsse konnten bisher nicht eingeworben werden.

Ohne den Ausbau der staatlichen Förderung erreichen die Altbauten im Bereich des Sozialen Wohnungsbaus somit einen qm-Preis, der weit über dem vergleichbarer Neubauten liegt.

Vielleicht lassen sich in der nahen Zukunft doch noch Forderungen durchsetzen, die Barrierefreiheit auf Teilbereiche der Wohnungen zu begrenzen. Viele Mieter wünschen sich bei Behinderung gerade im Bad Abhilfe. In diesem Zusammenhang macht der Begriff „Barrierearm“ die Runde. Er sagt aus, dass nicht alle Anforderungen der DIN-Norm erfüllt sein müssen. Bei einem Verzicht auf das Versetzen von Wänden entstünde ein deutlich geringerer Umbauaufwand, der vielen Mieter zu Gute käme. Bleibt die Hoffnung, dass dieser Kundenwunsch auch von den staatlichen Stellen gehört wird. ■

Neues Wohnen am Lämmersieth

„Hier entsteht eine kleine Oase mitten in der Stadt“, beschreibt Vorstandsmitglied Jana Kilian das Neubauprojekt der Hansa Baugenossenschaft am Lämmersieth, Ecke Habichtstraße. Für die 76 Wohnungen nimmt die Hansa ordentlich Geld in die Hand: Über 16 Millionen Euro werden in das rund 7.500 Quadratmeter große Gelände investiert, das bislang durch das Institut für Schiffbau der Universität Hamburg genutzt wurde. | *CB*

Der begrünte Innenhof soll mit Spielflächen und Sitzbereichen ein beliebter Aufenthaltsort und Treffpunkt für Jung und Alt sein. Abbildung: Hansa Baugenossenschaft

Die Stadt hatte die Fläche – gelegen zwischen Osterbekkanal, Kleingärten, Urania-Sportplatz und Hauptverkehrsstraße – im Rahmen der Wohnungsbauoffensive II zum Verkauf angeboten. Nach Plänen des Hamburger Architekturbüros KBNK Architekten nehmen hier zwei L-förmige Baukörper mit drei bis fünf Geschossen Form an. Im November soll Richtfest gefeiert werden. „Mit einem hohen Anteil von 4-Zimmer-Wohnungen mit Terrassen, Balkonen oder Loggien wollen wir insbesondere Familien ansprechen“, erläutert Jana Kilian. „Zu diesem Konzept passt auch der geschützte Innenhof, der durch seine Gestaltung mit Spielflächen und -geräten sowie Ruhezonen für Jung und Alt die Attraktivität der Anlage erhöht.“ Zum vielbefahrenen Ring 2 hin richtet die Firma Brillux, Anbieter von Lacken und Farben, ein Abhollager ein, das den Wohnungen Lärm- und Sichtschutz bieten und sich optisch in die Wohnbebauung einfügen soll.

Im Frühsommer 2013 sollen die ersten Mieter in die Hocheffizienzhäuser einziehen können. Bereits jetzt sind alle der 2- bis 4-Zimmer-Wohnungen, die zu einer durchschnittlichen Nettokaltmiete von 9,64 Euro/qm zu haben sind, vermietet. „Interessenten setzen wir aber gern auf die Warteliste. Besonders die Penthouse-Wohnung mit Dachterrasse ist beliebt“, berichtet Kilian. Die 1925 gegründete Hansa Baugenossenschaft, die selbst ihren Verwaltungssitz am Lämmersieth hat, zählt rund 12.000 Mitglieder und hat über 9.500 Wohnungen in ihrem Bestand. ■

Die Hansa Baugenossenschaft errichtet am Lämmersieth, Ecke Habichtstraße 76 neue Wohnungen. Im Sommer 2013 können die Mieter in ihr neues Zuhause einziehen. Foto: Christina Busse

Stadtteilgespräch

Wachsende Stadt, Verdichtung, Urbanisierung: Der Platz in Barmbek wird knapp. Wie bei jeder Verteilung knapper Güter gibt es die Frage, wer wie viel davon bekommt. Interessiert sind Investoren und Radfahrer, Hundebesitzer und Autofahrer, Eltern und Erholungsuchende, Gewerbetreibende und viele andere. Das Stadtteilgespräch „Platz in Barmbek - für wen?“ geht der Frage nach, welche Ansprüche auf Stadtraum bedacht werden, welche fehlen oder zu schwach vertreten sind. Die Veranstaltung, zu der alle interessierten Bürgerinnen und Bürger willkommen sind, findet statt am Mittwoch, 28. November, um 19 Uhr im Gemeindesaal am Tieloh 26. Eintritt frei. | *CB* ■

Christina Busse (CB), Stadtteil-Journalistin, recherchiert wieder für Sie, was Barmbek bewegt. Auch in dieser Ausgabe des Köster-Magazins hat die 44-Jährige zahlreiche informative Artikel und Veranstaltungshinweise verfasst.

Die Brückenbauerin

Barmbek hat eine neue Pastorin: Zum 1. August hat Idalena Urbach die Nachfolge von Pastor Reinhard Pikora in St. Bonifatius angetreten. Gleichzeitig ist sie an der Auferstehungskirche am Tieloh zur Stelle. | *CB*

„Eigentlich hatte ich eine kurze berufliche Auszeit geplant, eine dreimonatige Sabbatzeit, aber als ich hörte, dass diese Stelle hier neu besetzt werden sollte, fühlte ich mich sofort angesprochen“, sagt Idalena Urbach. Die evangelische Gemeinde St. Bonifatius am Lämmersieth ist über Hamburg hinaus als Gospelgemeinde bekannt, hat sich mit seinen Chören und Konzerten einen Namen gemacht. „Ich habe ein Herz für Musik“, betont die 51-Jährige, deren musikalische Vorlieben von Bach bis Bernstein reichen und die selbst Klavier, Flöte und Gitarre spielt. Ihr „Hauptinstrument“ ist aber die Stimme. Urbach singt leidenschaftlich gern und nimmt sogar privat Gesangsunterricht. Während sie bereits zum Seniorenausflug das eine oder andere Lied auf der Gitarre begleitet hat, wird sie spätestens beim Adventskonzert am Sonntag, den 9. Dezember, in St. Bonifatius als Solistin und im Duett zu hören sein.

Im Quartier hat die gebürtige Lokstedterin in den vergangenen Wochen ihr neues Terrain erkundet, Menschen, Gruppen und Örtlichkeiten kennengelernt. „Ich fühle mich herzlich aufgenommen“, stellt die Pastorin kurz nach ihrem Start fest. „Hier in der Umgebung wohnen viele ältere Menschen, deshalb ist die Seniorenarbeit neben der Kindertagesstätte und der Musik auch einer unserer Schwerpunkte. Wir sind ein Treffpunkt für vielfältige Aktivitäten und Gespräche. Gerade der Ruhestand ist für viele auch eine

Doppelte Bereicherung für das Quartier: Idalena Urbach ist die neue Pastorin der St. Bonifatius-Gemeinde am Lämmersieth. Gleichzeitig ist sie in der Auferstehungskirche am Tieloh tätig. Foto: Christina Busse

Zeit des Umbruchs, in der sich neue Fragen auftun.“

Erfahrungen in der Gemeindearbeit hat Urbach, die in Hamburg, Heidelberg und Göttingen studiert hat, bereits 15 Jahre lang in Elmshorn sowie in den vergangenen vier Jahren in der Kirchengemeinde Eimsbüttel gesammelt. Seitdem sie von dort aus in das frisch renovierte Pastorat am Rudolphiplatz umziehen konnte, ist Urbach voll und ganz in Barmbek angekommen. Zukünftig wird man sie sicher häufig auf ihrem Weg durchs Quartier sehen – „meist fahre ich mit dem Rad hin und her“, schmunzelt sie. Eine ihrer Hauptstrecken ist der Weg zwischen St. Boni und der Auferstehungskirche am Tieloh, wo sie gemeinsam mit Pastor Rainer Hanno tätig ist. Die Aufteilung ihrer Stelle, die jeweils zur Hälfte den beiden Gemeinden zugeordnet ist, begreift Urbach als Chance. „Man kann viel voneinander lernen und sich gegenseitig bereichern – wer offen ist für andere, weitet den eigenen Blick“, ist sie überzeugt. Gern möchte sie die Menschen dabei unterstützen, Brücken zueinander zu bauen. ■

Ran an die Computer!

„Mit 66 Jahren, da fängt das Leben an...“, heißt es in dem beliebten Schlager von Udo Jürgens. Das Motto kann auch für den Einstieg in die digitale Welt gelten, denn für Computer, Internet, E-Mail & Co. ist es nie zu spät. | *CB* ➢

Eine Bereicherung für alle Beteiligten: In der 1:1-Betreuung bringen Jugendliche den Senioren den Umgang mit dem PC bei, vom Briefeschreiben, übers Surfen im Internet bis zur Fotobearbeitung. Foto: w3mobil Lernprojekte GbR

Gemeinsam essen.....

... fast wie Zuhause!

Ob leckere deftige Hausmannskost oder saisonale Spezialitäten wie Spargel und Matjes. Das Pro Cate Team sorgt für Abwechslung auf dem täglichen Mittagstisch der Köster Stiftung. Wir schaffen Verpflegungslösungen in

Senioren- und Pflegeheimen
Schulen
Krankenhäusern
Betriebsrestaurants

sowie bei Veranstaltungen jeder Art.
Lassen Sie sich überraschen von unserem vielfältigen Angebot!

PRO CATE
PROFESSIONAL CATERING GMBH

Brauhausstieg 21
22041 Hamburg
www.procate.de
Tel. 040/ 68 94 66 – 0
Fax: 040 / 68 94 66 –20

Orchideen-Apotheke

Inhaber Andreas Mangelsen

Schreyerring 41
22309 Hamburg
Tel. 040/ 63 02 600
Fax 040/ 63 02 103

Orchideen.Apotheke.HH@t-online.de

Vita METIK DIE GESUNDHEITSPFLEGE

ENTSPANNUNG

für Muskulatur, Wirbelsäule und Nervensystem

Vitametik® – ImPuls des Lebens

Barmbek's erste Vitametikpraxis
Christiane Aberle
Wiesendamm 25
22305 Hamburg
040 / 691 40 40
www.vitametik-aberle.de

10% Ermäßigung mit Köster-Karte

tip-top GEBÄUDESERVICE

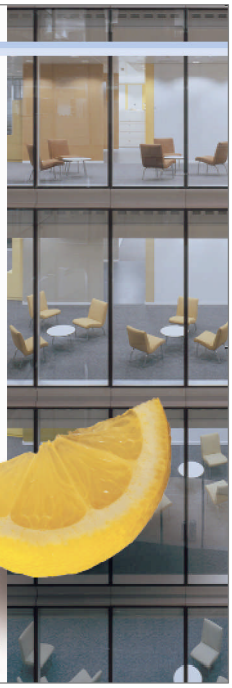
Sau(b)er macht lustig!

Lassen Sie sich unsere tip-top-Frische nicht entgehen, und nutzen auch Sie unsere Vorteile durch Erfahrung, Gründlichkeit und Flexibilität!

- Außenanlagen
- Büroräume
- Einkaufscenter
- Glas und Fassade
- Hausmeister-Service
- Sportanlagen
- Treppenhäuser

... und vieles mehr!

Ihre Zufriedenheit
ist unsere Motivation!



tip-top Gebäudeservice GmbH
Rungwisch 24 • 22523 Hamburg
Telefon (040) 5726272-0
Telefax (040) 5704178
www.tip-top-gebaeudeservice.de

tip-top-Frische
Special Edition

I www.ahdh.de

HESSE DIEDERICHSEN
HEIM

Ein Herz muss Hände haben

Ein neues Zuhause für ältere, pflegebedürftige Menschen:

- Pflege in freundlichen Einzel- und Doppelzimmern
- Vollverpflegung, auch Diätkost
- Umfangreiche soziale Betreuung
- Vielseitiges kulturelles Angebot

Bitte fordern Sie unseren Hausprospekt an!

Kurzzeitpflege möglich

Hesse Diederichsen Heim

Lämmersieth 75
22305 Hamburg (Barmbek)
Tel. 040 61 18 41-0

➢ Bereits zum dritten Mal geht im Bürgerhaus in Barmbek das PC-Projekt „Jung hilft Alt“ an den Start. Dabei bringen 14- bis 16-jährige Schülerinnen und Schüler älteren Menschen den Umgang mit Computer und Internet bei. Die Jugendlichen, die die Stadtteilschule Helmuth Hübener und die Stadtteilschule Barmbek besuchen, treffen sich einmal wöchentlich mit ihren Schülern, die von 60 bis 85 Jahre alt sind, und begleiten sie bei ihren ersten Schritten am PC oder auch bei individuellen Interessen. „Die Senioren bekommen in der 1:1-Betreuung die Möglichkeit, ganz nach ihrem Wissen ungeniert Fragen zu stellen und entspannt zu lernen. Wir gehen vom jeweiligen Kenntnisstand der Senioren aus – manche sind blutige Anfänger, haben vielleicht von ihren Kindern einen Laptop geschenkt bekommen, andere haben Vorwissen und spezielle Fragen, zum Beispiel zur Fotobearbeitung oder zum Internet“, erläutert Andrea Trapp (44). Die Diplom-Informatikerin leitet die Gruppen gemeinsam mit ihrem Kollegen Matthias Bonke (53), einem gelernten Radio- und Fernsehtechniker, an. Die beiden sind über ehrenamtliches Engagement zur PC-Hilfe für Senioren gekommen. Seit sechs Jahren haben sie Erfahrung mit generationenübergreifenden Lerngruppen.

Andrea Trapp (Foto) leitet das PC-Projekt gemeinsam mit ihrem Kollegen Matthias Bonke an. Foto: w3mobil Lernprojekte GbR

Von dem Projekt profitieren auch die Schüler. Sie erhalten eine verantwortungsvolle Aufgabe, an der sie ihre sozialen Kompetenzen stärken können. Die Teilnahme zählt in ihrem Schulplan als Qualifizierung, die ihnen bei Bewerbungen weiter hilft. Darüber hinaus kommt die soziale Komponente zum Tragen. „Das Erfolgserlebnis, nachdem man erst einmal ganz mutig aufeinander zugegangen ist, wirkt auf beiden Seiten belebend, und Eltern schätzen das Engagement ihrer Kinder“, berichtet Trapp. „Manche Kontakte bleiben auch über den Kurs hinaus bestehen.“

Das PC-Projekt „Jung hilft Alt“ findet dienstags von 15.30 – 17.00 Uhr im Bürgerhaus in Barmbek, Lorichsstr. 28a, statt. Zehn Termine à 90 Minuten kosten 130 Euro (fünf Termine/ 75 Euro).
Weitere Informationen gibt Andrea Trapp gern telefonisch unter der Mobil-Nr. 0173/ 209 33 10. ■

„Frühstücks-Senioren für die Grundschule Lämmersieth gesucht

Die beliebte Schauspielerin Uschi Glas hat den Verein „brotZeit e.V.“ im Jahr 2009 gemeinsam mit ihrem Mann Dieter Hermann in München gegründet. Heute werden bundesweit Kinder an über 70 Schulen versorgt. Foto: brotZeit e.V.

Kaum zu glauben, aber wahr: Viele Kinder an deutschen Grundschulen sitzen mit knurrendem Magen im Unterricht. Der Grund: Bis zu einem Drittel der Jungen und Mädchen werden ohne Frühstück von zu Hause los geschickt und bekommen auch kein Pausenbrot mit auf den Weg. Konzentriert Lernen mit Hunger im Bauch? Unmöglich. Der von Uschi Glas gegründete Verein „brotZeit e.V.“ hilft den Kindern. Mit tatkräftiger Unterstützung aktiver Senioren. | *CB*

Sie füllt Müsli und Flocken in große Glasschüsseln, richtet Käse- und Wurstscheiben appetitlich an und rückt die Schale mit den knackigen Äpfeln zurecht. Es ist halb acht am Dienstagmorgen, gleich werden die ersten Kinder kommen, sich nach dem „Hallo“ und „Guten Morgen“ am Büffet mit Joghurt und Saft, Brot und Marmelade bedienen und gemeinsam an der großen Tafel die erste Mahlzeit des Tages zu sich nehmen. Ute Hoffmann ist „Frühstücks-Seniorin“ an einer Münchner Grundschule. Gemeinsam mit gleichgesinnten Ruheständlern engagiert sie sich unter der Federführung des Vereins „brotZeit e.V.“ für die Kinder in ihrem Stadtteil, die vom Elternhaus her nicht ausreichend versorgt werden.

Die Grundschule am Lämmersieth hat sich erfolgreich um die Teilnahme am „brotZeit"-Projekt beworben. Rund 30 Kinder werden hier zukünftig zum Frühstück erwartet.
Foto: Christina Busse

„Lehrer- und Elternverbände beklagen, dass vielerorts bis zu 30 Prozent der Sechs- bis Zehnjährigen während des Unterrichts an akutem Hunger leiden. Hier wollen wir eine praktische Lösung bieten und den Kindern helfen", erläutert Uschi Glas. 2009 hob die Schauspielerin den Verein „brotZeit" aus der Taufe, inzwischen werden in München, Berlin, Leipzig und Heilbronn bereits Kinder an über 70 Schulen mit einem kostenlosen Frühstück versorgt, organisiert und zubereitet von aktiven Senioren in Kooperation mit der jeweiligen Schulleitung. Jetzt steht der Start in Hamburg bevor. Für die Grundschule Lämmersieth und die Schule Alter Teichweg werden Seniorinnen und Senioren gesucht, die nicht nur Frühaufsteher sind – Beginn ist um 7 Uhr – und gern ein Frühstücksbüffet zubereiten, sondern die vor allem Freude an der Arbeit mit Kindern haben. „Mädchen und Jungen unterschiedlichen Alters und verschiedener Herkunft sitzen hier zusammen an einem Tisch, und das Frühstück bietet Anlass für Gespräche. Wir möchten neben Brot auch Zeit geben, vom Zuhören bis zur Betreuung über das Frühstück hinaus", erläutert Uschi Glas das Konzept.

Die Schule Lämmersieth, die sich um die Teilnahme am „brotZeit"-Projekt beworben hatte, erwartet, dass etwa 30 der insgesamt 230 Schulkinder am Frühstück teilnehmen werden. Grundsätzlich lautet die Devise: „Jedes Kind ist willkommen." Interessierte Senioren sollten mindestens zwei Tage pro Woche einplanen können. Für ihr ehrenamtliches Engagement erhalten sie eine Aufwandsentschädigung. Das Projekt ist in Hamburg zunächst für die kommenden drei Jahre gesichert, dabei stehen „brotZeit" starke Partner zur Seite. Die Firma Lidl versorgt die geförderten Einrichtungen beispielsweise kostenlos mit Lebensmitteln. Die Vermittlung der helfenden Hände vor Ort übernimmt die Adecco-Gruppe mit den Adecco Personaldienstleistungen GmbH und der DIS AG.

Ansprechpartnerin für interessierte Senioren und Projektkoordinatorin in Hamburg ist Esther Marquardt, die unter Tel. 040/ 55 44 90 10 (mobil: 0176/ 10 01 11 65, E-Mail: esther.marquardt@dis-ag.com) gern weitere Auskunft gibt.

Das liebevoll angerichtete Frühstücksbüffet lädt die Kinder zu einer ausgewogenen Mahlzeit ein. Die ehrenamtlichen Betreuerinnen haben auch immer ein offenes Ohr für die Alltagserlebnisse der Jungen und Mädchen. Foto: brotZeit e.V.

Informationen finden sich auch im Internet auf der Homepage www.brotzeitfuerkinder.com. ■

Uschi Glas (Mitte) dankt den zahlreichen aktiven Seniorinnen und Senioren, die das Rückgrat ihres Projektes sind. Foto: brotZeit e.V.

Volkskrankheit „Depression“

Viele Menschen leiden unter Depressionen. Da sich diese seelische Erkrankung meist schleichend entwickelt, wird sie oft erst spät als solche erkannt. Welche Anzeichen weisen auf eine Depression hin? Was tue ich, wenn ich Anzeichen zu bemerken glaube? Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es? Wie verhalte ich mich als Angehöriger? Die Bezirksämter Hamburg-Nord und Eimsbüttel laden am Mittwoch, 14. November, um 19 Uhr zu einer Info-Veranstaltung in das Hamburg-Haus, Doormannsweg 12, ein (Bus 20, 25, Haltestelle Fruchtallee. U 2, Haltestelle Emilienstraße). Der Eintritt ist frei. | *CB* ■

Seniorenberatung am neuen Standort

Die regionalen Standorte der Seniorenberatung in Barmbek-Uhlenhorst und Fuhlsbüttel wurden geschlossen. Zentrale Anlaufstelle ist ab sofort die Seniorenberatung Hamburg-Nord im Bezirksamt in der Kümmellstraße 7. Hier stehen Ansprechpartner rund um die Themen Alter und Pflege zur Verfügung. Sie arbeiten in Kooperation mit dem Pflegestützpunkt Hamburg-Nord und anderen dort zentral angesiedelten Fachdiensten wie der Beratungsstelle für Körperbehinderte und dem Sozialpsychiatrischen Dienst. Die Seniorenberatung, Raum 183, ist barrierefrei zu erreichen und hat geöffnet am Montag, Dienstag, Donnerstag und Freitag von 8.30-10 Uhr oder nach Vereinbarung unter Tel. 428 04-23 11 und 428 04-23 55 sowie via E-Mail an: grundsicherungundsoziales @hamburg-nord.hamburg.de. Hausbesuche sind nach vorheriger Terminabsprache möglich. | *CB* ■

Kurzmeldungen | *CB*

Hilfsmittel für Sehbehinderte
Der Blinden- und Sehbehindertenverein Hamburg e.V. (BSVH) präsentiert am Sonnabend, 10. November, von 10 bis 17 Uhr alltägliche Hilfsmittel für Hobby, Freizeit, Haushalt, Gesundheit und Mobilität, darunter sprechende Uhren, Großtastentelefone, Artikel mit Großdruck oder tastbare Spiele. Der Infotag „Rundblick“ mit Beratung und Verkauf findet statt im Louis-Braille-Center, Holsteinischer Kamp 26 (U3 Hamburger Straße). Der Eintritt ist frei.

Romantischer Liederabend
Die Junge Kantorei Alt-Barmbek lädt am Sonnabend, 3. November, um 18 Uhr zu einem Konzert bei Wein und Kerzenschein in das Stadtteilzentrum Barmbek°Basch, Wohldorfer Str. 30, ein. Der Chor lässt unter der Leitung von Maren Hagemann-Loll Liebeslieder aus verschiedenen Jahrhunderten und unterschiedlicher Musikstile im Wechsel mit romantischen Klavierwerken erklingen. Rund um das Konzert werden kleine Köstlichkeiten angeboten. Karten gibt es im Vorverkauf im Büro der Kreuzkirche (Tel. 519 00 80 11) sowie ab 17 Uhr an der Abendkasse zu 10 Euro, ermäßigt 7 Euro.

Abendmusik
Das A-Capella-Ensemble „Der kleine Catchclub“ unterhält mit populären, englischen Barock-Kanons. Unter dem Motto „Brahms Tierleben“ stellt das Vokal-Sextett kurze, gesungene Geschichten vor. Am Sonntag, 18. November, um 17 Uhr in der Kirchengemeinde St. Bonifatius, Lämmersieth 65.

Gospel-Konzert
Eine geballte Ladung Energie bringen die drei Gospel-Chöre „Yes Lord!“, „Living Motion“ und „Sisters in Soul“ der Gemeinde St. Bonifatius am Freitag, 7. Dezember, um 19 Uhr zum Erklingen. Das Benefizkonzert findet statt in der St. Franziskus-Kirche am Lämmersieth 38.

Kreatives Singen
Wer schon immer gerne einmal singen wollte, sich aber bisher vielleicht nicht getraut hat oder nicht die Zeit gefunden hat, ist bei Silke Willmann richtig. Das Motto der Sängerin und Musikpädagogin: Zum Singen ist es nie zu spät! Sangesfreudige Menschen von neun bis 90 Jahren sind bei ihr willkommen. Vorkenntnisse sind nicht mitzubringen, wohl aber die Bereitschaft, sich auf ein musikalisches Abenteuer einzulassen, Freude am „Sich-Ausprobieren“ und am stimmlichen Miteinander. Gesungen wird jeweils dienstags von 19.30 - 21.30 Uhr im Gemeindesaal der Kirche St. Gabriel, Hartzlohplatz 17. Die Teilnahme ist kostenlos. Infos unter Tel. 64 85 56 78.

Adventsbasare
Mit Orgelmusik, Bastelarbeiten, Flohmarkt, Teestube und Wein stimmt die Kirchengemeinde Nord-Barmbek auf das Christfest ein: Am Sonnabend, 10. November, von 12.30 - 17 Uhr im Gemeindehaus der Auferstehungskirche am Tieloh 26. Helfende Hände für den Basar können sich melden (Tel. 61 53 41). Die Kirchengemeinde Alt-Barmbek feiert mit Kinderchören, Lifemusik, Adventswerkstatt, Kinderprogramm, Tombola, Café und Grillstation: Am Sonnabend, 1. Dezember, von 13 - 17 Uhr im Stadtteilzentrum Barmbek°Basch, Wohldorfer Str. 30.

ACHIM ZORNBACH
Garten- und Landschaftsbau

BERATUNG · PLANUNG · AUSFÜHRUNG
NEUANLAGE · UMGESTALTUNG · GARTENPFLEGE

Alter Schulweg 10 · 22949 Ammersbek
Telefon 040/6 05 13 95
Fax 040/6 05 13 92
E-Mail achim.zornbach@t-online.de · Internet www.zornbach.de

VERSICHERUNGSMAKLER
HANS WAGENSEIL KG Versicherungsmakler

Postanschrift:
Postfach 11 01 07, 20401 Hamburg

Besucheradresse:
Neß 1 (Alte Bankhalle)
20457 Hamburg

Tel. 040/ 36 12 25-0
Fax 040/ 36 55 25
www.hans-wagenseil.de
E-Mail: wasei@hans-wagenseil.de

HÖRwelt | Hamburg

Barmbek
hört besser

Meisterbetrieb für Hörgeräte

Terminvereinbarung für Ihre Höranalyse unter:
Tel. 040/638 55 650
Fuhlsbüttler Str. 96
22305 Hamburg

... wir produzieren:

- Briefpapier, Visitenkarten
- Flyer
- Broschüren
- Bücher
- Leinenbeutel
- Fahnen
- Aufkleber
- Kalender
- Karten für verschiedene Anlässe (Einladung, Jubiläum, Weihnachten)
- IHRE IDEEN !!!

MICHAEL WEIDMANN
Redaktion - Verlag - Werbeberatung

Wir nehmen jede Herausforderung an...

Testen Sie uns ganz unverbindlich und überzeugen Sie sich selbst!

Wir kennen die günstigen Anbieter. Geben Sie Ihr Projekt rund um das Thema DRUCK in unsere Hände.

Fuhlsbüttler Straße 687
22337 Hamburg
Tel. (040)502445/ Fax (040) 595418
verlag_weidmann@t-online.de

René RS Schmidt

Umzüge Entrümplungen Renovierungen

Alles aus einer Hand

Bei uns finden Sie einen Ansprechpartner für alle Fragen!
Kostenvoranschläge selbstverständlich kostenfrei!

- Umzüge: wir transportieren Ihr Umzugsgut (inkl. Möbelabbau und -aufbau) durch qualifiziertes Fachpersonal und sorgen bei Bedarf auch für besenreine Entrümplungen
- Auf Wunsch:
  - Einpackhilfe und Transport von Umzugsgut
  - Renovierung der alten und neuen Wohnung
  - Abwicklung der Wohnungsübergabe
  - Anschluss von Elektrogeräten
  - Möbelmontage bei Möbellieferungen
- Malerarbeiten innen und außen
- Verlegearbeiten und Entsorgung von Teppichen, Parkett und Laminat

Fa. René Schmidt
Umzüge Entrümplungen Renovierungen
Weidestraße 22
22083 Hamburg
Tel.: 040/689 469 83
Fax: 040/689 469 84

Köster-Karte mit neuen Ausgabestellen

Die Vorbereitungen haben begonnen: Die Köster-Stiftung lädt andere Organisationen ein, die Vorteile ihrer Kundenkarte zu nutzen. Erste Rückmeldungen sind positiv: Zum Jahresbeginn 2013 wird die Köster-Karte nicht nur von der AWO, dem Bürgerverein und dem Sozialverband ausgegeben, sondern auch von anderen Einrichtungen, die dem Stadtteil eng verbunden sind. | *HD*

Das Verfahren ist denkbar einfach: Die Mitglieder und Mitarbeiter der neuen Partner erhalten von ihrem Unternehmen eine Bescheinigung und können diese bei der Köster-Stiftung vorlegen. Auf diese Weise wird Verwaltungsarbeit gespart, und schon kann der günstige Einkauf starten: Mehr als 60 Betriebe in und um Barmbek gewähren den Karteninhabern Nachlässe oder besondere Zusatzleistungen. Eine Kurzdarstellung befindet sich hier im Heft, jederzeit aktuell abrufbar sind die Konditionen im Internet unter www.koester-stiftung.de. Auch wenn sich das Angebot hauptsächlich an die ältere Generation richtet, ist der Einsatz der Karte für jüngere Menschen attraktiv. Einzige Voraussetzung: Die Karteninhaber müssen mindestens 18 Jahre alt sein.

Neben Kirchengemeinden und der Wohnungswirtschaft hat die Köster-Stiftung die neue Kooperation auch anderen sozialen Einrichtungen angeboten. Erkundigen Sie sich bitte direkt vor Ort oder bei der Köster-Stiftung, ob Ihnen die Karte zur Verfügung gestellt werden kann.

Der Köster-Stiftung ist diese Unterstützung des Stadtteils wichtig, weil alle Bewohner von einem interessanten und vielseitigen Angebot vor Ort profitieren. Deshalb ist die Ausgabe der Karte kostenlos und Bestandteil der Öffentlichkeitsarbeit der Stiftung. Auch die Partnerorganisationen und die Karteninhaber zahlen keinerlei Gebühren oder Entgelte. Setzen Sie sich gern mit uns in Verbindung, wenn Sie uns weitere Partnerorganisationen vorschlagen möchten. ■

Köster-Club auf Wachstumskurs

Als Mitglied im Köster-Club können Sie die Vorzüge des Betreuten Wohnens genießen, auch wenn Sie nicht bei uns wohnen. Für nur 14,90 Euro monatlich (Paare 22,40 Euro) stehen Ihnen alle Veranstaltungsangebote zu besonders günstigen Preisen offen. Mehr als 150 Personen nutzen bereits dieses Angebot und sichern sich die Vorteile der Club-Mitgliedschaft. | *HD*

In den vergangenen Jahren konnten wir beobachten, dass sich das Einleben in die Gemeinschaft unserer Wohnanlage sehr viel einfacher gestaltete, wenn eine Club-Mitgliedschaft bestand. So konnten häufig bereits vor dem Einzug erste Kontakte zu Bewohnern und Mitarbeitern geknüpft werden. Auf Antrag übernimmt unser Unterstützungsfond die monatlichen Kosten, z.B. für Grundsicherungsempfänger. Erkundigen Sie sich bitte bei unserer Mitarbeiterin, Frau Birgit Dewitz, über die Voraussetzungen für den kostenlosen Zugang zur Club-Mitgliedschaft.

Dennoch empfehlen wir die Club-Karte nur denjenigen Personen, die unser Angebot intensiv nutzen möchten. Bei der Wohnungsvergabe spielen neben der Club-Mitgliedschaft auch andere Kriterien eine starke Rolle, weil wir auch Dringlichkeitsscheine, Wartezeiten und ehrenamtliches Engagement berücksichtigen möchten.
Weitere Informationen erhalten Sie jederzeit in unserer Hausverwaltung bei Frau Maike Streek. ■

UNSERE AKTUELLEN PARTNER

Auto und Verkehr

Autositz Exclusiv-Centrum Dieter Teske GmbH – Spezialist für Autositze sowie Rückenschmerzen im Auto, Bramfelder Chaussee 16, 22177 Hamburg Tel. 040/ 690 76 76, bei Sitzkauf 10% Preisnachlass auf den jeweiligen Einbaupreis

Bekleidung und Accessoires

Abraham Geschenke, Pralinen, Textilien Hellbrookstraße 63, 22305 Hamburg Tel. 040/ 61 66 57 5% Rabatt ab 10 € Einkaufswert

Maschenwunder Wolle und Kurzwaren Bramfelder Chaussee 235, 22175 Hamburg, Tel. 040/ 63 65 17 60 5% Preisnachlass ab einem Einkauf von 20 € (gilt nicht für Sonderpreise)

Textilpflege Wille Haferkamp 8, 22081 Hamburg Tel. 040/ 64 41 58 70, 10% Preisnachlass ab 3 Teile (außer bei Oberhemden)

Textilpflege Wille Bramfelder Chaussee 207, 22177 Hamburg Tel. 040/ 64 41 58 70, 10% Preisnachlass ab 3 Teile (außer bei Oberhemden)

Blumen, Geschenke und Zubehör

absolut floristik Blumen Fühlsbüttler Str. 172, 22305 Hamburg Tel. 040/ 61 68 83, kostenlose Lieferung bei Mindestbestellwert ab 10,- €

Fleißiges Lieschen Blumenladen Steilshooper Str. 260, 22309 Hamburg Tel. 040/ 63 12 98 98, 10% Preisnachlass (gilt nicht für Sonderpreise)

Foto Larsen Fotogeschäft Bramfelder Chaussee 311, 22177 Hamburg Tel. 040/ 641 61 23, 10% Preisnachlass (außer auf Kameras und Zubehör)

Grafischer Betrieb Gisbert Göde Drucksachen aller Art, Bramfelder Chaussee 303, 22177 Hamburg Tel. 040/ 642 88 82, 20% Preisnachlass (gilt nicht für Sonderpreise)

HFC Hamburg-Floristik e.K. Fuhlsbüttler Str. 182, 22307 Hamburg Tel. 040/ 690 20 70, 5% Preisnachlass auf das gesamte Sortiment

Freizeit, Kultur und Reisen

Barkassen-Meyer Schiffsrundfahrten Bei den St. Pauli Landungsbrücken 2-6, 20359 Hamburg, Tel. 040/ 31 77 37 15 Rabatt von 2,00 € bei großer Hafenrundfahrt, 10% Nachlass bei Schiffscharter

carpe diem Seniorenfreizeit Tagesausflüge für Senioren/ Kleinbusunternehmen, Stoltenstraße 56a, 22119 Hamburg, Tel. 040/ 267 39 21 47 10% Neukundenrabatt (gilt für die erstmalige Buchung eines Ausflug-Angebotes)

Hamburger Volksbühne e.V. Verein für Freizeit- und Kulturorganisation, Graumannsweg 31, 22087 Hamburg Tel. 040/ 22 70 06 66, Spezielles Theater-Abo zum Vorzugspreis, keine Aufnahmegebühr für Neukunden ➢

Köster-Partner Durch die Blume gesagt: Kreative Jungunternehmerin eröffnet **Fleißiges Lieschen**

Wer statt auf Masse auf Klasse setzt, der findet im Fleißigen Lieschen ausgesuchte Qualität. Die Geschäftsinhaberin, Lisa Rost, bürgt seit dem 2. August dieses Jahres für diesen Anspruch, indem sie täglich frische Blumen auf dem Hamburger Großmarkt besorgt. Was den Namen ihres Geschäftes betrifft, so hat ihre Mutter ein entscheidendes Wörtchen bei der Namensgebung mitgesprochen. Die Vision von einem eigenen Floristikfachgeschäft wurde bereits entwickelt, als sie noch aus ihrer Wohnung von der gegenüberliegenden Seite den Laden der Vorgängerin beobachtete. Besonders im Bereich der Brautfloristik sowie der Trauerfloristik zeigt Frau Rost ihr kreatives Können. Als zusätzliche Dienstleistung bietet die 22-Jährige einen Lieferservice innerhalb des Hamburger Stadtgebietes. Inhaber der Köster-Karte erhalten 10 Prozent Rabatt auf alles.

Foto: HM

Wer Lisa Rost und ihr Angebot persönlich kennenlernen möchte, hat dazu auch am 13.12. ab 14.30 Uhr im Rahmen des Adventsverkaufs im Foyer der Stiftung, Gelegenheit. Fleißiges Lieschen, Steilshooper Straße 260, Hamburg, Tel. 040/63 12 98 98, Öffnungszeiten: Mo - Fr 8.30-18.00 Uhr, Sa 8.30-13 Uhr. ■

Köster-Partner: Sicherheit ist etwas Persönliches - **Continentale Rainer Müller** „fairsichert“ Sie

Auf mehr als 30 Jahre Erfahrung im Versicherungsgewerbe blickt Rainer Müller vom Continentale Versicherungsverbund a.G. mittlerweile zurück. Das Leben steckt voller Überraschungen - und nicht alle sind von der angenehmen Art. Auch wenn Sie sich nicht gegen alle Risiken schützen können, für die passende finanzielle Absicherung können Sie sorgen: mit einer guten Versicherung. Die Continentale bietet Ihnen individuellen Rundum-Schutz aus einer Hand. Wer sich also in Fragen der Hausrat- und Privathaftpflicht fachlich kompetent beraten lassen möchte, findet in Rainer Müller einen geeigneten Ansprechpartner. Beim Abschluss einer Einzelpolice entweder einer Hausrats- oder Privat-Haftpflichtversicherung werden fünf Prozent gewährt, beim Abschluss von zwei Versicherungen zehn Prozent. Wer den Versicherungsfachwirt und sein Angebot

Foto: RM

persönlich kennenlernen möchte, ist herzlich eingeladen zur Veranstaltung „Fairsichern“ am 26. November um 15.00 Uhr im Begegnungszentrum der Köster-Stiftung. Continentale Versicherungsbund a.G. Rainer Müller, Hummelsbütteler Markt 1, 22339 Hamburg, Tel. 040/ 538 889 05, rainer.mueller@continentale.de. ■

Heikotel – Hotel Wiki
Lauensteinstraße 15, 22307 Hamburg
Tel. 040/ 632 90 30, 8% Preisnachlass von Fr.-Mo. auf Komfort-Einzelzimmer und Komfort-Doppelzimmer

Heikotel – Hotel Windsor
Wandsbeker Straße 10, 22179 Hamburg
Tel. 040/ 64 69 000, 8% Preisnachlass von Fr.-Mo. auf Komfort-Einzelzimmer und Komfort-Doppelzimmer

Heikotel – Hotel am Stadtpark
Flüggestraße 6, 22303 Hamburg
Tel. 040/ 27 84 00, 8% Preisnachlass von Fr.-Mo. auf Komfort-Einzelzimmer und Komfort-Doppelzimmer

Radmobil Fahrräder
Bramfelder Chaussee 268, 22177 Hamburg, Tel. 040/ 641 73 61,
5% Preisnachlass (gilt nicht für Sonderpreise)

Reisebüro Cohrs, Fabriciusstr. 113, 22177 Hamburg, Tel. 040/ 61 35 35
4% Preisnachlass auf Busreisen,
3% Preisnachlass auf Pauschalreisen (Flugzeug, Schiff)

Gesundheit und Körperpflege

Alster Optik Augenoptiker
Bramfelder Chaussee 237,
22177 Hamburg, Tel. 040/ 641 68 46
10% Preisnachlass (gilt nicht für Sonderpreise)

Apotheke am Barmbeker Bahnhof
Pestalozzistr.15, 22305 Hamburg
Tel. 040/ 61 01 34, 5% Preisnachlass auf das Nebensortiment

China Liangste Wellness
Massagen, Wellnessbehandlungen,
Heinrich-Helbing-Str. 4,
22177 Hamburg, Tel. 040/ 60 56 63 96,
40% Preisnachlass auf alle 20-minütigen Massagen

Der Brillenladen Optiker
Fuhlsbüttler Str. 392, 22309 Hamburg
Tel. 040/ 632 32 34,
5% Preisnachlass auf das gesamte Sortiment

die hörmeister in Barmbek GmbH
Hörgeräte, Fuhlsbüttler Str. 159,
22305 Hamburg, Tel. 040/ 692 11 665
15% Preisnachlass auf den Eigenanteil bei der Hörgeräteversorgung
(gilt nur in diesem hörmeister-Fachgeschäft)

Elefanten Apotheke
Fuhlsbüttler Str. 140, 22305 Hamburg
Tel. 040/ 61 68 16, 5% Preisnachlass auf das Nebensortiment

Fabricius Apotheke
Bramfelder Chaussee 8, 22177 Hamburg
Tel. 040/ 691 73 73, 5% Preisnachlass auf das Nebensortiment

HÖRwelt Hamburg
Fuhlsbüttler Str. 96, 22305 Hamburg
Tel. 040/ 63 85 56 50, 15% Preisnachlass auf den Eigenanteil bei der Hörgeräteversorgung,
10% Preisnachlass auf alle weiteren Zubehör-Produkte ➢

Kosmetik & Mehr Heildje v. Renesse Lorichsstr. 44, 22307 Hamburg, Tel. 040/ 631 35 09
10% Preisnachlass auf das gesamte Warensortiment inkl. Accessoires

Medizinische Fußpflege Brüggmann Hellbrookstr. 71, 22305 Hamburg, Tel. 040/ 61 54 80
5% Preisnachlass

Neue Barmbeker Apotheke
Fuhlsbüttler Str. 121, 22305 Hamburg
Tel. 040/ 691 32 33, 5% Preisnachlass auf das Nebensortiment

Optiker Bode – Filiale Barmbek
Augenoptiker, Fuhlsbüttler Str. 117, 22305 Hamburg, Tel.040/ 61 62 66
10% Preisnachlass (nicht kombinierbar mit Gutscheinen oder Sonderangeboten) sowie kostenlose Serviceleistungen

Physio-Medi-Center Physiotherapie, Krankengymnastik, Massagen etc.
Steilshooper Str. 54, 22305 Hamburg, Tel. 040/ 61 18 94 77
10% Preisnachlass auf alle Privatleistungen

Praxis Anita Brüche, Physiotherapie und Krankengymnastik
Fuhlsbüttler Str. 107, 22305 Hamburg
Tel. 040/ 61 44 10, 10% Preisnachlass auf einen Muskelkrafttest

Praxis für Naturheilkunde Diana Kruppa
Anderheitsallee 48, 22175 Hamburg
Tel. 040/ 18 02 28 36,
30% Ermäßigung auf Schmerzbehandlungen nach LnB

Salon Chic Friseur
Meisenstraße 25, 22305 Hamburg
Tel. 0160/ 95 88 96 63,
10% Preisnachlass auf alle Dienstleistungen in der Filiale im Köster-Haus II

Sanitätshaus Krabbe GmbH
Pestalozzistraße 17, 22305 Hamburg
Tel. 040/ 611 60 40, 10% Preisnachlass auf alle freiverkäuflichen Produkte

Tagespflege Barmbek
Steilshooper Str. 242 b, 22307 Hamburg
Tel. 040/ 63 20 150,
kein Eigenanteil in den ersten 4 Wochen

Vitametikpraxis Christiane Aberle
Wiesendamm 25, 22305 Hamburg
Tel. 040/ 691 40 40, 10% Preisnachlass auf alle Leistungen

Handwerk

Dirk Fanter
Heizung, Sanitär, Bauklempnerei
Sülldorfer Landstr. 17, 22589 Hamburg
Tel. 040/ 86 62 83 41 o. 0171/ 360 8283, kostenlose Anfahrt

hema Markisen – Rolladen – Jalousien
Bramfelder Str. 114, 22305 Hamburg, Tel. 040/ 691 66 66, kostenlose Anfahrt

Herm. Jacobsen GmbH
Sanitärtechnik, Beim Schlump 55 c, 20144 Hamburg, Tel. 040/ 45 40 01, kostenlose Anfahrt ➢

Köster-Partner: Täglich frischer Fisch bei **Fisch-Feinkost Giesler**

Foto: HM

Thomas Giesler, der Inhaber von Fisch-Feinkost Giesler ist seit acht Jahren Kooperationspartner und erklärt: „Beide Parteien ziehen einen Nutzen daraus. Die Kunden können günstiger einkaufen (5% Nachlass), und das Geschäft gewinnt dadurch mehr Kunden, die dann auch gern wieder kommen.“ Bei Thomas Giesler können frischer Fisch, Räucherfisch und viele verschiedene Salate gekauft werden. Das Besondere an den Produkten ist, dass alles selbst hergestellt wird. Der Fisch wird frisch vom Hamburger Fischmarkt geholt und im Geschäft filetiert. Sogar die Mayonnaise für die Salate stammt aus der Eigenproduktion. Genau diese Besonderheit mögen die Kunden von Fisch-Feinkost. Das Geschäft ist seit über 30 Jahren in der Fuhle angesiedelt und daher kennt auch Thomas Giesler die Einkaufsmeile ganz genau: „Die Fuhle hat leider an Attraktivität verloren. Früher gab es viele kleine Fachgeschäfte und die Menschen fuhren nicht in die Innenstadt, sondern in die Fuhlsbüttler Straße. Für jeden war etwas dabei. Jetzt stehen viele Geschäftsräume leer. Ich würde mir wünschen, dass die Fuhle in Zukunft attraktiver wird für Jung und Alt.“
Fisch-Feinkost Giesler, Fuhlsbüttler Straße 137, 22305 Hamburg, Tel. 040/ 61 57 03, Öffnungszeiten: Mo Ruhetag, Di-Fr 8-18 Uhr, Sa 8-13 Uhr ■

Köster-Partner **hema:** Die Herrmann-Brüder stehen für Handwerk mit Tradition und Qualität

Foto: HM

hema, gegründet 1974, ist ein Familienunternehmen mit langjähriger Tradition. Die beiden Geschäftsführer und Brüder, Eckehardt und Dietmar Herrmann, bieten Markisen, Rollläden, Sonnenschutz und Insektenschutz an, die mit modernsten Materialien hergestellt werden. Zu ihren Produkten zählen auch Insekten-Rollos und Pollenschutzgitter, die besonders für Allergiker gut geeignet sind. Jedes Produkt entsteht in Maßarbeit, wird genau angepasst und eingesetzt. Die Montage erfolgt durch hauseigene Fachkräfte, die auch vor Ort beraten. „Wir sind immer auf der Suche nach neuen Ideen, um den Kunden etwas Besonderes zu bieten.“ Dabei können sich die Herrmann-Brüder auf ihre langjährige Erfahrung verlassen. “Alles fertigen wir in den gewünschten Maßen selbst in unseren Räumen an“, so Eckehardt Herrmann. Das Unternehmen hema ist von Anfang an im Köster-Karten-Verbund dabei, beträchtliche elf Jahre. „Wir sind stets mit der Zusammenarbeit mit der Köster-Stiftung zufrieden gewesen, wir sind ja quasi Nachbarn. Da spenden wir auch schon mal gern etwas, z.B. jetzt wieder für den Martinsmarkt. Ich kann den anderen Geschäften nur empfehlen, Kooperationspartner zu werden“, fährt Dietmar Herrmann fort, „denn beide Seiten profitieren davon“.
hema, Markisen-Rolladen-Jalousien, Bramfelder Straße 114, 22305 Hamburg, Tel.: 040/ 691 66 66, Öffnungszeiten: Mo- Fr 8.00 – 17.00 Uhr, www.hema-hamburg.de ■

Köster kurz notiert!

Funkrauchmelder als zusätzliche Sicherheitsausstattung

Der Vorstand der Stiftung hat beschlossen, den Bewohnern der Wohnanlage Funkrauchmelder zum Kauf oder zur Miete anzubieten. Diese werden über den Hausnotruf zur Hausnotrufzentrale geschaltet. Im Brandfall geben die Funkrauchmelder einen Alarm ab und ergänzen damit die fest installierten Rauchmelder in den Wohnungen. Gerade für bettlägerige oder demente Bewohner empfiehlt der Vorstand diese zusätzliche Sicherheitsausstattung. Der Einsatz ist vor allem im Schlafzimmer sinnvoll, damit Mitarbeiter und Feuerwehr sofort alarmiert werden und den Brandherd wohnungsgenau lokalisieren können.

Modernisierung Saal Haus 2

Nach einigen Gesprächen mit Förderstiftungen wird eine Modernisierung des größten Gemeinschaftsraumes ins Auge gefasst. Der Raum soll bodentiefe Fenster und einen durchgehenden Balkon erhalten. Die Beleuchtung und die Möblierung werden zeitgemäß erneuert. Um den Raum noch vielfältiger nutzen zu können, soll eine Trennwand eine Teilung für Gruppenaktivitäten ermöglichen.

Neues Personal für den Bereich „Engagementförderung“

Spätestens zum 1.1.2013 wird die Stiftung für den Bereich der Engagementförderung eine neue halbe Stelle einrichten. Diese hat zum Ziel, weitere Arbeitsfelder für Freiwillige zu erschließen und deren Einsatz zu begleiten. Schon heute werden Zeitspender mit und ohne Aufwandsentschädigung in vielen Bereichen eingesetzt. So ist es erklärtes Ziel, den Fahrdienst mit dem Köster-Bus gänzlich durch Freiwillige zu organisieren.

Alle BFD- und FSJ-Stellen besetzt

Durch einen guten Internetauftritt und zahlreiche Veröffentlichungen konnten zum 1.9.2012 alle fünf Stellen besetzt werden. Neben drei Bundesfreiwilligen leisten zwei junge Erwachsene ein Freiwilliges Soziales Jahr. Im nächsten Jahr werden vermutlich nur noch zwei Stellen für „Bufdis“ zur Verfügung stehen, da der Verband die große Nachfrage auch anderer Träger berücksichtigen muss.

Beiratswahlen 2012

In Abstimmung mit der Wohn-Pflege-Aufsicht ist noch 2012 eine Bewohner-Beiratswahl durchzuführen, da der jetzige Beirat zurückgetreten ist. Die Wahl erfolgt in schriftlicher geheimer Abstimmung. Es sind neun Kandidaten für eine Amtszeit von drei Jahren zu wählen.

HASPA-Förderung

Aus dem Prämiensparen wurde der Stiftung ein Betrag von 3.000,-€ zur Verfügung gestellt. Diese Summe soll für den Aufbau einer Bewohner-Werkstatt verwendet werden. Es werden nun noch weitere Spender gesucht, die den Aufbau einer solchen Werkstatt unterstützen.

Barrierefreiheit

Der Vorstand hat eine Arbeitsgruppe eingerichtet, die sich mit der gesetzlichen Vorgabe befassen soll, alle Wohnungen bis 2022 barrierefrei herzurichten. Die Köster-Stiftung fordert in diesem Zusammenhang eine deutliche Erhöhung der staatlichen Zuschüsse, um die Belastung für die Mieter in Grenzen zu halten.

Weiterbildung für Betreuungskräfte

Im Frühjahr 2013 soll in Kooperation der VHS Lüneburg, dem Paritätischen und der Köster-Stiftung wieder eine Weiterbildung „Fachkraft Betreutes Wohnen“ realisiert werden. Die Weiterbildung wird 100 Stunden umfassen und in Lüneburg stattfinden. Zudem wird in Hamburg diese Weiterbildung im Baukasten-Prinzip angeboten.

Bunte Maile 2013

Das beliebte Straßenfest soll im kommenden Jahr am 25. Mai gefeiert werden. Nach einem kalten und windigen Fest im laufenden Jahr hoffen die Veranstalter auf einen schönen Mai-Samstag und viele Besucher rund um die Köster-Stiftung. ■

Michael Neumann Tischlerei
Grimmstraße 14, 22589 Hamburg
Tel. 040/ 870 03 30, kostenlose Anfahrt

Haushaltsservice und Umzüge

Achim Hemmerling
Haushaltsauflösung – Renovierung,
Hein-Kröger-Str. 6, 22589 Hamburg
Tel. 040/ 49 32 03 u. 0173/ 204 83 53
10% Preisnachlass/ kostenlose Anfahrt

Huckepack GmbH Umzugsservice,
Schnackenburgallee 47-51,
22525 Hamburg, Tel. 040/ 39 16 33
5% Preisnachlass

mobiler haushaltsservice,
Haushaltshilfen, Alter Teichweg 102 b,
22049 Hamburg, Tel. 040/ 69 79 44 25
5% Preisnachlass

René Schmidt Umzüge –
Renovierungen – Transporte,
Weidestr. 22, 22083 Hamburg
Tel. 040/ 68 94 69 83, 10% Preisnachlass auf aktuelle Stundensätze

Lebensmittel und Getränke

1001 Gewürze GmbH
Geierstr. 1, 22305 Hamburg
Tel. 040/ 80 60 12 71,
5% Preisnachlass auf das gesamte Sortiment bei einem Einkauf ab 20 €

Andrée – Erlesene Tropfen
Lose Weine – Spirituosen – Feinkost – Präsentkörbe – Zierflaschen u. -korken, Geschenkverpackungen,
Bramfelder Chaussee 303, 22177 Hamburg, Tel. 040/ 64 22 02 40
10% Preisnachlass auf alle Produkte (gilt nicht für Sonderpreise)

EDEKA Supermarkt Ulf Schumann
Fuhlsbüttler Str. 188-190,
22307 Hamburg, Tel. 040/ 691 93 24
5% Preisnachlass

Fisch-Feinkost Giesler
Fuhlsbüttler Str. 137, 22305 Hamburg
Tel. 040/ 61 57 03, 5% Preisnachlass

Fleischerfachgeschäft
Martin Göpp Hellbrookstr. 65,
22305 Hamburg, Tel. 040/ 61 60 86
3% Preisnachlass auf alle Lebensmittel

Was das Herz begehrt
Feine Lebensmittel/ Catering,
Fuhlsbüttler Str. 157, 22305 Hamburg
Tel. 040/ 18 98 36 46
5% Preisnachlass auf Nougat,
kostenlose Lieferung von Kuchen, Torten o. gemischten Platten bei Mindestbestellwert von 15,00 €

Party- und Lieferservice

Diamanti-Partyservice und Restaurant
Bramfelder Dorfplatz 3,
22179 Hamburg, Tel. 040/ 641 28 18
kostenlose Lieferung

P & B Konzept Hamburg,
Ausrichtung kleinerer und größerer Feste, Sandfoort 45, 22415 Hamburg
Tel. 040/ 53 16 92 07
10% Preisnachlass auf Nettopreise,
kostenlose Beratung ➢

Stadtpark – Grüne Lunge Hamburgs

2014 feiert Hamburgs beliebter Erholungs- und Erlebnispark seinen 100. Geburtstag. Zwischen dem Jahnring im Norden, der Ohlsdorfer Straße im Westen, dem Südring im Süden sowie der Saarlandstraße im Osten findet hier auf rund 150 ha jeder, was er braucht, um einfach mal vom Alltag abzuschalten. Sogar aus den an Hamburg grenzenden Landkreisen Niedersachsens und Schleswig-Holsteins zieht es die Besucher in den Stadtpark. | *BH*

Seine Geburtsstunde erlebte er 1901. Damals wurde ein Gelände in Winterhude nördlich der geplanten Wohnquartiere ausgewählt. Erst der Erwerb des Sierischen Gehölzes sowie angrenzender Flächen durch die Hansestadt schuf endgültig die räumlichen Voraussetzungen für das Großprojekt eines städtischen Naherholungsgebietes.

Doch während die Menschen in anderen Großstädten Deutschland bereits in derartigen Parkanlagen Erholung oder Inspiration suchten, dauerte es nach einem öffentlichen Gestaltungswettbewerb noch bis 1914, bis der Park nach Planungen von Fritz Schumacher und Friedrich Sperber in seinen Grundstrukturen fertiggestellt wurde. Bis in die 1920er Jahre (des 20. Jahrhunderts) hinein sollte es dann aber noch bis zur Komplettierung dauern. Im Zweiten Weltkrieg diente der Stadtpark dem Nazi-Regime als Standort für Flakstellungen. Der Bombenhagel zerstörte erhebliche Bausubstanz.

Wahrzeichen und Besuchermagnet der mit vielen Skulpturen gespickten Grünen Lunge ist der alte Wasserturm, das heutige Planetarium. 1930 öffnete es seine Tore für die Öffentlichkeit und zählt heute circa 350 000 Besucher pro Jahr. Auch Dank des Fördervereins Planetarium Hamburg e.V. ist es gelungen, für interessierte Besucher ein außergewöhnliches Programm in der 270 Plätze bietenden Sternenkuppel zu installieren. Die Stadthalle, das Hauptrestaurant, bot bei anderen Veranstaltungen seit 1922 ungefähr 10.000 Besuchern Platz. Im Zweiten Weltkrieg wurde das weitläufige Gebäude jedoch stark zerstört und in den 1960er Jahren abgerissen.

Stadthalle 1930er Jahre
Quelle: Archiv Geschichtswerkstatt Barmbek

Parksee 1930er Jahre
Quelle: Archiv Geschichtswerkstatt Barmbek

Familien mit Kindern finden auf dem großen Spielplatz neben dem Planschbecken Möglichkeiten des familienfreundlichen Freizeiterlebens. Allerdings wird zurzeit diskutiert, ob Planschbecken und Spielplatz bis zum Jubiläum 2014 saniert werden. Dies geht auf eine Initiative der SPD-Bürgerschaftsfraktion vom Juli diesen Jahres zurück. Aktuellen Berechnungen zufolge verschlänge die Sanierung circa 1,5 Millionen Euro. Das Geld hierfür soll aus dem Sanierungsfond Hamburg 2020 stammen, der ein Gesamtvolumen von 40 Millionen Euro umfasst.

Nähere Informationen finden Sie unter anderem unter http://www.hamburger-stadtpark.de ■

ProCate GmbH Catering/ Partyservice, Brauhausstieg 21, 22041 Hamburg, Tel. 040/ 68 94 660 15% Preisnachlass auf alle Leistungen aus dem Partyservice-Katalog, Lieferung im Partyservice kostenfrei

Rat und Tat

Continentale Versicherungsbund a.G. Rainer Müller Hummelsbütteler Markt 1, 22339 Hamburg, Tel. 040/ 53 88 89 05 5% Preisnachlass beim Abschluss einer Haftpflicht- oder Hausratversicherung, 10% Preisnachlass bei Abschluss beider Versicherungen

Föhring Bestattungen Fuhlsbüttler Str. 792, 22337 Hamburg Tel. 040/ 63 65 22 02, 5% Preisnachlass auf Bestatterleistungen (ausgenommen staatliche- und Friedhofs-Gebühren)

Umzugsservice Ludwig Umzugsmanagement – Beratung und Unterstützung, Hegebyemoor 1, 22946 Trittau, Tel. 04154/ 70 78 14 u. 0151/ 59 22 18 84, 5% Preisnachlass

Sicherheit, Telekommunikation & Schlüsseldienste

Schlüssel und Accessoires Einbruchschutz und Schlossnotdienst, Fuhlsbüttler Str. 328, 22309 Hamburg Tel. 040/ 632 26 63, 5% Preisnachlass ab 100,-€, kostenlose Anfahrt

Telekommunikation Fischer Fuhlsbüttler Str. 134, 22305 Hamburg Tel. 040/ 46 89 90 80 5% Preisnachlass auf Zubehörteile

Wohnungseinrichtung & Ausstattung

Creatives Wohnen Dekorationsartikel, Borsteler Chaussee 85-99a, 22453 Hamburg, Tel. 040/ 22 75 71 95 10% Preisnachlass

Fachhaus Damms Hausrat, Glas, Porzellan, Geschenkartikel, Bramfelder Chaussee 253, 22177 Hamburg Tel. 040/ 641 80 56, 10% Preisnachlass ab einem Warenwert von 30,-€

Fernseh-Stadler TV – Video – Camera, Habichtstr. 101, 22307 Hamburg Tel. 040/ 61 44 88 u. 040/ 692 97 92 gratis Kopfhörer bei Kauf von Geräten (Gegenwert ca. 15,-€)

Objekte Licht & Raum GmbH Beleuchtung, Mundsburger Damm 51, 22087 Hamburg, Tel. 040/ 220 80 33 10% Preisnachlass

Polsterhof Polsterei Bramfelder Str. 26, 22305 Hamburg Tel. 040/ 83 98 77 45 u. 0176/ 22 93 52 14 10% Preisnachlass auf alle Leistungen, kostenloser Hol- und Bringdienst

Schlafwandel System-Betten, Matratzen Halbenkamp 1, 22305 Hamburg Tel. 040/ 23 15 76, 5% Preisnachlass auf alle Waren (gilt nicht für Sonderpreise)

Tiedemann Atelier Gardinen, Bodenbeläge, Sonnenschutz, Gardinenwäsche, Hartzlohplatz 1, 22307 Hamburg, Tel. 040/ 61 48 89 5% Preisnachlass & jahreszeitliche Sonderaktionen ■

Barmbek-Rätsel

Wie bereits in den letzten Ausgaben des Köster-Magazins stellen wir Ihnen den Stadtteil Barmbek und seine Persönlichkeiten mithilfe eines Fotorätsels vor.

Welches Gebäude ist auf dem Bild zu sehen?

Die Barmbeker Filiale des 1968 in Hamburg gegründeten Unternehmens existiert seit 1979. Mit der richtigen Lösung können Sie einen von drei Gutscheinen gewinnen. Diese wurden uns von dem bekannten Hamburger Unternehmen gestiftet.

1. Preis – Gutschein im Wert von 60,- €
2. Preis – Gutschein im Wert von 40,- €
3. Preis – Gutschein im Wert von 20,- €

Die Lösung des Fotorätsels schicken Sie bitte an:

Köster-Stiftung
Redaktion Köster-Magazin
Meisenstraße 25, 22305 Hamburg
E-Mail: info@koester-stiftung.de

Bitte senden Sie Ihre Lösung bis zum 31. Januar 2013 an die oben genannte Postanschrift bzw. E-Mail-Adresse oder geben Sie Ihre Antwort schriftlich zusammen mit Ihrem Namen, Ihrer Adresse und Ihrer Telefonnummer persönlich am Empfang in der Köster-Stiftung ab.

Die Gewinner werden im Februar 2013 benachrichtigt (an der Auslosung nehmen ausschließlich richtige Lösungen teil).

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Die Mitarbeiter der Köster-Stiftung, ihre Angehörigen und Redakteure des Köster-Magazins sind von der Teilnahme ausgeschlossen.

Ich lese das Köster-Magazin, weil...

Dagmar Hartmann
Seniorensportabteilung
„Hol di fruchtig“ SC Urania

„... ich über die neueste Rechtslage in Geld- und Rentenfragen informiert, über Gesundheitsvorsorge und -gefahren aufgeklärt und auf kulturelle Veranstaltungen hingewiesen werde. Auch die Chronik des Stadtteils und die vielseitigen Tipps zum Erkunden der Natur in der Umgebung wecken meine Neugier, und die Berichte über die Köster-Partner in der Nähe finde ich sehr hilfreich. Das Köster-Magazin bietet uns Lesern viele Informationen für alle Lebensbereiche.“

Diana Kruppa
Naturheilpraktikerin

„...ich freudig überrascht bin über das bunte „Potpourri“ an Berichten. Die Beiträge sind herzlich und frisch verfasst, wobei brisante Themen wie die Altersarmut in der letzten Ausgabe ehrlich und gut recherchiert beschrieben werden. Besonders interessieren mich die Berichte über die lokalen Gewerbetreibenden. Auf diesem Weg habe ich feststellen können, dass ich mit meiner Begeisterung für das Quartier, aber auch mit Ängsten und Sorgen, gar nicht so allein bin. Und das tut gut.“

Rainer Blumenthal
Zeitspender in der
Köster-Stiftung

„.....weil ich als ehrenamtlicher Helfer in der Köster-Stiftung sehr gerne über Neuigkeiten aus der Stiftung informiert sein möchte. Außerdem finde ich im Magazin immer interessante Artikel über das Umfeld der Stiftung und den Stadtteil. Das hilft mir auch bei meiner ehrenamtlichen Tätigkeit, wie z. B. bei den Diskussionsrunden am Donnerstag, neue Themen zu finden.“

Petra Fischer
Sozialplanerin bei ProQuartier

„... die Artikel hervorragend recherchiert sind und die Zeitung einfach gut gemacht ist. Im Rahmen meiner beruflichen Tätigkeit arbeite ich an der Gebietsentwicklung Barmbek-Nords mit und beschäftige mich u.a. mit Konzepten zur Verbesserung der Lebens- und Wohnqualität insbesondere für Senioren. Dafür ist eine Vernetzung der Einrichtungen vor Ort sowie eine lebendige Nachbarschaft Voraussetzung. Auch darum ist es wichtig, eine gute Stadtteilzeitung wie das Köster-Magazin zu haben!“

Herbstlicher Salat

mit gebratenem Kürbis, karamellisierter Birne, Blauschimmelkäse und Walnüssen

Für ca. 4 Portionen

Foto: HM

4 Portionen gemischten Salat
2 reife Birnen
1 TL Zucker
150 g Hokkaido-Kürbis
1 EL Butter
Muskat
12 Walnüsse
300 g Blauschimmelkäse (oder Ziegenkäse)
3 EL Essig z.B. Weißweinessig
7 EL Öl z.B. Traubenkernöl
2 EL Kürbiskernöl
Salz & Pfeffer
ev. Schnittlauch zum Garnieren

Salat waschen und putzen. Birnen schälen, vierteln, Kerngehäuse entfernen und in Spalten schneiden. Den Zucker in einer Pfanne karamellisieren und die Birnen kurz darin schwenken. Kürbis mit Schale in Spalten schneiden. Diese in einer Pfanne mit Butter kurz anbraten bzw. garen. Mit Salz, Muskat und Pfeffer würzen. Walnüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Öl etwas rösten. Essig und Gewürze in einer Schüssel mit einem Schneebesen verquirlen. Beide Ölsorten unter Schlagen zufügen. Salat anrichten und mit dem Dressing marinieren. Käse zerkleinern und zusammen mit Birne, Kürbis und Nüssen darauf verteilen. Guten Appetit!

Quelle: www.chefkoch.de

Wissenswertes

Warum sagt man: „Geh hin, wo der Pfeffer wächst!“

Diese Redewendung nahm ihren Ursprung zu jener Zeit, als der Seeweg nach Indien entdeckt wurde. Allerlei Gewürze, wie z.B. der Pfeffer wurden mit dieser Entdeckung zum Handelsobjekt. Wenn man also eine unangenehme Person dahin wünscht, „wo der Pfeffer wächst“, will man sie zum entlegensten Ort in der Welt schicken, und Indien als Ursprungsland des Pfeffers ist da ein idealer Ort.

Foto: www.peperita.com

Warum heißt es, Krokodilstränen weinen?

Krokodilstränen weint man, wenn Trauer und Mitleid nur vorgespielt sind. Die Redewendung kommt tatsächlich von den Krokodilen, denn sie lassen Tränen fließen, wenn sie ihre Opfer fressen. Es hat weder etwas mit Mitleid zu tun, noch mit der großen Freude über die Beute. Verantwortlich ist die Anatomie des Tieres. Beim Öffnen des Mauls, drückt nämlich der Unterkiefer auf die Tränendrüsen und die „Krokodilstränen“ fließen.

Warum sagt man zu Mixgetränken Cocktails?

Das englische Wort „Cocktail“ heißt wörtlich übersetzt: Hahnenschwanz. Das Wort entstand in einer US-amerikanischen Bar, in der ein großer, hohler Hahn aus Keramik stand. Der Barkeeper schüttete am Ende des Tages alle übriggebliebenen Getränke in den Hahn. Das hochprozentige Gemisch, das daraus entstand, wurde aus dem Schwanz des Hahns gezapft und zum Sonderpreis angeboten. Dies sprach sich schnell herum, und immer mehr Leute bestellten das Mixgetränk aus dem „Cocktail“.

Laktose-Intoleranz: nicht alle Milchprodukte sind tabu

Foto: Fotolia

Jeder fünfte Deutsche klagt nach dem Verzehr von laktosehaltigen Lebensmitteln wie Milchprodukten, Sahnetorten oder Weichkäse über Unwohlsein und Bauchschmerzen. Häufig werden die Beschwerden nicht ernst genommen. Mit einigen Tipps können Betroffene der Milchzucker-Unverträglichkeit lernen, besser damit zu leben.
| *Dr. med. Gunter Rehra*

Bei Laktose-Intoleranz (= Milchzuckerunverträglichkeit) führt der Verzehr von milchzuckerhaltigen Nahrungsmitteln zu Beschwerden wie Bauchschmerzen, Blähungen und Durchfall. Die Stärke der Beschwerden kann von Mensch zu Mensch sehr verschieden sein. Es handelt sich nicht um eine Allergie, sondern um eine harmlose aber lästige Unverträglichkeit. In Deutschland sind ungefähr 20 % der Bevölkerung betroffen. Die Verbreitung variiert weltweit sehr stark. So ist in Südamerika, im südlichen Afrika und Südostasien fast jeder betroffen.

Der Milchzucker besteht aus zwei zusammengesetzten Zuckermolekülen, die vom Darm nicht aufgenommen werden können. Deshalb muss der Milchzucker im Darm zunächst in zwei einzelne „normale“ Zuckerteilchen aufgespalten werden. Dafür ist das Enzym Laktase im Dünndarm verantwortlich. Ist dieses Enzym nicht in ausreichender Menge vorhanden, wird der Milchzucker auch nicht im Dünndarm gespalten und bleibt wie er ist. Die Bakterien weiter unten im Dickdarm freuen sich, dass etwas Süßes von oben kommt und vergären den Zucker. Dabei kommt es zur Gasbildung mit Blähungen und Bauchschmerzen oder Durchfall. Diese Symptome treten vor allem nach dem Verzehr von Kuhmilch auf.

Wie kommt es zur Laktose-Intoleranz?

Die Milchzuckerunverträglichkeit beruht auf einem Mangel an dem Enzym Laktase. Der Laktase-Mangel ist meistens vererbt. Es kann aber auch sein, dass ausreichend Laktase vorhanden ist und diese Laktase nur mangelhaft funktioniert. Die Auswirkungen sind jedoch die gleichen. Werden Milchprodukte gemieden, verschwinden auch die Beschwerden wieder. Seltener ist die Laktose-Intoleranz auch Folge einer Darmentzündung.

Wie wird die Laktose-Intoleranz festgestellt?

Die Diagnose der Laktose-Intoleranz kann durch einen Atemtest festgestellt werden. Dafür muss eine genau festgelegte Menge Milchzucker getrunken werden. Bei Laktase-Mangel führt die bakterielle Zersetzung des Milchzuckers im Dickdarm zur Bildung von Wasserstoff, der sich in der Atemluft der Betroffenen nachweisen lässt. Alternativ kann auch ein herkömmlicher Zuckertest im Blut zur Diagnose führen (Laktose-Toleranztest). Fehlt im Darm das Enzym Laktase, wird der Milchzucker nicht gespalten und auch nicht aus dem Darm aufgenommen. In der Folge bleibt der Blutzuckerspiegel normal. Ist jedoch ausreichend Laktase vorhanden und der Milchzucker wird gespalten und aus dem Darm resorbiert, dann steigt der Blutzuckerspiegel an.

Was ist bei Laktose-Intoleranz zu tun?

Bei Laktose-Unverträglichkeit wird empfohlen, den Verzehr von Lebensmitteln, die viel Milchzucker enthalten, einzuschränken. Joghurt mit lebenden Bakterienkulturen enthält aufgrund der bakteriellen Fermentierung keinen Milchzucker. Allerdings wird industriell produzierten Erzeugnissen oft Milchzucker hinzugefügt. Milchzucker findet sich auch versteckt in vielen Fertiggerichten und Soßen. Es gibt heute aber auch laktosefreie Milchprodukte, z.B. Sojamilch. Auch kann die Laktase bei Bedarf in Form eines Nahrungsergänzungsmittels zugefügt werden.
Meist sind Kuhmilch, Milchspeisen und Milchprodukte ungünstig. Joghurt, Kefir und Käse können besser verträglich sein, weil lebende Bakterienkulturen bei der Herstellung verwendet werden. Diese verwandeln während der Reifung Milchzucker zu Milchsäure. Vor allem lang gereifter Käse (alter Gouda) enthält weniger Laktose als Weichmilchkäse (Camembert). Industriell produzierten Speisen wird allerdings oft Milchzucker hinzugefügt. Deshalb findet man Milchzucker auch versteckt in vielen Fertiggerichten und Soßen. Völliger Verzicht auf Milchprodukte und jedes laktosehaltige Nahrungsmittel entspricht einer laktosefreien Ernährung. Das stellt heutzutage eigentlich kein Problem mehr dar. Im Supermarkt ist inzwischen eine große Auswahl laktosefreier Produkte erhältlich. Dazu zählen z.B. laktosefreie Milch, laktosefreier Käse oder laktosefreier Quark. Außerdem kann tierische Milch durch pflanzliche Erzeugnisse wie Hafermilch, Sojamilch und Tofu ersetzt werden. ■

Dr. med. Gunter Rehra
Facharzt für Innere Medizin
Bahnhofstraße 23,
27419 Sittensen
Tel. 04282/ 59 33 36
www.praxis-rehra.de

Sportlich bis ins hohe Alter

Foto: www.unicurl.com

Egal ob Joggen, Radfahren, Schwimmen oder Spazierengehen: Regelmäßige Bewegung in einer oder mehreren Sportarten hält fit, jung und aktiv. Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass Sport viele positive Effekte auf die Gesundheit hat. Ganz konkrete positive Auswirkungen hat Bewegung zum Beispiel auf das Immun- und Herzkreislaufsystem. Aber natürlich sollten Sie sich nicht nur aus Vernunftsgründen bewegen: Sport macht Spaß, egal in welchem Alter. Wir stellen Ihnen heute drei interessante Sportarten vor. | *KK*

Tai Chi

Das Taijiquan, auch Tai Chi Chuan (abgekürzt Tai-Chi) oder chinesisches Schattenboxen genannt, ist eine in China entwickelte Kampfkunst. Ursprünglich ist Taijiquan eine sogenannte innere Kampfkunst für den bewaffneten oder unbewaffneten Nahkampf. Vor allem in jüngerer Zeit wird es häufig als System der Bewegungslehre oder der Gymnastik betrachtet, das der Gesundheit, der Persönlichkeitsentwicklung und der Meditation dienen kann. Der eigentliche Kampfkunstaspekt tritt vor diesem Hintergrund immer häufiger zurück und verschwindet bisweilen ganz.
Gerade ältere Menschen, die lange keinen Sport mehr gemacht haben, berichten über die Wohltaten durch das regelmäßige Üben von Tai Chi:

- Schonende Kräftigung der Muskeln und des ganzen Körpers
- Erhaltung und Rückgewinnung von Beweglichkeit und Fitness
- Geistige Frische durch die Konzentration auf langsame Bewegungsabläufe

Wissenschaftliche Studien beweisen, dass Tai Chi nicht nur vorbeugend bei Gleichgewichts- oder Blutdruckproblemen wirkt, sondern auch hilfreich ist bei Arthrose und Altersdiabetes. Wer Lust hat, kann z.B. dienstags in der Köster-Stiftung von 9.15 bis 10.15 Uhr kostenlos am Tai Chi-Kurs von Günther Schenkel teilnehmen.

Selbstverteidigung

Ob Aikido, Karate oder Wing Tsun: Wichtig ist es, so empfehlen Experten und Trainer, im Falle einer Bedrohung durch Körpersprache und Wortwahl den Opfer-Täter-Kreislauf zu durchbrechen, den der Angreifer erwartet. Selbstbewusstsein, Schnelligkeit, Geistesgegenwart und Reaktionsvermögen werden gestärkt. Die aktive Abwehr einzusetzen ist allerdings nur sinnvoll, wenn intensiv und regelmäßig trainiert wird, damit in realen Notsituationen tatsächlich mit den richtigen Bewegungsabläufen reagiert wird. Wer sich wehren kann, hat weniger Angst. Aber was tue ich, wenn ich angegriffen werde? In dem Kurs des Roten Kreuzes werden Kniffe und Tricks dazu gelehrt: Etwa, wie Sie ein Schlüsselbund oder einen Stockschirm als Waffe einsetzen. Wichtig ist: dem Angreifer zuvorkommen, ihn schnell außer Gefecht setzen. Den Mut zu fassen, zuzuschlagen – das ist am Anfang das Schwerste. Noch viele andere Tricks lernen die Teilnehmer in dem achtwöchigen Kurs. Und wer weiß, vielleicht ist das der Einstieg in eine der vielen Kampfsportarten.

Foto: www.office.microsoft.com

Der Kurs, den das DRK Nord im Gemeinschaftszentrum Barmbek veranstaltet, kostet 45 Euro. Anmeldung: Tel. 040/ 29 80 39 50. Viele Fitnessstudios und Kampfsportschulen bieten ebenfalls Kurse an, aber auch die Diakonie und die Arbeiterwohlfahrt.

Teppich-Curling

Eisstockschießen ohne Eis? Ja, das funktioniert! Teppichcurling erobert Deutschland. Dank eines Spezialteppichs und passender Curls kann man – völlig unabhängig von Wind und Wetter – curlen.

Teppichcurling kann wirklich jeder spielen. Und dabei ist es so einfach! Der bis zu 14 Meter lange und 2,8 Meter breite Teppich wird auf einer planen Fläche ausgerollt. Dann werden die Curls aufgestellt, und schon geht's los. Ziel ist es, mit dem eigenen Curl die weißen Kreise mit unterschiedlicher Punktzahl am Ende des Teppichs zu treffen.
Hier entscheidet Geschick, Taktik und Teamgeist über den Sieg. Der bis zu 4,2 Kilogramm schwere Curl gleitet mit etwas Übung leicht und sanft über den Spezialteppich. Hört sich schwerer an als es ist, denn körperliche Einschränkungen oder mangelnde Fitness spielen keine Rolle. Sogar im Rollstuhl kann man curlen. Vier Spieler sollten es mindestens sein, bis zu acht pro Spiel sind optimal, um das Erlebnis eines Wettkampfes aufkommen zu lassen.
Sowohl der Bewegungsablauf als auch die Regeln sind rasch erlernt, und die sportliche Betätigung ist nur ein positiver Nebeneffekt.

Teppich-Curling wird hier angeboten: Eimsbütteler Turnverband e.V., Bundesstraße 96, 20144 Hamburg, Tel. 040/ 401 7690, Internet: www.etv-hamburg.de ■

Die passende Hilfe für zu Hause: Der Allianz Schutzbrief 55Plus.

Der Allianz Schutzbrief 55Plus bietet alles, was man braucht, um im Alter sorgenfrei und unabhängig zu leben. Zum einen die aktive Hilfe für zu Hause, um nach einem Unfall oder Krankenhausaufenthalt schnell wieder gut versorgt zu sein. Und zum anderen Geldleistungen, mit denen Sie die finanziellen Folgen nach einem Unfall oder im Pflegefall abmildern können. Sprechen Sie mich an. Ich berate Sie gerne.

Vermittlung durch:
Nina Hilfer & Mathias Hilfer, Generalvertretung
Farkenwisch 2 , D-22397 Hamburg / Duvenstedt
mathias.hilfer@allianz.de, www.allianz-hilfer.de
Tel. 0 40.88 18 73 90, Fax 0 40.8 81 87 39 19

Hoffentlich Allianz.

Allianz

Hier könnte Ihre Anzeige stehen!

KÖSTER-STIFTUNG
Gemeinsam leben.

Haben Sie Interesse, unser
Stadtteilmagazin mittels einer Anzeige zu unterstützen?
Melden Sie sich gern bei uns.

Köster-Stiftung
Birgit Dewitz

Tel. 040/ 69 70 62-0
Fax 040/ 69 70 62-99
dewitz@koester-stiftung.de

hema®

ROLLADEN • MARKISEN
JALOUSIEN DER SPITZENKLASSE

Bramfelder Straße 114 · 22305 Hamburg
Telefon 040 - 691 66 66
info@hema-markisen-rolladen.de
www.hema-markisen-rolladen.de

d.f

HEIZUNG
SANITÄR
BAUKLEMPNEREI

Dirk Fanter

040/866 283 41

Sülldorfer Landstr. 17
22589 Hamburg
0171/ 360 82 83
040/ 866 283 42
office@dirkfanter.de
www.dirkfanter.de

TIEDEMANN

Gardinen, Teppichboden und noch viel mehr...!

Seit 1914 Ihr Fachgeschäft!

Mit der Köster-Karte erhalten Sie 5% Preisnachlass & jahreszeitliche Sonderaktionen

Jalousien, Rollos, Dekostangen, Gardinenwäsche inkl. Abholung & Montage, Beratung auch Zuhause!

TIEDEMANN Atelier
Inh. Hans Süllau
Hartzlohplatz 1 • 22307 Hamburg
Tel. 040/ 61 48 89 • Fax 61 48 68
Öffnungszeiten: Mo - Fr 10-17 Uhr • Sa 10-13 Uhr

Neue Tagespflege in der Köster-Stiftung

In Hamburg absolut einmalig: Die Seniorenwohnanlage der Köster-Stiftung wird um eine Tagespflege-Einrichtung ergänzt. Für den Betrieb wurde der Verein Alter+Pflege gewonnen, der schon an zwei weiteren Standorten eine Tagespflege anbietet. Eigentlich sollte die Tagespflege in der Köster-Stiftung schon im Frühjahr eröffnet werden, doch das Genehmigungsverfahren und unerwartete Probleme beim Umbau der Räume verzögern den Starttermin. | *BD*

Bei Redaktionsschluss stand nicht fest, ob die Tagespflege nun tatsächlich im November eröffnet werden kann. In der Köster-Stiftung machen schon Vergleiche mit der Elbphilharmonie die Runde. Doch dieses wird dem Sachverhalt nicht gerecht: Die Zeitverzögerungen führen nicht zur Kostenexplosion. Einzig und allein die Statik ist für die Verzögerungen verantwortlich. In den Stahlbetonbau der 70er Jahre mussten zahlreiche Stützen und Träger eingebaut werden, um die Lasten der darüber liegenden Wohnungen abzufangen.

Nur so konnte ein großer Gemeinschaftsraum geschaffen werden, der den 18 Gästen der Tagespflege als Aufenthalts- und Speiseraum dienen soll. Daneben verfügt die Tagespflege mit insgesamt 312 m² über zahlreiche Nebenräume, die als Bewegungs- und Gruppenräume für vielfältige Aktivitäten genutzt werden. Selbstverständlich werden auch Ruheräume eingerichtet, wenn sich einzelne Besucher aus der Gemeinschaft zurückziehen möchten. Besonders gelungen ist ein innenliegender Rundgang, der den Gästen viel Raum für Bewegung bietet. Die künftige Leiterin der Tagespflege, Brigitte Kollmann, schwärmt von der Lage und den Räumlichkeiten: „Es wird eine wunderschöne Tagespflege werden. Von allen Räumen ist ein Blick ins Grüne möglich- und das mitten in der Stadt. Ein Gartenbereich mit Terrasse wird das Raumangebot ergänzen. Ich freue mich, dass auch die Ausstattung sehr hochwertig sein wird. Wir haben Mittel bei der ARD-Fernsehlotterie eingeworben und können so eine besonders schöne Tagespflege einrichten."

Die Statik hat inzwischen mehrere Planungsbüros beschäftigt und musste dann mit der behördlichen Prüfstatik abgestimmt werden. Jüngst kam ein neues Problem hinzu: Bei der Verlegung der Elektrokabel wurden Beschädigungen an den Decken verursacht, die nun aufwändig beseitigt werden müssen. Die Versicherung und ihre Sachverständigen haben bis zum Redaktionsschluss noch keinem Sanierungsvorschlag zugestimmt. Die Köster-Stiftung wird den Mietausfall gegenüber der Versicherung geltend machen, denn zum 1. Oktober sollten die Räume an den Verein Alter+Pflege übergeben werden. „Wir sind sicher, dass wir diese Entschädigung durchsetzen können, aber damit haben wir nicht das Problem gelöst, dass schon viele Nachbarn, Bewohner und Angehörige auf die Eröffnung der Tagespflege warten", so Holger Detjen als Geschäftsführer der Stiftung.

Für die neue Tagespflege wird bereits mit einem Banner am Ring 2 und mit Flyern geworben. Wenn sich der Eröffnungstermin weiter verzögert, kann der Verein übergangsweise einen Besuch in den beiden anderen Standorten Barmbek und Dulsberg anbieten. Die Tagespflege gilt als ideale Ergänzung zur Ambulanten Pflege oder Betreuung durch Angehörige. Sie wird von den Pflegekassen gesondert gefördert und kann tage- oder wochenweise gebucht werden. Menschen mit Demenzerkrankungen erhalten zudem einen besonderen Betreuungszuschlag, der auch für den Besuch der Tagespflege verwendet werden kann. Interessenten bietet der Verein gern einen kostenlosen Schnuppertag an. Die Besucher werden mit hauseigenen Bussen und Personal zur Begleitung von ihrer Wohnung abgeholt. ■

Neues im Jahr 2013

Foto: T. Hoppe

In unserer Rubrik „Geld und Recht“ geben wir Ihnen wieder einen Überblick über aktuelle Neuregelungen und Entwicklungen, die besonders für ältere Menschen von Bedeutung sind. | *Christian de Vogel*

Minijobs

Mit dem Begriff Minijob werden Beschäftigungsverhältnisse bezeichnet, deren regelmäßiges Entgelt 400€ nicht übersteigt und für die in der Regel nur der Arbeitgeber, nicht aber der Arbeitnehmer pauschal Sozial- und Steuerabgaben zahlt. Der Betrag von 400 € gilt bisher auch als Hinzuverdienstgrenze für Nebenverdienste von Rentenempfängern vor Erreichen der gesetzlichen Altersgrenze. Die Zahl der Ruheständler mit Minijob ist seit dem Jahr 2000 um rd. 60 % auf mittlerweile ca. 761.000 gestiegen, was als Beleg für wachsende Altersarmut angesehen wird. Gegen diesen Aspekt führt das Bundesministerium für Arbeit und Soziales (BMAS) relativierend an, dass in diesem Zeitraum auch die Zahl der Menschen über 65 Jahren insgesamt um rd. 3 Millionen gestiegen sei, durch eine Reform der Minijobs zu Beginn der 2000er Jahre deren Zahl allgemein gestiegen sei und sich der Anstieg der Zahl der über 65-jährigen Minijobber im Übrigen seit 2006 verlangsamt habe. Die Bundesregierung plant zum 1. Januar 2013 eine Erhöhung der Minijob-Grenze auf 450 €. Außerdem soll die so genannte Gleitzone, bisher 400 – 800 €, künftig von 450 – 850 € gelten. In diesem Bereich ist der Arbeitnehmeranteil an den Sozialabgaben geringer. Für bestehende Arbeitsverhältnisse mit einem Entgelt zwischen 400 und 450 € soll eine zweijährige Übergangsfrist gelten.

Rentenreform

Über die Rentenreformpläne für das Jahr 2013 hatten wir bereits in der Vorausgabe berichtet. Das BMAS hat jetzt das im März vorgestellte so genannte Rentenpaket für 2013 (Stichworte Zuschussrente, Kombirente, grundsätzliche Versicherungspflicht für Selbständige) in geänderter und ergänzter Form sowie verbunden mit einer Absenkung des Beitragssatzes der Rentenversicherung von 19,6 auf 19,0 % zum 1.1.2013 vorgelegt. Die übrigen Regelungen sollen zum 1.7.2013 in Kraft treten. Die so genannte Zuschussrente, die der Bekämpfung der Altersarmut dienen soll und mit der die Rentenansprüche von Geringverdienern mit langen Beitragszeiten aufgestockt werden sollen, soll jetzt durch eine familienbetonte Komponente ergänzt werden, wonach durch Anerkennung von Zeiten der Kindererziehung oder der Pflege von Familienangehörigen von mindestens einem Jahr die Rentenansprüche um 150 % steigen, ohne diese Zeiten um 50 %, jeweils maximal bis auf 850 € monatlich. Außerdem sieht die Gesetzesvorlage einige Verbraucherschutzregelungen für ein verbraucherfreundlicheres „Riestern“ (zusätzliche Altersvorsorge von Arbeitnehmern) vor. ■

Startschuss für 2013 - AKTIVOLI-Freiwilligenbörse

Jetzt anmelden für Infotag rund ums Ehrenamt!

Ab sofort können sich gemeinnützige Einrichtungen aus ganz Hamburg für die nächste AKTIVOLI-Freiwilligenbörse anmelden. Die Freiwilligenmesse in der Hamburger Handelskammer findet am 3. Februar 2013 von 11.00 bis 17.00 Uhr statt unter dem Motto:

„Wirkt sofort!“

Bis zu 150 gemeinwohlorientierte Organisationen aus ganz Hamburg haben jedes Jahr die Gelegenheit, sich an Infoständen zu präsentieren und freiwillige Helfer zu werben.

Rund 1.000 Freiwilligenjobs sind zu vergeben – von der Betreuung älterer Menschen über Öffentlichkeitsarbeit bis hin zu Lesepatenschaften bieten gemeinnützige Organisationen eine breite Palette von Aktivitäten an.

Einrichtungen, die an der AKTIVOLI-Freiwilligenbörse teilnehmen möchten, können sich noch bis zum 29. Oktober für einen Infostand bewerben.

Infos: Tel. 040 23 15 86 oder per Mail an info@agfw-hamburg.de.

Senioren und Musik in Hamburg

Noch vor wenigen Jahrzehnten waren die musikalischen Vorlieben der Generationen klar voneinander abgegrenzt. Heute mischt sich alles mit allem, und für Senioren bietet sich ein reichhaltiges Angebot sowohl als Konsumenten von Musik als auch als aktive Teilnehmer am musikalischen Leben. | *CdV*

„Retired and Dancing“ (frei übersetzt: Tanzend im Ruhestand)

Etwa bis zu den Zeiten, als der Bundeskanzler Helmut Schmidt hieß, war die Sache klar: Wir denken an Loriots Opa Hoppenstedt, der sich über seine Marschmusik-Platte zu Weihnachten freut. Oma und Opa hatten ihre Volksmusik, die Jungen ihren Protestrock, und in den Jahren dazwischen hörte man je nach Geschmack Schlager, Chansons, Klassik oder Jazz. Inzwischen mischt sich alles mit allem, unter den Musikszenen und zwischen den Generationen. Die Zwanzigjährigen aus den 1960er Jahren sind heute im Seniorenalter angekommen. Zu dieser Zeit gab es bereits alle relevanten Musikstile, vielleicht abgesehen von Punk oder Hip-Hop, deren Veteranen heute auch schon die 50 bzw. 40 überschritten haben. Dies hat zur Folge, dass heute Stones-Coverbands in Senioreneinrichtungen auftreten, in einigen Jahren dann vielleicht schon Oldie-Punkbands. Den heute 70-Jährigen bietet sich somit auch als Zielgruppe ein musikalisch sehr weites Feld an Angeboten. Gerade die Musikstadt Hamburg hat hier einiges zu bieten. Hamburg, die Geburtsstadt von Johannes Brahms und Hans Albers, war über Jahrzehnte musikalisch stilbildend, vom „Hamburg Sound“ mit Beat der 60er, über die „Hamburger Szene“ mit Oldtime-Jazz, Boogie und Deutschrock der 70er bis zur „Hamburger Schule“ mit neuer Popmusik ab dem Ende der 1980er Jahre. Von alledem hat Hamburg irgendwo noch etwas, außerdem große klassische Orchester, Oper, Kammeroper, zahlreiche Musikclubs, Musiklabels, Songwriter und Bands, unzählige Chöre, bedeutende Klassik-, Pop- und Jazzfestivals und natürlich die Musicals sowie irgendwann einmal eine Elbphilharmonie.

Wer in Hamburg selbst musikalisch aktiv werden möchte, ist gut bedient, wenn er dem gemeinsamen Gesang zugeneigt ist, denn in Hamburg gibt es so viele Chöre, dass der nächste überall nur ein paar Schritte entfernt sein dürfte. Darunter sind ausgesprochene Seniorenchöre, aber auch viele altersmäßig gemischte Chöre, die langjährige Chormitglieder im Seniorenalter unter ihren Mitgliedern haben oder gern auch Senioren aufnehmen. Die meisten Kirchengemeinden haben einen Kirchenchor, und es gibt zahlreiche weitere Laienchöre, die weltliche und geistliche Chormusik, Klassik, Gospel, Pop und Jazz und – nicht zu vergessen in der Hafenstadt Hamburg – auch Shanties zum Besten geben.

Das Thema Senioren und Musik ist aber nicht nur für die jüngeren Senioren als Konsumenten oder Aktive interessant. Auch für hochbetagte Menschen und Menschen mit dementiellen Erkrankungen ist Musik ein wichtiger Aspekt des täglichen Lebens. So wird etwa in Pflege-Wohngemeinschaften und Tagespflegeeinrichtungen häufig mit Musik gearbeitet. Musik, etwa gemeinsames Singen, hat hier vielfältige positive Auswirkungen auf Körper, Geist und Seele, wobei, um auf die jüngeren Senioren zurückzukommen, bevorzugt an die Musik der eigenen Jugend erinnert wird, sodass auch hier wohl bald neben Volksliedgut auch Beat und Rock Einzug halten werden. Der Landesmusikrat Hamburg e.V. hat im April 2012 eine Fachtagung zum Thema „Musik im Alter – Musik als Chance, Gesundes Altwerden mit Musik“ durchgeführt. Dabei wurden Workshops, Vorträge und Konzerte u.a. zum Erlernen von Musikinstrumenten und Singen im hohen Alter, zum Musizieren mit dementiell erkrankten Menschen, zu Musik und Tanz im hohen Alter sowie zum traditionellen hamburgischen Liedgut angeboten.

Noch keine Elbphilharmonie aber „Hafencitytango“

Abschließend noch ein besonderer Tipp für musik- und tanzbegeisterte Senioren in Hamburg: Auf der Ü60-Party „Faltenrock“ in der Jupi-Bar im neu belebten Hamburger Gängeviertel lässt sich an jedem ersten Sonntag im Monat zu Twist, Swing und Rock gepflegt abhotten. Bei dieser Party wird man nur hereingelassen, wenn man über sechzig ist. Wer jünger ist, muss sich eine über sechzigjährige Begleitung suchen. Dann klappt es auch. ■

Wir machen Kultur möglich!

Die Köster-Stiftung ist seit 1.Oktober 2012 neuer Partner des Hamburger Kulturschlüssels. Damit alle am kulturellen Leben der Stadt (Kino, Theater, Oper, Museen) teilnehmen können, vermittelt der Hamburger Kulturschlüssel freiwillige Begleiter und Freikarten an Kultur-Interessierte. Der Kulturschlüssel ist ein Projekt von Leben mit Behinderung Hamburg. Für den Stadtteil Barmbek hat nun die Köster-Stiftung die Organisation übernommen. | *HD*

Werden Sie Kulturgenießer:
Wenn der Weg zu einer Veranstaltung zu weit ist oder Sie abends nicht allein unterwegs sein möchten, vermittelt der Hamburger Kulturschlüssel Ihnen eine Begleitung. Personen mit geringem Einkommen erhalten sogar Freikarten für diese Veranstaltungen.

Werden Sie Kulturbegleiter:
Mögen Sie Theater, Oper und Museen? Möchten Sie Kultur mit anderen erleben und einen Freiwilligendienst übernehmen? Dann werden Sie Kulturbegleiter! Wir suchen Freiwillige, die zusammen mit „Kulturgenießern“ unsere Stadt erleben möchten. Sie erhalten als Dankeschön kostenfreien Eintritt. Der Hamburger Kulturschlüssel führt Sie in diese Tätigkeit ein. ■

Foto: HM

Mehr Informationen erhalten Sie bei:
Köster-Stiftung
Christa du Maire
Meisenstraße 25
22305 Hamburg
Tel. 040/ 69 70 62-22
Montag & Dienstag 9.00 – 17.00 Uhr
Freitag 9.00 – 13.00 Uhr

Diese Häuser unterstützen uns:
Theater /Tanz:
Altonaer Theater, Fliegende Bauten, Fundus Theater, Hamburger Kammerspiele, Harburger Theater, Imperial Theater, Kampnagel, Keller Theater, Komödie Winterhuder Fährhaus, K 3 (Zentrum für Choreografie Tanzplan Hamburg), Lustspielhaus Alma Hoppe, Minotauros Kompanie, Mut Theater, Ohnsorg Theater, Schauspielhaus, Schmidt Tivoli, Thalia Theater
Museen / Kunst:
Afghanisches Museum, Altonaer Museum, Bucerius Kunstforum, Hamburger Kunsthalle, Museum der Arbeit, Museum für Kunst und Gewerbe Hamburg, HSV Museum, Sankt Pauli Museum
Kino / Kulturwerkstätten:
Abaton, Cinemaxx, Kulturverein der Gewerkschaften Be 60, Kultur Hof Dulsberg, Kulturwerk West (das öffentliche Wohnzimmer), Kulturort ST.PAULI, Tribühne Norderstedt
Musik / Sonstige:
Elbphilharmonie, Bücherhallen Hamburg, Goldbekhaus, GWA St. Pauli, Hamburger Oratorienchor, Hamburg Dungeon, Hot Spot Hamburg, Kirche der Stille, HARBOURFRONT (Literaturfestival Hamburg), Miniatur Wunderland, Panoptikum, Planetarium, Polizei Hamburg

Tag des Offenen Denkmals

Im September am Tag des Offenen Denkmals sind europaweit Interessierte dazu eingeladen worden, Baukulturgeschichte zu entdecken und zu erleben. Die Köster-Stiftung beteiligte sich an der Aktion mit einer Führung durch das denkmalgeschützte Haus 1, welches sich durch den sog. Laubengangstil auszeichnet. Das geschichtsträchtige Haus wurde vor exakt 80 Jahren vom damaligen Vorstandvorsitzenden Richard Matthaei an die Bewohner der altersgerechten Wohnanlage übergeben. An der Besichtigung, die von Joanna Hackbarth durchgeführt wurde, nahmen 14 Besucher teil.

Foto: Joanna Hackbarth

Im Aufbau: Freiwilligenagentur Nord

In vielen Hamburger Bezirken sind sie bereits aktiv: die Freiwilligen-Agenturen. Jetzt startet mit Förderung des Bezirksamtes auch eine Agentur in Hamburg-Nord. Auf dem Gelände der evangelischen Stiftung Alsterdorf wird das Büro angesiedelt, in weiteren Stadtteilen sind Kontaktstellen geplant. | *HD*

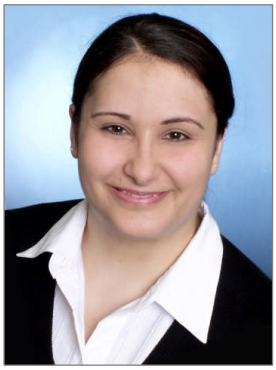
Die Freiwilligen-Agenturen sind Informations- und Vermittlungsstellen für Bürger, die sich ehrenamtlich engagieren wollen, aber noch unsicher sind, wo sie ihr Engagement einbringen können. Die Agenturen informieren darüber, welche Organisationen ehrenamtliche Mitarbeiter als Zeitspender einsetzen und für welche Tätigkeiten ein aktueller Bedarf vorliegt. Auf diese Weise sollen passgenaue Angebote vermittelt werden. „Wir brauchen einen Profi-Bürger-Mix, um die vielfältigen Aufgaben im sozialen Bereich leisten zu können“, so die Initiatorin Sabine Brahms von der Stiftung Alsterdorf. „Vor allem die Nachbarschaftshilfe muss wieder belebt werden, damit die Lebensqualität in den Stadtteilen zunimmt“.

Foto: ESA

Es gibt viele Menschen in Hamburg, die sich in ihrer Freizeit ehrenamtlich engagieren möchten. Und es gibt viele Vereine, Institutionen und Einrichtungen, die sogenannte Zeitspender suchen. „In Hamburg-Nord fehlt bisher eine Anlaufstelle für beide Seiten. Diese Funktion soll jetzt die neue Agentur übernehmen“, so Brahms. Im Herbst wird auf dem Alsterdorfer Markt in der „Alten Küche“ der Hauptstandort der Freiwilligenagentur eröffnet.

Neben der modernen Datenbank wird die persönliche Beratung von Engagementsuchenden und Organisationen, die mit Freiwilligen arbeiten, den größten Stellenwert haben. In ausführlichen Gesprächen wird mit den Interessierten zunächst geklärt, welche Vorstellungen, Wünsche, Stärken und vor allem welches Zeitbudget zur Verfügung stehen, damit die Vermittlung ein Erfolg wird. Selbstverständlich informieren die Freiwilligen-Agenturen auch zu den Themen Haftung, Unfallversicherung sowie über andere rechtliche Verpflichtungen, die Zeitspender eingehen.

Mit einer jährlichen Zuwendung in Höhe € 25.000,- unterstützt der Bezirk die neue Agentur in Hamburg-Nord. Den Rest müssen die Projektpartner aufbringen. Für Personalkosten, Raummiete und Öffentlichkeitsarbeit sind rund € 80.000 veranschlagt. Deshalb haben sich unter der Regie von Sabine Brahms vom Projekt Q 8 der Stiftung Alsterdorf zahlreiche Organisationen zusammengeschlossen, um die Agentur gemeinsam zu organisieren und zu finanzieren: alsterdorf assistenz ost und west, Das Rauhe Haus, FreiwilligenBörseHamburg, f&w fördern und wohnen, alsterarbeit, Leben mit Behinderung Hamburg, senior-Trainer, Stiftung Freundeskreis Ochsenzoll und Sozialarbeit im Norden.


Dilek Acil
Leiterin der neuen Freiwilligenagentur Nord

In der Agentur werden hauptamtliche Mitarbeiterinnen beschäftigt sein. Für die Beratung der Interessenten werden außerdem noch Freiwillige gesucht, die auf diese Tätigkeit mit einer Fortbildung vorbereitet werden. Die Leiterin ist bereits gefunden: Frau Dilek Acil treibt jetzt den Start der neuen Agentur voran, damit das Büro noch im Herbst eröffnet werden kann. Später sollen Kontaktstellen in Langenhorn, Barmbek und auf dem Dulsberg hinzukommen.

Frau Acil wird auch die Öffentlichkeitsarbeit und den Fachaustausch der Agentur organisieren. Organisationen, die bisher keine Zeitspender einsetzen, sollen neu für diesen Bereich gewonnen werden. Zur Seite steht Frau Acil das Netzwerk der Projektpartner, die schon jahrelange Erfahrungen mit dem Einsatz von Freiwilligen haben. Wichtig ist allen, dass durch die Zeitspender keine regulären Arbeitsplätze verloren gehen. Im Fokus stehen deshalb Arbeiten, die ohne Zeitspender nicht geleistet werden könnten. ■

Weitere Informationen:
Sabine Brahms - Quartiersentwicklung Q8 – alsterdorf
Tel. 0170/ 18 55 855
s.brahms@q-acht.net

BUCHTIPP
Helmut Schmidt & Fritz Stern
Unser Jahrhundert: Ein Gespräch

Was dabei herauskommt, wenn zwei altersweise Männer sich drei Vormittage und drei Nachmittage über Themen unterhalten, die während ihres Lebens von Bedeutung waren, das zeigen Helmut Schmidt, Bundeskanzler a.D. und Fritz Stern, Geschichtsprofessor, in dem Buch „Unser Jahrhundert: Ein Gespräch“.
So geschehen vom 22.-24. Juni 2009 im Hause Schmidt in Hamburg-Langenhorn. Dieses Werk stellt einen lesenswerten Streifzug durch die bundesdeutsche, europäische und Weltgeschichte dar. Aber auch aktuelle politische Fragen durchdenken die beiden. Auf 288 Seiten führen der Politiker Schmidt und der Historiker Stern einen bemerkenswerten Dialog. Es geht um die Macht der Medien, das Internet, die Bildung, Dimensionen der Finanzkrise und Wahrheit in der Politik. Alle Ereignisse, die Menschen und ihrer Zeit einen Stempel aufgedrückt haben, kommen zur Sprache. Dabei gelingt es den Gesprächspartnern stets, die angesprochenen Themen mit Erfahrungen aus dem persönlichen Leben zu bereichern. Dass dabei selbstverständlich das Jahrhundertthema Nationalsozialismus in Deutschland großen Raum einnimmt, überrascht nicht wirklich. Der Leser gewinnt bei der Lektüre des Buches vor allem anschaulichen Privatunterricht in Geschichte. Erschienen ist das Buch in der ersten Auflage im Verlag C.H.Beck im Februar 2010 und ist für 21,95 € erhältlich, ISBN 978-3406601323. ■

Redaktion des Köster-Magazins

Name: Björn Hackbarth (BH)
Alter: 36 Jahre
Beruf: Angestellter

Mein Lieblingszitat…
Das Wesentliche ist für die Augen unsichtbar. (Der kleine Prinz)

Ich bin folgendermaßen zu dem Ehrenamt in der Köster-Stiftung gekommen…
Über die Freiwilligenbörse-Aktivoli, die hier in Hamburg in der Handelskammer, zu Beginn dieses Jahres stattgefunden hat.

Besonders Spaß an meiner ehrenamtlichen Tätigkeit macht mir…
Der Kontakt zu interessanten Menschen, die interessante Lebensgeschichten mitbringen.

Wenn ich einen Artikel schreibe, darf Folgendes nicht fehlen…
Die Überschrift

An Barmbek mag ich besonders…
Dass Barmbek einfach Barmbek ist.

Für die Zukunft vom Köster-Magazin wünsche ich mir…
Einen intensiveren Dialog mit unseren Lesern über Leserbriefe.

Name: Katja Krenzer (KK)
Alter: 49 Jahre
Beruf : Dipl. Betriebswirtin

Mein Lieblingszitat…
Gott, gib mir die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann, den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann, und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden. (Reinhold Niebuhr)

Ich bin folgendermaßen zu dem Ehrenamt in der Köster-Stiftung gekommen…
Durch Aktivoli, die Freiwilligenbörse für ehrenamtliche Tätigkeiten. Ich war auf der Suche nach etwas Sinnvollem neben meiner „richtigen“ Arbeit.

Besonders Spaß an meiner ehrenamtlichen Tätigkeit macht mir…
Das Schreiben an sich, immer wieder unterschiedliche Themen zu recherchieren und am Ende bei Fertigstellung der Artikel immer etwas dazugelernt zu haben.

Wenn ich einen Artikel schreibe, darf Folgendes nicht fehlen…
Immenser Zeitdruck. Leider arbeite ich am besten unter Zeitdruck, egal wie viel Zeit zur Verfügung steht.

An Barmbek mag ich besonders…
Den Stadtpark zum Entspannen und die Restaurantvielfalt für den immer wieder entstehenden Hunger.

Für die Zukunft vom Köster-Magazin wünsche ich mir…
Noch ganz viele spannende Ausgaben, an denen ich mitwirken darf!

KRABBE
Sanitätshaus

Gesundheit von Kopf bis Fuß:
Wir engagieren uns für Ihre Gesundheit!

Pestalozzistraße 17
22305 Hamburg
Tel. 040/ 611 604-0

Mo-Fr 9-13 /14-18 Uhr
Sa 9-12 Uhr

10 % Preisnachlass für Besitzer der Köster-Karte

Föhring-Bestattungen GbR
Nicola und Selina Föhring
Fuhlsbüttler Straße 792
22337 Hamburg

FÖHRING BESTATTUNGEN

Wenn nichts mehr ist, wie es einmal war, stehen wir Ihnen mit herzlicher Anteilnahme, Taktgefühl und Kraft beratend zur Seite. Wir helfen Ihnen die passende Form des Abschieds zu finden, setzen Ihre Wünsche mit Liebe zum Detail um und begleiten Sie durch Ihre Trauer.

Rufen Sie uns an, wann immer Sie uns brauchen. Telefon: 040/ 636 52 202
E-Mail: fb@foehring-bestattungen.de · www.foehring-bestattungen.de

Ärger wegen der Grundsicherung?
Der Schwerbehindertenausweis abgelehnt?
Die Pflegeversicherung zahlt nicht?

Wir machen das für Sie!

SoVD
Sozialverband Deutschland

Landesverband Hamburg
Pestalozzistraße 38
22305 Hamburg-Barmbek
Tel. 040/ 611 607- 0
E-Mail: info@sovd-hh.de
www.sovd-hh.de

FLEISCHEREI FACHGESCHÄFT Martin Göpp

Die Herbstzeit wird bunt und lecker!
Unser Partyservice stellt für Sie gern ein passendes Catering zusammen. Wir gestalten Ihre Feste, ob mit saftigem Braten oder anderen Spezialitäten.

Fleischerei Fachgeschäft Martin Göpp
Hellbrookstraße 65
22305 Hamburg
Telefon: 040 – 61 60 86 Telefax: 040 – 69 70 33 37

Unsere Öffnungszeiten:
Mo - Fr 08.00 – 18.00 Uhr
Sa 07.00 – 12.30 Uhr

Traditionelles Fleischerhandwerk seit 1972

KOSMETIK & MEHR
Heildje v. Renesse

Wir sind Spezialisten für gepflegte Haut, Hände und Füße!

Lorichsstr. 44
22307 Hamburg
Tel. 040/ 631 35 09
www.kosmetik-v-renesse.de

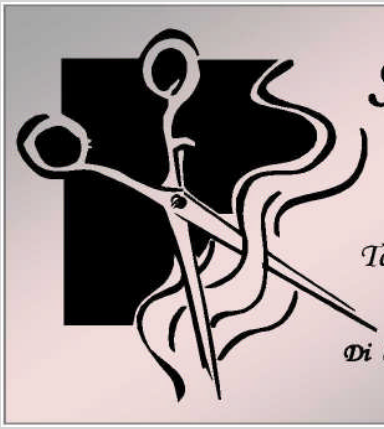
Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Med. Fußpflege-Praxis
H. Tchang

Meisenstraße 25
22305 Hamburg
Tel. 040 / 75 29 39 57
mobil 0172 / 530 78 98

Mo, Di, Mi
09.00 – 13.00 Uhr
14.00 – 18.30 Uhr

Fr
09.00 – 14.00 Uhr



Salon Chic
Ihr Frisör
Inhaberin: S. Groth
Meisenstraße 25
Tel. 040 – 796 96 830

Öffnungszeiten:
Di bis Fr 9.00 – 16.00 Uhr

Mit uns in Ihr neues Zuhause...

huckepack Umzüge
040-39 16 33

→ Umzüge Nah & Fern
→ europaweit
→ Büroumzüge
→ moderne Containerlagerung
→ Umzugskartons
→ Beiladungen
→ wöchentlich Süddeutschland
→ professionelle Beratung

Schnackenburgallee 47-51 · 22525 Hamburg · Tel. (040) 88 30 20 8-0
Fax (040) 88 30 20 8-88 · E-Mail: info@huckepack.de · www.huckepack.de
Unsere kostenlose Servicerufnummer: 0800-39 16 330

Kompakter Service aus einer Hand

willy.tel bietet Ihnen nicht nur ein breites Spektrum an TV-Programmen, sondern auch preiswerte Telefontarife. Auch im Bereich Internet können Sie mit High-Speed surfen.

Ermöglicht wird dies durch eine Download-Geschwindigkeit von 100 Mbit/s und einem Upload von 20 Mbit/s.

Und damit Sie schnell und problemlos Ihren Tarif nutzen können, bieten wir Ihnen folgende Serviceleistungen **kostenlos** mit an:

- **Wir stellen Ihnen Ihr TV-Gerät ein und überprüfen das Fernsehbild**
- **Wir installieren die benötigten Anschlüsse und Geräte bei Ihnen vor Ort**
- **Wir richten Ihnen den Internetzugang auf Ihrem Computer ein**
- **Wir helfen Ihnen bei der Mitnahme Ihrer bisherigen Telefonnummer zu willy.tel**

Mein Hamburg. Mein Netz. willy.tel

willy.tel ist ein Unternehmen der Thiele Unternehmensgruppe in Kooperation mit wilhelm.tel
Stand August 2012, Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

Und wenn Sie noch mehr Fragen haben, erreichen Sie uns entweder über unsere Service-Hotline oder unser Außendienstmitarbeiter kommt zu Ihnen nach Hause.

Kostenlose Hotline 0800 - 333 44 99

www.willytel.de · info@willytel.de