

Köster *Magazin*

Die kostenlose Zeitung aus Barmbek



**UNSERE THEMEN • 6. November Martinsmarkt • Tagespflege für Senioren
Neues von der Köster-Karte • Gesundheitsvorsorge • Engagementförderung
Geld & Recht • Freizeittipps • Nachrichten aus Hamburg und Barmbek**

AUFZUGANLAGEN.
SEIT 1927



AUFZÜGE

WERTE ERHALTEN.



SERVICE BY LUTZ.

LUTZ AUFZÜGE

Lutz Aufzüge baut seit 1927 Aufzüge und ist heute in zahlreichen Ländern der Erde vertreten. Als größter norddeutscher Mittelständler sind wir seit der Gründung inhabergeführt und konzernunabhängig.

Über 170 Mitarbeiter planen, fertigen, montieren, warten und modernisieren Aufzuganlagen vorwiegend im norddeutschen Raum. Lutz Aufzüge ist Ausbildungsbetrieb.

Im Neubau von Schiffsaufzügen sind wir führend. Zum Leistungsumfang gehören individuelle Glas-Aufzüge, ein herstellerunabhängiger Service, die Modernisierung von Anlagen ebenso wie der Bau von Standardaufzügen.

Wir unterhalten Service-Stützpunkte im gesamten norddeutschen Raum, unter anderem in Reinbek bei Hamburg, Berlin, Bremen, Hannover, Rostock, Lübeck, Neumünster und Itzehoe.

LEISTUNGSÜBERSICHT

- **Aufzugsmodernisierung** – u.a. Historische Anlagen
- **Aufzug-Neubau** – u.a. Aufzug-Nachrüstung in bestehenden Immobilien
- **Beratung** – u.a. Expertise Nachrüstung im Altbau
- **Services:** – unabhängig vom Hersteller; u.a. Wartung, Liftalarm, 24-h-Notdienst
- **Aufzug-Reparatur** – unabhängig vom Hersteller; u.a TÜV-Mängel-Beseitigung

Liebe Leserin, lieber Leser,



Foto: TH

auf dem Titelbild unserer aktuellen Ausgabe des *Köster-Magazins* sehen Sie ein Mitarbeiter-Team der Köster-Stiftung bei einer Kanutour auf einem Nebenfluss der Elbe. Die beschauliche Löcknitz bietet ideale Bedingungen für ein Kanuvergnügen und ist Heimat für zahlreiche Biber. Tatsächlich konnten wir auf unserer Tour einen Biber entdecken, der für einige Zeit unsere Boote gemächlich begleitete und dann im Schilf verschwand.

Ausgangspunkt für unsere Tour war Burg Lenzen, ein Seminarhaus des BUND Niedersachsen. Die Burg ist in den vergangenen Jahren mit erheblichen Mitteln restauriert worden und dient heute vor allem Naturschutz-Organisationen als Ausgangspunkt für die Flusslandschaft Elbe. Viele namhafte Stiftungen haben sich am Wiederaufbau der Burg beteiligt. Heute erstrahlt die Burg in neuem Glanz und bietet ideale Bedingungen für Veranstaltungen und Seminare.

Unsere Kanutour war Auftakt für einen zweitägigen Workshop zum Qualitätsmanagement in der Köster-Stiftung. Neudeutsch wird bei solchen Vergnügungen von

„Teambuilding“ gesprochen, denn ein großes Kanu sicher und zielgerichtet zu steuern, erfordert Mannschaftsgeist und Koordination. Wir haben diese Aufgabe in zwei großen Booten gemeistert und sind ohne zu kentern zurück an den Ausgangspunkt gelangt.

Für mich steht das Titel-Foto insbesondere für gemeinsames engagiertes Handeln. Wir haben in den vergangenen Monaten unseren Bereich Engagementförderung ausgebaut und werden dieses in den nächsten Jahren noch verstärken. Mit Johanna Müller und Nicola Blume beschäftigen sich nun zwei Mitarbeiterinnen mit diesem Thema und sorgen dafür, dass wir freiwillige Mitarbeiter suchen, finden und angemessen begleiten. Ich freue mich sehr, dass wir binnen kurzer Zeit durch intensive Werbung unsere neuen Plätze für Bundesfreiwillige und das Freiwillige Soziale Jahr vollständig besetzen konnten.



Neu an Bord: Sven Wiemuth, Tom Kröger, Sandra Hanke und Joscha Panther (v. l.)
Foto: HM

Neben der Engagementförderung haben wir uns in den vergangenen Monaten mit der Planung und Durchführung zahlreicher Bauprojekte beschäftigt, die unsere Seniorenwohnanlage noch attraktiver machen werden. In Kürze soll unser Bauantrag für die Tagespflege genehmigt sein, die 18 Gästen

wochentags in der Zeit von 8-17 Uhr offenstehen wird. Die Tagespflege wird geführt vom Verein Alter+Pflege e.V. und soll im April eröffnet werden. Die Räumlichkeiten werden im Erdgeschoss Haus 2 durch den Umbau bisheriger Wohnungen entstehen. Wir haben aus diesem Anlass das Thema „Tagespflege“ zum Schwerpunkt dieser Ausgabe unseres Magazins gemacht.

Um unsere Wohnungsanzahl zu erhalten, ist ein weiteres ehrgeiziges Projekt in Planung: Im 6. OG werden vier neue barrierefreie 2-Zimmer-Wohnungen geschaffen, davon eine als Paar-Wohnung. Die Wohnungen erhalten bodentiefe Fenster und werden ein lichtdurchflutetes Wohnen mit Blick auf unsere schöne Gartenanlage ermöglichen.

Im Gespräch ist nach wie vor der Aufbau einer Wohnpflegegruppe. Wir möchten unseren Bewohnern ermöglichen, auch bei schwereren Demenzerkrankungen in unserer Wohnanlage zu verbleiben. Der Vorstand hat nun beschlossen, dass binnen Jahresfrist hierfür ein Konzept vorgelegt werden soll.

Die nächste Ausgabe des *Köster-Magazins* erscheint im Frühjahr 2012, rechtzeitig vor unserem großen Stadtteilstfest Bunte Maile am 12. Mai! Ich wünsche Ihnen nun viel Spaß beim Lesen unseres aktuellen *Köster-Magazins* und freue mich auf Ihre Anmerkungen zu diesem Heft.

Ihr

Holger Dethjen
-Geschäftsführer-

Inhalt

VORWORT.....	3
INHALT IMPRESSUM	4
AKTUELL: Martinsmarkt	5
THEMA: Tagespflege für Senioren.....	7
STADTTEIL: Nachrichten.....	11
KÖSTER-KARTE: Neue Partner.....	17
LESERBRIEFE.....	20
HAMBURG: Aktives Altern.....	21
RÄTSEL.....	22
CHRONIK: Das Vogelviertel.....	23
KULTUR: Marianne Herberg.....	24
BETREUTES WOHNEN: Kostenentwicklung.....	25
GESUNDHEIT: Tipps für ein gesundes Herz.....	26
STADTTEIL: Konzepte für Seniorentreffen	27
GELD & RECHT: Alles rund um die Rente	29
VORGESTELLT: Katja Mandik.....	31
ENGAGEMENTFÖRDERUNG in der Köster-Stiftung	32
PLATTDEUTSCHES von J. de Vogel.....	33
BUCHTIPPS.....	34

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)

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, Probststeierstr. 15



Der Höhepunkt des Jahres steht bevor: Martinsmarkt in der Köster-Stiftung



Wieder ist ein Jahr vorüber und der Höhepunkt des Jahres nähert sich erneut mit großen Schritten: der Martinsmarkt. Am Sonntag, den 6. November, herrscht auf dem Gelände der Köster-Stiftung wieder buntes Treiben mit vielen künstlerischen, handwerklichen und kulinarischen Angeboten. | HM

Klönen, Bummeln und Stöbern und das alles im nachbarschaftlichen Ambiente – das verspricht der Martinsmarkt 2011. Von 11.00 bis 18.00 Uhr präsentieren dieses Jahr sogar über 50 Aussteller Dekoratives, Schönes und Kunsthandwerk.

Im Begegnungszentrum und in der Marktudenstadt im Innenhof können sich die Besucher auf eine stimmungsvolle Atmosphäre freuen. Der Eintritt ist frei.

Die Vielfalt der Waren überrascht

die Besucher immer wieder aufs Neue: „Ich bin schon zum vierten Mal hier und finde jedes Jahr etwas Tolles, was ich mir oder meinen Lieben mitbringe“, so Frau Schulz, Besucherin des letzten Martinsmarktes.

Der bunte Mix an unterschiedlichen Ausstellern macht den Reiz des Martinsmarktes aus. Neben einigen bekannten Gesichtern sorgen auch viele neue Aussteller für eine bunte Mischung und ein umfangreiches Angebot.

Auch kulinarisch gesehen können sich die Besucher auf eine große Vielfalt freuen. Leckereien wie frische Waffeln, selbstgebackener

Kuchen, Glühwein und Schmalzgebäck versüßen den Marktbesuch. Bratwurst vom Grill und Erbsensuppe dürfen auch nicht fehlen.

Eine gute Gelegenheit, unsere Wohnanlage kennenzulernen, bietet sich im Rahmen der Hausführungen.

Unentbehrlich hat sich über die Jahre der Namensgeber unseres Marktes gemacht, der heilige Martin. Er mischt sich wieder unter die Besucher und erzählt unterhaltsame Geschichten für Jung und Alt.

„Hummel, Hummel – Mors, Mors“: auch der „Hamburger Hummel“ ist zu Gast. ➤

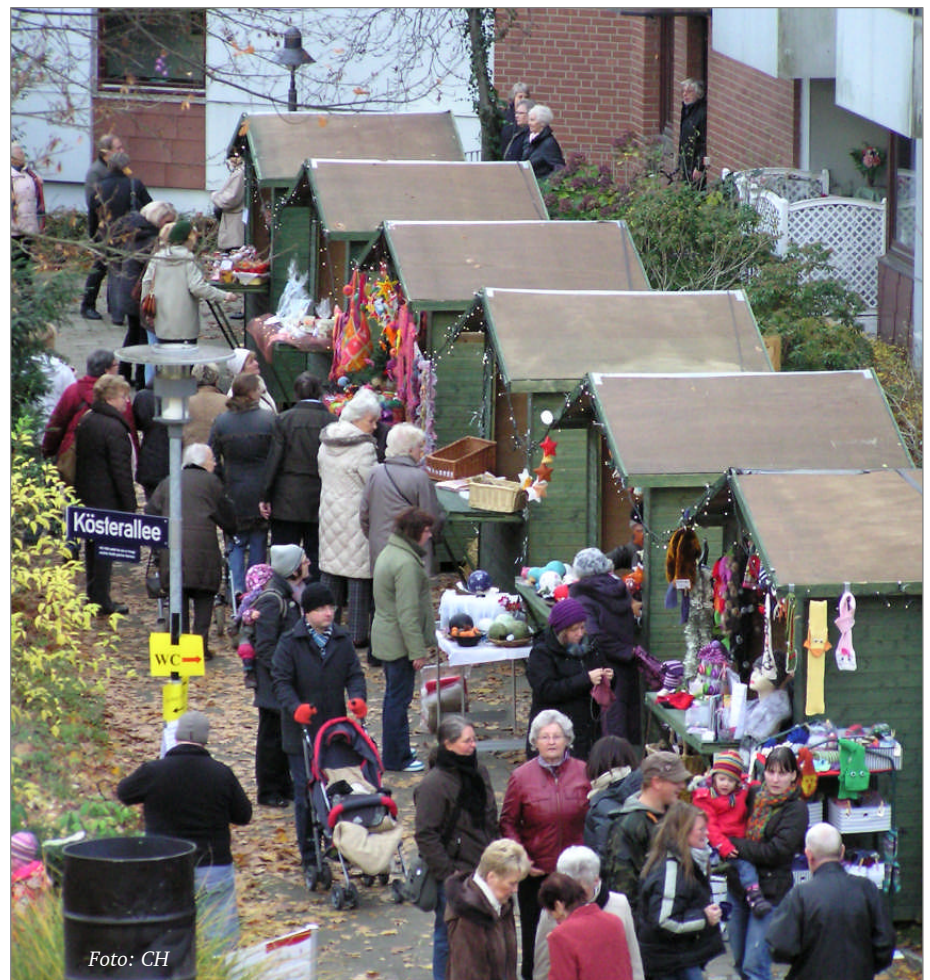




Foto: HM

Petra Thelen sorgt mit ihrem Saxophon für die musikalische Untermalung des Marktes.

Ein fester Bestandteil des Martinsmarktes ist mittlerweile auch die große Tombola. Beim Losekaufen sind alle emsig dabei, nicht zuletzt weil Sachpreise im Wert von mehr als 5.000 € winken. Unsere ehrenamtlichen Helfer verkaufen wieder 4.000 Lose.

Die Erlöse der Tombola kommen einem sozialen Zweck zu Gute: mit dem Geld werden hilfebedürftige Bewohner unterstützt.

„Laterne, Laterne, Sonne, Mond und Sterne“ stimmen wir gemeinsam um 17 Uhr zum Start des Laternenumzuges an. Musikalische Unterstützung gibt es dabei vom Jugendspielmanns- und Musikzug Langenhorn e.V.

Besonders die kleinen Besucher bekommen beim Laternenumzug durch die Nachbarschaft funkeln-de Augen. Wer noch keine Laterne hat, kann vorher beim Basteln seiner Kreativität freien Lauf lassen.

Ein äußerst unterhaltsames Programm wird den Besuchern zur Abendstunde um 18 Uhr geboten: artistische Comedy. Jens Ohle überzeugt mit flotten Sprüchen und akrobatischen Einlagen.

EINTRITT FREI!

11 Uhr

Markteröffnung

Große Tombola

Leckereien

Musik

Laternenbasteln

17 Uhr

Laternenumzug

18 Uhr

Artistische Comedy

mit Jens Ohle

Der Comedy-Jongleur ist hamburgweit bekannt für seinen waghalsigen Balanceakt auf der zehnsprossigen Leiter. Immer ganz nah dabei: „Freiwillige“ aus dem Publikum, die zu wichtigen Akteuren werden. Auch auf dem Hochrad und jonglierend mit Fackel, Pfanne und Ei macht der Comedian eine gute Figur. Jens Ohles artistische Animationsshow mit Spaßgarantie verspricht beste Unterhaltung zum Abschluss des diesjährigen Martinsmarktes.



Jens Ohle in Aktion: Ob beim Jonglieren oder auf der Leiter. Fotos: Archiv



Wer sich schon für den Martinsmarkt 2012 als Aussteller anmelden möchte, wende sich bitte an: Köster-Stiftung, Meisenstraße 25, 22305 Hamburg, Tel. 040/ 69 70 62-0, info@koester-stiftung.de ■



Foto: HM

In Gesellschaft und mit Freude älter werden: Tagespflege in Hamburg

Mit zunehmendem Alter steigt die Wahrscheinlichkeit, Unterstützung bei der Bewältigung des Alltags zu benötigen. Nicht immer können die Angehörigen den erforderlichen Zeitaufwand leisten. Vielfältige Unterstützung bieten Ambulante Pflegedienste und die teilstationäre Tagespflege, denn nicht immer ist eine Heimunterbringung nötig. | KK

In den vergangenen Jahren wurde in Hamburg der Bereich Tagespflege stark ausgebaut. Um neue Einrichtungen zu fördern, wurden die Investitionskosten komplett von der Hansestadt übernommen. Die werden auf den

Fahrdienst angewiesen ist.

Was ist Tagespflege?

Tagespflege ist ein teilstationäres Betreuungsangebot. Das bedeutet, dass alte, kranke oder pflegebedürftige Menschen tagsüber in einer Einrichtung gepflegt, versorgt und betreut werden. Die Nacht und die Wochenenden verbringen sie zu Hause. Es gibt auch Tagespflegegäste die nur an einzelnen Wochentagen die Einrichtung besuchen.

Voraussetzung für die Tagespflege ist, dass Betreuung und Versorgung in der übrigen Zeit, also abends, nachts und morgens und gegebenenfalls am Wochenende zu Hause durch Angehörige,

Betreuung und Pflege verzichten zu müssen.

Welche Leistungen enthält die Tagespflege?

Mit dem Fahrdienst können die Gäste problemlos morgens und abends zur Tagespflege bzw. zurück nach Hause gebracht werden. Die Mahlzeiten (Frühstück, Mittagessen, Kaffee trinken) werden gemeinsam eingenommen. Einige Einrichtungen bieten zusätzlich ein Abendessen an. Während des Tages wird die erforderliche Pflege und Betreuung erbracht. Diese Leistungen werden sowohl von examinierten Alten- und Krankenpflegern als auch durch entsprechend qualifizierte Hilfskräfte erbracht. Darüber hinaus sind in fast allen Tagespflegeeinrichtungen Sozialarbeiter oder -pädagogen und Therapeuten beschäftigt. Zwischen den Mahlzeiten findet ein breites Freizeitprogramm mit verschiedensten Gruppen- und Einzelveranstaltungen statt.

Aktuelle Situation in Hamburg

Seit 2010 sind in allen Hamburger Bezirken Tagespflegeeinrichtungen in Betrieb.

In Hamburg gibt es derzeit 24 Einrichtungen, sowohl privatgewerbliche Einrichtungen als auch gemeinnützige Institutionen. Insgesamt entspricht das momentane Angebot nach Behördenmeldung inzwischen der Nachfrage, obwohl Hamburg ➤



Foto: Archiv

einzelnen Besuchertag umgerechnet und sind daher für jeden Gast identisch. Hinzu kommt ein Pflegesatz, der von der Pflegestufe abhängig ist und ggf. Fahrkosten für den Transport von der Wohnung zur Tagespflege und zurück, wenn der Gast auf einen

Freunde oder einen ambulanten Pflegedienst sichergestellt wird. Die Tagespflege kann wirksam dazu beitragen, dass ältere Menschen möglichst lange selbstständig im eigenen und vertrauten Zuhause leben können, ohne auf eine angemessene

gemessen an der Anzahl der Pflegebedürftigen prozentual schlechter abschneidet als andere Großstädte.

Mit derzeit 460 Plätzen sieht die Behörde jedoch keinen Grund mehr, die Investitionskostenförderung aufrechtzuerhalten. Die Besucher müssen deshalb künftig diese Kosten aus eigener Tasche übernehmen, wenn sie nicht Anspruch auf eine Kostenerstattung durch das Sozialamt haben.



Ausflug zum Hamburger Hafen im Rahmen der Tagespflege Foto: Archiv



Das Haus am Kanal: Tagespflege Dulsberg

Foto: TH

Bei Inanspruchnahme aller Leistungen sind je Tag abhängig von der Pflegestufe zwischen 70 und 80 Euro zu zahlen.

Viele Gäste nutzen die Tagespflege für eine begrenzte Anzahl von Tagen im Monat, andere

verbringen bis zu fünf Tage in der Woche dort. Wenn die Leistungen der Pflegekasse nicht ausreichen, muss der Gast einen Eigenanteil übernehmen oder eine Kostenübernahme durch das Sozialamt beantragen. ➤

Kosten und Finanzierung

Trotzdem bleibt Tagespflege ein attraktives Angebot: Seit einer Reform der Pflegeversicherung zahlen die Kassen 50% mehr Pflegegeld, wenn die ambulante Betreuung mit dem Besuch der Tagespflege kombiniert wird.

Für an Demenz erkrankte Menschen stellt das Pflegeversicherungsgesetz einen zusätzlichen Betrag von 100 Euro pro Monat zur Verfügung, in schweren Fällen sogar 200 Euro. Dieser Betrag kann für alle Kosten der Tagespflege eingesetzt werden.

Die Pflegekasse übernimmt dabei Kosten der Pflege, der Verpflegung und des Fahrdienstes.

Wann ist Tagespflege also sinnvoll?

wenn die häusliche Pflege (durch Angehörige oder ambulante Dienste) nicht in ausreichendem Umfang sichergestellt werden kann,

um eine dauerhafte Pflege und Betreuung in einem Altenpflegeheim zu verhindern oder hinauszuschieben,

für Pflegebedürftige, die nicht dauernd bettlägerig oder transportunfähig sind,

bei kurzfristiger Verschlimmerung der Pflegebedürftigkeit,

wenn nur für einige Stunden am Tag eine ständige Beaufsichtigung nötig ist,

um alltagspraktische Fähigkeiten zu erhalten, wiederzugewinnen oder zu verbessern

um so lange wie möglich zu Hause zu leben.

Ausblick

Da in Hamburg die Zahl Hochaltriger und Pflegebedürftiger weiter zunehmen wird (schon bis 2015 wird ein Anstieg von 6% erwartet), ist ein Ausbau der Tagespflege wünschenswert. Im Jahre 2012 soll auch in der Köster-Stiftung eine solche Einrichtung eröffnet werden. Diese Tagespflege ist neben dem Ambulanten Pflegedienst der Stiftung ein weiterer Baustein, um die Bewohner der großen Seniorenwohnanlage auch bei Hilfe- und Pflegebedürftigkeit optimal betreuen zu können. Doch auch die Nachbarschaft wird vom neuen Angebot profitieren: Die schön gelegene Tagespflege steht allen Interessenten offen und wird in ansprechenden Räumen sehr bald ein neuer Treffpunkt im Stadtteil sein.



Dietmar Sippel im Interview Foto: Archiv

Zum Thema Tagespflege hat das Köster-Magazin ein Interview mit Dietmar Sippel, dem Geschäftsführer von „Alter+Pflege e.V.“ in Hamburg, geführt. Er ist seit über 10 Jahren in der Tagespflege aktiv und Mitbegründer der Tagespflege, die 2012 in der Köster Stiftung eröffnet werden soll.

Herr Sippel, Sie sind Geschäftsführer von Alter+Pflege e.V. mit mehreren Häusern zur Tagespflege. Wie beurteilen sie das Angebot in Hamburg?

Momentan scheint es eine Ausgewogenheit zwischen Angebot und Nachfrage zu geben. Für meine Einrichtungen kann ich sagen, dass wir keine Wartelisten haben. Was sich in der Zukunft natürlich verändern kann bzw. von Einrichtung zu Einrichtung unterschiedlich zu betrachten ist.

Ihre Tagespflegeeinrichtungen sind gemeinnützig. Wie finanzieren Sie Ihre Angebote?

Sie werden ausschließlich über die Entgelte finanziert, entweder von den Pflegekassen oder den Tagesgästen direkt. Weitere Subventionierungen durch die Stadt bekommen wir nicht. Das bedeutet: Alle Angebote und Personalkosten müssen durch die Entgelte abgedeckt werden. Was z.T. bei unserem vielfältigen Angebot inkl. dem Fahrdienst, nicht immer einfach ist.

Kann jeder, der eine solche Einrichtung besuchen möchte, teilnehmen? Welche Kosten kommen auf ihn zu?

Jeder der Lust an Gesellschaft hat, kann zu uns kommen. Wir haben Gäste, die jeden Tag kommen, also von Montag bis Freitag, oder auch nur an 1-2 Tagen die Woche, je nach Lust und Spaß. Für neue Gäste vereinbaren wir einen sogenannten Schnuppertag, an dem man einen Einblick in die Einrichtung

bekommt. Die Kosten liegen bei ca. 70 Euro pro Tag. Ein Großteil der Kosten wird durch die Pflegekasse erstattet.

Sie eröffnen ab April 2012 eine Tagespflege in der Köster-Stiftung, welche Angebote wird es hier geben?

Wir werden ca. 300 qm direkt auf dem Gelände der Köster-Stiftung zur Verfügung haben. Das bedeutet: 18 Gäste werden wir hier an jedem Tag der Woche unterbringen können. Die Räumlichkeiten werden aufgeteilt in Gemeinschaftsräume, in denen gemeinsam gegessen wird, daneben wird es verschiedene, voneinander getrennte Räume mit unterschiedlichen Gruppenangeboten geben. Selbstverständlich wird es auch einen Ruheraum mit Liegesesseln geben, in denen man die Mittagspause verbringen oder einfach mal kurz entspannen kann. Für die 18 Gäste werden ca. 12 ausgebildete Betreuer zur Verfügung stehen, damit ist eine sehr individuelle und sehr persönliche Betreuung gewährleistet.

Wir schaffen hier einen Ort der Begegnung: Mit den anderen Gästen, den Pflegern und Angehörigen gestaltet man die gemeinsame Zeit: Gespräche und Begegnungen im Garten, Musizieren und Basteln, Spaziergänge ...wir geben unseren Tagesgästen viel Raum für das miteinander Wohlfühlen und Erleben.

Wenn jetzt jemand neugierig geworden ist, wo kann man sich informieren oder anmelden?

Anmelden kann man sich schon. ➤

Bei Interesse einfach bei mir direkt anrufen oder in der Köster-Stiftung. Wir helfen und unterstützen gern, auch bei Fragen zur Pflegestufe und dem dazugehörigen Papierkram. Noch gibt es freie Plätze und wir freuen uns auf die ersten „Pioniere“ in dieser Einrichtung.

Was wünschen Sie sich für die Zukunft der Tagespflege?

Dass das Thema selbstverständlich und präsen-ter in den Köpfen der Menschen wird. Jeder sollte sich mit dem Thema älter werden auseinandersetzen. Viele Angehörige haben Berührungsängste und ein schlechtes Gewissen, wenn Sie ihre Eltern in eine Tagespflege geben. Dabei gibt es dafür absolut keinen Grund. Letztendlich durchbricht man damit eine Art Isolation, die droht, wenn soziale Kontakte nicht mehr selbstständig aufrechterhalten werden können. Die Tage erhalten neue Inhalte und wieder Sinn, und die Pflegenden erfahren Momente der Entlastung.

Herzlichen Dank Herr Sippel für das Gespräch und viel Erfolg für Ihr neues "Projekt".

Neue Tagespflege in der Köster-Stiftung

Schon im April 2012 sollen die Umbauarbeiten abgeschlossen sein: Sechs Wohnungen im Erdgeschoss des Wohnhauses Amalie-Dietrich-Stieg 2 werden in eine 300 qm große Tagespflege umgewandelt. | KK

Die Tagespflege wird vom Verein „Alter+Pflege e.V.“ geführt, der mit dem „Haus am Kanal“ und der „Tagespflege Barmbek“ in der Steilshooper Straße bereits zwei solche Einrichtungen betreibt.

Die Köster-Stiftung selbst ist lediglich Vermieter, sichert aber in einem Vertrag, dass die Bewohner der Seniorenwohnanlage im Bedarfsfall sehr schnell einen Platz finden. Durch eine enge Kooperation mit dem eigenen Ambulanten Pflegedienst soll eine beispielhafte Einrichtung entstehen.

Mit 18 Plätzen wird die Tagespflege eine durchschnittliche und überschaubare Größe haben, die den Gästen sehr bald vertraut

sein wird. Selbstverständlich gehört auch ein Stück Garten zu der neuen Einrichtung. Die Räumlichkeiten wurden vom renommierten Hamburger Architekten Christoph Hegel geplant. Dabei wurde auch auf die besonderen Bedürfnisse demenzkranker Menschen eingegangen.

Weitere Informationen erhalten Sie bei: Alter+Pflege e.V.
Elsässer Straße 4, 22049 Hamburg
Tel. 040/ 636 447-34
E-Mail: sippel@alterundpflege.de

Unseren Gästen und ihren Angehörigen bieten wir folgende Leistungen:

Betreuung von Montag bis Freitag in der Zeit von 8 bis 17 Uhr

Zwischen einem und fünf Besuchstagen wöchentlich wählbar

Frühstück, Mittagessen, Kaffee und Kuchen, Snacks, Getränke

Pflegerische und medizinische Versorgung durch examinierte Fachpflegekräfte

Gymnastik- und Therapieangebote



Foto: TH

Sobald die Tagespflege eröffnet ist, wird die Köster-Stiftung die sog. „Nachmittagsbetreuung für Demenzkranke“ einstellen. Diese Halbtagsform der Betreuung wird dann durch die neue ganztägige Tagespflege abgelöst.

Unsere Leser werden wir ausführlich in der nächsten Ausgabe über die Eröffnung informieren, die zum April 2012 geplant ist. ■

AWO-Aktion: Augen auf!

Ein Altern in Würde sollte für alle Menschen selbstverständlich möglich sein. Doch mal sind es gesundheitliche Probleme, mal der Verlust einer nahestehenden Person oder finanzielle Sorgen, die gerade hochbetagten Mitbürgerinnen und Mitbürgern das Leben einsam und beschwerlich machen. | CB

Die Aktion „Augen auf!“ der AWO-Stiftung „Aktiv für Hamburg“ hat es sich zum Ziel gesetzt, in schwierigen Situationen schnell, kostenlos und unkompliziert zu helfen. In Barmbek steht die langjährige AWO-Mitarbeiterin Ilaria Pompeo all jenen als persönliche Ansprechpartnerin zur Seite, die Fragen haben und Hilfe für sich selbst oder andere brauchen. Sie weiß beispielsweise Rat zu Möglichkeiten der Unterstützung im pflegerischen, sozialen und hauswirtschaftlichen Bereich und kann beim Beantragen von gesetzlichen Leistungen helfen. An erster Stelle stehen individuelle Lösungen, dazu gehört auch die Vermittlung von Besuchsdiensten: Ehrenamtliche spenden wöchentlich zwei bis drei Stunden Zeit, um einen alten Menschen beim Spazierengehen oder Einkaufen zu begleiten, mit ihm zu kochen, zu backen oder bei der Erledigung von Kleinigkeiten zu helfen. Wer sich engagieren möchte, wer Rat und Hilfe braucht oder jemanden kennt, der Unterstützung benötigt, erreicht Ilaria



*Die meisten älteren Menschen wünschen sich, möglichst lange selbstständig in der vertrauten Umgebung leben zu können. Ilaria Pompeo unterstützt sie dabei.
Foto: Christina Busse*

Pompeo unter Telefon 0176/ 103 365 52 sowie per E-Mail an barmbek@aktionaugenauf.de. ■

„Boni“ bleibt Gospelgemeinde

30 Jahren lang wird Pastor Reinhard Pikora für seine Schäfchen in St. Bonifatius da gewesen sein, wenn er am 3. Juni 2012 seinen Abschiedsgottesdienst feiert. Wie es anschließend für die Gemeinde am Lämmersieth weitergehen wird, steht in den Grundzügen bereits fest. | CB

Mit seinen rund 1.600 Mitgliedern wird St. Bonifatius zukünftig nur noch eine halbe Pfarrstelle zustehen. Da zeitgleich auch in der Kirchengemeinde Nord-Barmbek mit der Auferstehungskirche am Tieloh eine Pfarrstelle neu vergeben wird, haben sich die beiden Kirchenvorstände darauf geeinigt, die beiden halben Stellen ab August 2012 mit

einer Person zu besetzen. Nach der Stellenausschreibung im kommenden Frühjahr sind die Bewerberinnen und Bewerber in Probepredigten zu erleben, bevor die beiden Kirchenvorstände sich auf eine Kandidatin oder einen Kandidaten verständigen.

Ob es in St. Bonifatius zukünftig noch an jedem Sonntag einen Gottesdienst geben wird, wird die Situation zeigen. Der Kirchenvorstand setzt von seiner Seite alles daran, die bisherigen Tätigkeitsbereiche fortzuführen. Dazu gehört der Kindergarten ebenso wie der Seniorentreff mit seinen geselligen Ausfahrten und den unterhaltsamen Nachmittagsangeboten.



Pastor Pikora Foto: Nestwärme e.V.

„Vieles liegt in den Händen unserer Ehrenamtlichen, die ihre Arbeit in diesem Bereich unabhängig von der Pfarrstelle fortsetzen“, erläutert Pastor Pikora. ➤



Gospel-Chor der Gemeinde Foto: Archiv

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!



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 

DIE FUHLE



DAS HERZ VON BARMBEK

www.die-fuhle.de
INTERESSENGEMEINSCHAFT FUHLSBÜTTLER STRASSE e.V.



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

... 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-gebuedeservice.de

tip-top-Frische
Special Edition

NEUESTE TECHNIK EINFACH MIETEN!

Bequem und sorglos mit unserer Full-Service-Garantie!



PHILIPS LED-TV 32PFL7486K
DVB-T/C/S2 Empfang, 600 Hz (PMR), USB Aufnahme, Energieeffizienzklasse A, Breite 76 cm, Höhe 53 cm

IM MONAT* 21⁶⁵
inkl. Full-Service-Garantie

IFA NEUHEIT

EURONICS Stadler

22307 Hamburg | Habichtstr. 101 | T 040 614488 | www.euronics-hh.de

*bei einer Laufzeit von 60 Monaten.

Ganz vorne an steht natürlich auch der Fortbestand der Gospelchöre, durch die sich die Gemeinde sogar über Hamburg hinaus einen Ruf erworben hat.

Als besonderes Geschenk an ihren scheidenden Seelsorger führen die Chöre von St. Bonifatius am Freitag, dem 2. Dezember, um 19 Uhr das von Reinhard Pikora komponierte Gospels-Christmas-Oratorium auf. Für dieses Weihnachts-Benefizkonzert konnte mit Rolf Zuckowski ein prominenter Sprecher gefunden werden. Es findet statt in der Katholischen Kirche St. Franziskus am Lämmersieth, Ecke Kranichweg. Der Eintritt ist frei. Die Spenden kommen der von Zuckowski ins Leben gerufenen Stiftung „Kinder brauchen Musik“ zugute. ■

Sie eröffnen neue Wege: die Stadtteil-Lotsen

Sie packen da mit an, wo Hilfe benötigt wird und leihen dort ihr Ohr, wo einfach jemand zum Zuhören gebraucht wird. Die Stadtteil-Lotsen sind überall dort kostenlos im Einsatz, wo jemand allein nicht mehr weiter weiß. „Wir haben die Hilfsbereitschaft in den Genen“, schmunzelt Heike Pöpperl, die das Team aus zehn ehrenamtlichen Stadtteil-Lotsen koordiniert. | CB

Sie begleiten Senioren bei Glatt-eis zum Arzt, bieten Migranten Orientierung im Behörden-



Jens-Uwe Reisberg ist einer von zehn aktiven Stadtteil-Lotsen in Barmbek.

Heike Pöpperl koordiniert die Arbeit der Ehrenamtlichen. Foto: Christina Busse

dschungel und unterstützen eine Vierlingsmutter im Alltag. Das Einsatzgebiet der Stadtteil-Lotsen ist breit gefächert, hat aber ein festes Fundament: Alle Bürgeraufträge werden auf den persönlichen Bedarf abgestimmt. Antworten und Dienstleistungen von der Stange gibt es hier nicht.

„Wir sind im Stadtteil vernetzt und haben Zugang zu vielen Informationen, so dass wir Wege aufweisen können, die man allein vielleicht nicht finden würde“, sagt Heike Pöpperl.

Einfühlungsvermögen und Freundlichkeit sind dabei ebenso gefragt wie die Fähigkeit, zuhören zu können und die Anliegen der Bürgerinnen und Bürger ernst zu nehmen. Mal eröffnet schon eine Adressrecherche am PC neue Perspektiven, mal ist ein Einsatz vor Ort gefragt, zum Beispiel, wenn eine Stadtteil-Lotsin eine alte Dame im Rollstuhl zu einem kleinen Spaziergang durchs Vier-

tel ausführt. Nachfragen kommen überwiegend von und für ältere Menschen, SOS-Einsätze im Krankheitsfall gehören ebenso dazu wie regelmäßige Besuchsdienste. „Barmbek macht einen Strukturwandel durch. Älteren Menschen bricht ihre vertraute Nachbarschaft mehr und mehr weg. Wir kommen auf Wunsch auch gern nach Hause und hören einfach mal zu. Das ist wie alles kostenfrei“, beschreibt Pöpperl die Arbeit der Stadtteil-Lotsen, die auch zeitlich flexibel sind. Finanziert wird das Projekt von der gemeinnützigen AQtivus GmbH, einer Tochtergesellschaft der Arbeiterwohlfahrt, von der Stadt Hamburg und dem Team Arbeit Hamburg. Das interkulturell aufgestellte Lotsen-Team freut sich über weitere Nachfragen unter Telefon 38 66 41 96. Die Türen des Lotsen-Büros in der Wasmannstraße 26 stehen offen von Montag bis Freitag von 9.30 bis 15.30 Uhr. ■

„Lernen vor Ort findet in den einzelnen Seniorentreffs statt“

„Bildung ist als lebenslanger Prozess zu begreifen“, betont Wolfgang Kopitzsch, Bezirksamtsleiter Hamburg-Nord, wenn er über das Projekt „Regionale Bildungskonferenzen (RBK) – Lernen vor Ort“ spricht. Auf Initiative des Bezirks und der Behörde für Schule und Berufsbildung sollen alle Stadtteilakteure, lokale Netzwerke und Interessierte an einen Tisch kommen, um gemeinsam über ein Erziehungs-, Bildungs- und Beratungsangebot für alle Gruppen der Gesellschaft zu diskutieren und neue Lösungen für aktuelle und zukünftige Bedarfe zu entwickeln. | CB

Auch der Seniorenbeirat Hamburg-Nord, der sich in Politik und Verwaltung für die Rechte der Älteren stark macht, bringt sich in die RBK ein. „Ich will wissen, was auf uns zukommt, und bin gespannt, wohin es führen wird“, sagt Erika Woisin. Die 82-Jährige engagiert sich seit acht Jahren als Beauftragte für Kultur und Bildung im Seniorenbeirat und hat ein offenes Ohr, wenn es um neue Ideen geht, von denen auch ältere Mitbürger profitieren können. „Lernen vor Ort“, das Unterthema der RBK, sieht sie in ihrer täglichen Arbeit für und mit den Menschen ihrer Generation allerdings schon längst umge-

setzt. Die Langenhornerin organisiert einmal im Monat „einen gemütlichen Nachmittag mit einem aktuellen Thema“ für eine Seniorinnengruppe. 20 Frauen diskutieren dann beispielsweise mit der Bürgerschaftsabgeordneten Anja Domres über das Thema „Frauenhäuser“. „Das ist bereichernd, und jede nimmt sich daraus etwas mit – das ist für mich ‚Lernen vor Ort‘“, stellt Woisin fest. Der Erhalt von Seniorentreffs ist ihr deshalb ganz besonders wichtig. Doch öffentliche Gelder und ehrenamtliches Engagement nehmen immer mehr ab, aber auf beides sind fast alle Seniorentreffpunkte angewiesen. Ein Aspekt, bei dem die RBK unter anderem ansetzen könnte: neue Motivation fürs Ehrenamt schaffen. „Denn Menschen nehmen an, aber mit dem Zurückgeben ist es schwieriger geworden“, fasst Erika Woisin zusammen. Auf der Internetseite www.hamburg.de/rbk finden sich Informationen über Konzept, Ergebnisse und weitere Termine. ■

Besser hören

Dank neuer Technik können Besucher mit eingeschränktem Hörvermögen den Gottesdienst in der Auferstehungskirche am Tieloh jetzt besser verfolgen. Hörgeräte, die sich auf Induktion umstellen lassen, können die Sprache direkt empfangen. Andere Geräte pegeln sich beim Empfang des Signals automatisch ein. Darüber hinaus stellen die Küster gern vor Beginn des Gottesdienstes mobile Hörgeräte zur Verfügung. | CB

Der Tanz um die Kaufhaus Ruine

„Ein Schandfleck!“, das ist die einhellige Meinung der Barmbekerinnen und Barmbeker zum ehemaligen Hertie-Kaufhaus am Barmbeker Bahnhof, dessen Leerstand dazu führt, dass die Umgebung zunehmend verwahrlost. Das Stadtteilnetzwerk „Barmbek blüht!“ macht mobil und sorgt mit ideenreichen Aktionen für Aufmerksamkeit. | CB



„So schöne Musik haben wir sonst doch nicht!“ Das Barmbeker Rentnerpaar kam zum Sound der Elastic Soap Jazzband mächtig in Schwung und legte ganz spontan eine heiße Sohle aufs Bürgersteig-Parkett. Foto: Christina Busse

„Alles wäre besser!“, „Macht das Hertie-Kaufhaus wieder schick“, „Mit Freude wieder an diesen Ort kommen. Lebendigkeit!“, diese und viele weitere Ideen und Wünsche fielen den Anwohnern zum Gammel-Gebäude, dem ehemaligen Kaufhaus an der Fuhle ein, als das Stadtteilzentrum Zinnschmelze im Juni 2011 ➤

vor Ort die Passanten befragte. Mit ihrer Meinung, festgehalten auf einem Blatt Papier, ließen sie sich vor der grauen Hertie-Fassade vom Fotokünstler DG. Reiss ablichten. Eine Ausstellung der großformatigen Fotoporträts wurde am 29. September unter freiem Himmel eröffnet. Die ursprünglich geplante Präsentation in den Schaufenstern des seit zwei Jahren leerstehenden Betonklotzes musste ausfallen, weil sich der Verwalter dagegen stellte. Die gute Laune ließen sich die Besucher trotzdem nicht nehmen: Zu fetzigen Bläserklängen der Band Elastic Soap Jazz kamen viele Gespräche über die Zukunft des Stadtteils zustande, und bei strahlendem Sonnenschein gab es sogar eine spontane Tanzeinlage auf dem Bürgersteig-Parkett. Eines unterstrich die Veranstaltung wieder einmal deutlich: Die Anwohner engagieren sich für ihren Stadtteil. Anemarie Weidemann, Regionalbeauftragte für Barmbek im Bezirksamt Hamburg-Nord, stellte fest: „Die Barmbeker zeigen, dass man sich mit dem Zustand nicht abfinden will.“ ■



„Eigentum verpflichtet!“, fordert Inge Koch in der Fotoausstellung „Hertie - im Blickpunkt“ den Besitzer der verwaorsten Kaufhaus-Immobilie zum Handeln auf. Foto: DG. Reiss



I. Sommer möchte wieder mit Freude an diesen Ort kommen. Foto: DG. Reiss

Makuladegeneration - was tun?

Die Makuladegeneration ist eine Durchblutungsstörung der Netzhaut des Auges, die zu deutlicher Sehverschlechterung bis hin zur Erblindung führen kann. Eine Behandlung ist nur in seltenen Fällen möglich. Auf einer Veranstaltung, zu der das Bezirksamt Hamburg-Nord einlädt, wird daher neben den medizinischen Aspekten vor allem darauf eingegangen, welche Möglichkeiten man hat, trotz der Sehverschlechterung weiterhin selbständig und mobil zu bleiben. Info-Veranstaltung „Makuladegeneration“ am Mittwoch, 18. April 2012, um 19 Uhr im Bezirksamt Hamburg-Nord, Kundenzentrum, Lenhartzstraße 28. Der Eintritt ist frei. | CB

Herzgesund

Herz-Rhythmus-Störungen, akute oder chronische Herzschwäche oder der Infarkt – es gibt viele, die von Herz-Kreislauf-Erkrankungen betroffen sind, aber auch große Fortschritte in der Ursachenforschung und Therapie. Das Bezirksamt Hamburg-Nord lädt am Mittwoch, dem 26. Oktober, um 19 Uhr zur Info-Veranstaltung „Herzgesund“ in das Kundenzentrum in der Lenhartzstraße 28 ein. Hier informieren Experten über Vorbeugemaßnahmen und Möglichkeiten, die Lebensqualität von Betroffenen zu verbessern. | CB



Die Ausstellungseröffnung „Hertie – im Blickpunkt“ mit Live-Musik belebte die Umgebung des sonst so tristen, seit zwei Jahren leerstehenden Kaufhaus-Gebäudes. Foto: Christina Busse

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

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



GUTTEMLER 
... SELBSTHILFE UND MEHR
Die Gemeinschaft „Steilshoop“

**Kennen Sie jemanden mit
Alkohol-, Drogen- oder
anderen Suchtproblemen?**

WIR HELFEN!

**GUTTEMLER – Gemeinschaft „Steilshoop“
Kontakt: Rolf Kostmann
Tel.: 0174/ 101 76 55**

... wir produzieren:

- Briefpapier, Visitenkarten - Kalender
- Flyer
- Broschüren
- Bücher
- Leinenbeutel
- Fahnen
- Aufkleber
- 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)502418/ Fax (040) 595418
verlag_weidmann@t-online.de



René **RS** Schmidt

Umzüge Entrümpelungen 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 Entrümpelungen
- 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 Entrümpelungen Renovierungen

Weidestraße 22

22083 Hamburg

Tel.: 040/689 469 83

Fax: 040/689 469 84



Auto und Verkehr

Autositz Exklusiv-Centrum Dieter Teske GmbH
 Bramfelder Chaussee 16, 22177 Hamburg
 Tel. 040/ 690 76 76, Einmalige kostenlose Autositzvermessung (im Wert von 120,- €)

Bekleidung und Accessoires

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

Dessous-Fabrik Dithmarscher Str. 21,
 22049 Hamburg, Tel. 040/ 35 96 62 54,
 10% Preisnachlass auf das gesamte Sortiment

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,- €

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)

Zweig-Stelle Blumenladen K. Ohls
 Steilshooper Str. 260, 22309 Hamburg
 Tel. 040/ 63 12 98 98, 5% Preisnachlass (gilt nicht für Sonderpreise)

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 Hafensrundfahrt, 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-Karte geht neue Wege: Weitere Ausgabestellen in Planung

Die Köster-Karte ist unsere Kundenkarte. Mit ihr erhalten Sie bei derzeit mehr als 60 Partnern aus den Bereichen Handel, Handwerk und Dienstleistungen einen Preisnachlass oder besondere Serviceangebote. Das Schöne daran: Die Karte wird kostenlos ausgegeben.

Bei der Auswahl unserer Partner achten wir darauf, dass diese der älteren Generation ein interessantes Angebot machen. Unsere Bewohner, Clubmitglieder und Mitarbeiter profitieren seit vielen Jahren von den Vorteilen der Köster-Karte.

Auch in diesem Heft können wir Ihnen vier neue Partnerbetriebe vorstellen. Informieren Sie sich auf den Folgeseiten über das neue Angebot!

AWO, Bürgerverein, Sozialverband

Unsere Grundidee lautet: Wir unterstützen das örtliche Gewerbe und belohnen die Mitgliedschaft in einer sozialen Organisation.

Deshalb beteiligen sich auch die AWO, der Bürgerverein und der Sozialverband an unserem Projekt. Diese geben die Köster-Karte ebenfalls kostenlos an ihre Mitglieder aus.

Neue Verbundpartner

Wir möchten jetzt noch mehr Barmbekern ermöglichen, unsere Kundenkarte zu nutzen: Wir werden deshalb allen sozialen Organisationen im Stadtteil anbieten, dass diese sich unserem Verbund mit einem vereinfachten Verfahren anschließen können. Von der Wohnungsbaugenossenschaft bis zum Sportverein: Starten soll die Ausweitung im Jahre 2012.

Wir werden in unserem nächsten Heft berichten, welche Organisationen sich dem erweiterten Verbund anschließen. Diese informieren ihre Mitglieder natürlich auch direkt. Die Kartenausgabe soll dann mit Vorlage der entsprechenden Bescheinigung direkt in der Köster-Stiftung erfolgen. So ermöglichen wir unseren Partnern, den Verwaltungsaufwand gering zu halten.

Setzen Sie sich gern mit uns in Verbindung, wenn Sie uns noch weitere Partnerorganisationen vorschlagen möchten. Wir werden Ihren Vorschlag prüfen und in Erfahrung bringen, ob eine Beteiligung möglich ist. ■

Köster-Partner: BARMBEKS ERSTE

VITAMETIK-PRAXIS: Kleiner Impuls, große Wirkung

Wer kennt das nicht – ein verspannter Nacken, Rückenschmerzen, Kopfschmerzen – oft verursacht durch Stress, mangelnde Bewegung oder schlechte Haltung. Dabei kann eine sehr bewährte aber bisher noch wenig bekannte Methode aus dem Bereich der alternativen Heilverfahren helfen – die sogenannte Vitametik®. „Darunter ist die ganzheitliche Gesundheitspflege zur Entspannung von Muskulatur, Wirbelsäule und Nervensystem zu verstehen“, so Christiane Aberle, Vitametikerin. Die Redaktion hat's getestet: Mittels eines sanften manuellen Impulses lösen sich die Muskelverspannungen entlang der Halswirbelsäule und des Rückens. Nach einer 20-minütigen Ruhephase ist der Körper spürbar entspannt – Verspannungen sind



passé. Die Vitametik® ersetzt nicht die Behandlung durch einen Arzt oder Heilpraktiker, ist jedoch eine wertvolle Ergänzung zu laufenden Behandlungen. Köster-Karten-Inhaber erhalten 10% Rabatt auf jede Behandlung.

Barmbeks erste Vitametikpraxis, Christiane Aberle, Wiesendamm 25, 22305 Hamburg, Tel. 0 40 / 691 40 40, www.vitametik-aberle.de ■

Köster-Partner: KRABBE SANITÄTSHAUS

engagiert sich für Ihre Gesundheit – von Kopf bis Fuß!

Sanitätshaus, Orthopädietechnik und Rehathechnik in einem! Allein das Sortiment des Sanitätsfachgeschäftes reicht unter anderem von Einlagen, Bandagen, Kompressionsstrümpfen über Blutdruck- und Blutzuckermessgeräte, Inkontinenzprodukte bis zu Hilfsmitteln für die häusliche Pflege. Als Lieferant aller Krankenkassen und Behörden ist das Sanitätshaus Ansprechpartner, wenn es um die Abwicklung und Kostenübernahme geht. „Unsere Rehathekniker kommen zur Beratung zu Ihnen ins Haus. Die Rehatilationsmittel wie Rollatoren, Rollstühle, Pflegebetten oder Badewannenlifter müssen zu Ihnen und Ihrem Umfeld passen. Wir arbeiten eng mit Ärzten, Ergo- und Physiotherapeuten, ambulanten Diensten und den pflegenden Angehörigen zusammen und erarbeiten somit eine optimale Versorgung“, informiert



Dieter Krabbe, Geschäftsführer.

In der Orthopädischen Werkstatt werden individuelle Lösungen für eine prothetische- bzw. orthetische Versorgung erarbeitet und ausgeführt. Köster-Karten-Besitzer dürfen sich über 10% Preisnachlass auf alle freiverkäuflichen Produkte freuen.

Krabbe Sanitätshaus, Pestalozzistraße 17, 22305 Hamburg, Tel. 040/ 611 6040, Öffnungszeiten: Mo bis Fr 9-13 Uhr u. 14-18 Uhr, Sa 9-12 Uhr. ■

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

Der Friseur J. Weber

Hellbrookstr. 61, 22305 Hamburg
Tel. 040/ 691 81 93, 5% Preisnachlass auf alle Leistungen, 12 % auf Clynol ID Produkte (gilt nicht für Sonderpreise)

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

Kosmetik & Mehr Heildje v.

Renese Lorchstr. 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

Neptun Apotheke

Bramfelder Chaussee 291,
22177 Hamburg, Tel. 040/ 641 77 69
5% Preisnachlass auf das Nebensortiment

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 Privat-
leistungen

Praxis Anita Brüche, Physiotherapie
und Krankengymnastik

Fuhlsbüttler Str. 107, 22305 Hamburg
Tel. 040/ 61 44 10, 10% Preisnachlass
auf einen Muskelkrafttest

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

Strassburger Apotheke

Nordschleswiger Str. 65,
22049 Hamburg, Tel. 040/ 652 27 71,
4% Preisnachlass auf alle Arzneimittel
(außer verschreibungspflichtige
Medikamente) und das Nebensortiment

Tagespflege Barmbek

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

Vitametipraxis 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

B. Hamelmann Tischlerei

Hamburger Str. 49, 21465 Reinbek
Tel. 040/ 722 44 16, kostenlose Anfahrt
und Angebotserstellung, 10% Preis-
nachlass auf aktuelle Stundensätze

hema Markisen – Rolläden – Jalousien

Bramfelder Str. 114, 22305 Hamburg,
Tel. 040/ 691 66 66, kostenlose Anfahrt ➤

Köster-Partner DIE HÖRMEISTER:**Besser hören...mehr erleben...**

Hörgeräteakustik-Meisterin *Wiebke Posselt*
Foto: *die hörmeister*

Während das Hörvermögen älterer Menschen meist abnimmt, erhöht sich die Zahl der akustischen Reize aus der Umwelt permanent. Beeinträchtigungen, die den alltäglichen Ablauf und die Kommunikation der Betroffenen erschweren, können die Folgen sein. Deshalb bieten die Hörexperten „die hörmeister“ für jede individuelle Anforderung das passende Hörsystem. Wenn Sie nicht mehr alles verstehen oder ein Hörverlust vorliegt, kann Ihnen das

Team von „die hörmeister“ mit fachkundiger Beratung helfen. Der Weg zum Hörsystem sollte in der Regel über zwei Stationen gehen: Den HNO-Arzt und den Hörgeräteakustiker.

„Unsere Leistungen sind vielfältig: Hör-Fachberatung, Hörprofilanalyse im Hörerlebnisraum, kostenloses Probetragen von Hörgeräten, Hausbesuche nach Terminvereinbarung und umfangreiches Zubehörprogramm“, so die Hörgeräteakustik-Meisterin Wiebke Posselt.

Mit einem unverbindlichen und kostenlosen Hörtest bei den „hörmeistern“ können Sie sich schnell Klarheit über Ihr persönliches Hörvermögen verschaffen.

„die hörmeister“ gewähren Köster-Karten-Inhabern 15% Preisnachlass auf den Eigenanteil bei der Hörgeräteversorgung.

„die hörmeister in Barmbek GmbH“, Fuhlsbüttler Str. 159 (früher Fleischerei Durst), 22305 Hamburg, Tel. 040/ 692 116 65 ■

Köster-Partner Bäder zum Wohlfühlen –**DIRK FANTER** Heizung, Sanitär, Bauklempnerei

Der Bad-Profi Dirk Fanter und sein Team erfüllen Badezimmerträume. Von der Planung bis zur Umsetzung stehen Ihnen die Experten zur Seite. Sie prüfen die Rahmenbedingungen und technischen Voraussetzungen, um Ihr individuelles Wunschbad zu gestalten. Hilfreich dabei sind gemeinsame Besuche bei Badausstellungen. „Wir haben uns besonders auf die Gestaltung von barriere-

freien Bädern spezialisiert. Um ein Badezimmer barrierefrei zu machen, ist nicht allein die Quadratmeterzahl entscheidend, sondern vielmehr die Ausstattung und Anordnung von Sanitärkeramik, Bedienungsvorrichtungen und Hilfsmitteln“, so Dirk Fanter.

Doch das Serviceangebot von ihm geht weit über die Badezimmergestaltung hinaus: der Einbau von zukunftsorientierten und wirtschaftlichen Heizungsanlagen sowie das Warten von Heizungen und das Reparieren von Dächern gehören ebenso dazu.

Für Inhaber der Köster-Karte entfällt die übliche Anfahrtspauschale in Höhe von 15,-€. Dirk Fanter, Sülldorfer Landstr. 17, 22589 Hamburg, Tel. 0171/ 360 8283. ■

Ihre Meinung ist uns wichtig!

Hallo liebe Redaktion,

Glückwunsch zum Köster-Magazin, die Ausgabe 1/2011 ist die bisher beste und wirklich gelungen! Die Infos zum Stadtteil gepaart mit denen zu Köster's spiegeln die guten Kooperationen wider. Die regionale Vernetzung kommt Ihren Bewohnerinnen und Bewohnern zugute und gibt sicher auch anderen Einrichtungen neue Impulse. Über den Bundesfreiwilligendienst hatte ich bislang kaum anderswo etwas gelesen. Ich wünsche Ihnen viel Erfolg und engagierte Freiwillige für das Freizeitprogramm und die anderen Vorhaben!

Kerstin Hagemann
-Geschäftsführerin
Patienten-Initiative e. V.-

Liebe Redakteure,

es ist erfreulich, dass die Köster-Stiftung über den Tellerrand hinaussieht und in ihrem Magazin nicht nur über die Stiftung und deren Kooperationspartner informiert, sondern den ganzen Stadtteil einbezieht und über Neues oder wenig Bekanntes aus der Nachbarschaft berichtet. Allerdings würde ich gern mehr lesen über das Wohnen in der Köster-Stiftung, den Alltag der Bewohner mit den vielen Kurs- und Freizeitangeboten, ihren interessanten Hobbys und Lebensläufen oder ihren ganz persönlichen Bezug zum Stadtteil.

Helga Harm
-Bewohnerin der Köster-Stiftung-

Liebes Redaktionsteam!

Wir haben uns über den Artikel im Köster-Magazin anlässlich des 5-jährigen Jubiläums unserer Koordinationsstelle sehr gefreut! Dass auch die Köster-Stiftung laut darüber nachdenkt, als Erweiterung ihrer vielfältigen Angebote für Senioren eine Wohn-Pflege-Gemeinschaft auf den Weg zu bringen, begrüßen wir natürlich sehr und stehen gern mit Rat und Tat zu Seite!

Mit besten Grüßen aus dem Schanzenviertel nach Barmbek

Ulrike Petersen
-Hamburger Koordinationsstelle
für Wohn-Pflege-Gemeinschaften-

Und Ihre Meinung?

Auch Ihre Meinung interessiert uns! Wir sind dankbar für Anmerkungen, Verbesserungsvorschläge, Kritik oder auch Lob. Haben Sie Anregungen, was in unserem Magazin bislang zu kurz gekommen ist? Haben Sie ein leckeres Rezept, ein schönes Foto vom Stadtteil, einen interessanten Beitrag oder Vorschläge für neue Rubriken? Oder möchten Sie sich vielleicht ehrenamtlich in unserer Redaktion einbringen? Melden Sie sich gern:

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

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

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% Preis-
nachlass auf aktuelle Stundensätze

Lebensmittel und Getränke

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 ➤

ProCate GmbH Catering/ Party-service, 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

Föhring Bestattungen

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

Umzugservice 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 ■

13. Hamburger AKTIVOLI-Freiwilligenbörse im Januar

Am Sonntag, den 22. Januar 2012, können Interessierte wieder alles rund um das Thema freiwilliges Engagement erfahren.

Neben der Köster-Stiftung werden mehr als 130 gemeinnützige Projekte vorstellen, welche Möglichkeiten es gibt, sich in unserer Gesellschaft zu engagieren. 1.000 Freiwilligen-Jobs stehen in ganz Hamburg zur Verfügung. „Freiwilliges Engagement und ehrenamtliche Tätigkeit sind tragende Säulen unserer Gesellschaft. Ohne den vielfältigen engagierten Einsatz von Bürgerinnen und Bürgern, die in Hamburg leben, würden viele unserer sozialen, kulturellen und gesellschaft-

lichen Einrichtungen nicht funktionieren,“ sagt Michael Edele, der Geschäftsführer der Arbeitsgemeinschaft der Freien Wohlfahrtspflege.

Die 13. AKTIVOLI-Freiwilligenbörse bietet allen HamburgerInnen wieder die Gelegenheit, sich zu informieren und mit ehrenamtlichen und hauptamtlichen Mitarbeitern verschiedener Institutionen ins Gespräch zu kommen.

Veranstaltungsort: Börsensaal der Handelskammer, 11.00 – 17.00 Uhr, Eintritt frei. ■



10. Deutscher Seniorentag „JA zum Alter!“ im Mai

Information, Unterhaltung, Begegnung, für jeden ist etwas dabei. Alle drei Jahre veranstaltet die Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen (BAGSO) den Deutschen Seniorentag.

Vom 3. – 5. Mai 2012 findet der Tag unter dem Motto „JA zum Alter!“ erstmals in seiner 25-jährigen Geschichte in Hamburg statt. Bei der dreitägigen Veranstaltung werden ca. 100 verschiedene Einzelaktionen rund um das gesunde und aktive Altwerden angeboten. An allen Tagen finden Vorträge, Podiumsdiskussionen und Interviews statt unter anderem zu den Themen Gesundheit, Rente und Wohnen im Alter.

Es gibt viele Angebote zum Mitmachen wie z.B. einen Ökumenischen

Gottesdienst, Gedächtnistraining, Theater, Musik, Bewegungsangebote und vieles mehr. Zu Gast sind u. a. der Schirmherr des diesjährigen Seniorentages Bundespräsident Christian Wulff, Bundeskanzlerin Angela Merkel und viele weitere bekannte Persönlichkeiten aus Politik und Gesellschaft. Begleitend findet die Messe SenNova statt, auf der Produkte und Dienstleistungen für die Zielgruppe 50+ präsentiert werden. Jeder Tag hat einen anderen thematischen Schwerpunkt: Mobilität (3.Mai), Gesundheit (4. Mai) und Vorsorge (5. Mai).

Veranstaltungsort: CCH – Congress Center Hamburg

Öffnungszeiten: 3. und 4. Mai 2012 jeweils von 9.00 – 18.00 Uhr und 5. Mai 2012 von 9.00 – 17.00 Uhr. ■

Barmbek-Rätsel

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

Welche Person ist auf diesem Foto abgebildet?

Seit Juni 2009 ist er einer von sieben Bezirkschefs.

Mit der richtigen Lösung können Sie einen Einkaufsgutschein gewinnen.

1. Preis – Gutschein über 30,- €
2. Preis – Gutschein über 20,- €
3. Preis – Gutschein über 10,- €

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. Dezember 2011 an die oben genannte 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 Januar 2012 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.

Brückenrätsel

- | | | |
|--------------|-------------|-----------|
| 1. HANS | ■ _ _ _ _ | BROT |
| 2. BLUMEN | _ _ ■ _ _ | DECKEL |
| 3. GOLD | _ _ _ _ _ ■ | STÄBCHEN |
| 4. EDEL | _ _ _ _ _ ■ | PILZ |
| 5. GÄNSE | _ _ ■ _ _ | ARZT |
| 6. WALD | _ _ _ _ _ ■ | HERD |
| 7. HAND | _ _ _ ■ _ | KLEID |
| 8. VOR | _ _ ■ _ | HAUS |
| 9. KRISTALL | _ _ _ ■ _ | SCHREIBER |
| 10. AUTOBAHN | _ _ _ ■ _ | SPINNE |

Lösungswort: _____

Erweitern Sie die linken und rechten Wörter jeweils durch ein gemeinsames Wort im Mittelteil. Die farbig unterlegten Buchstaben ergeben von oben nach unten das Lösungswort.

Tipp:

Wir suchen einen Begriff für ein bebautes Areal, das von Straßen umschlossen ist und aus mehreren Flurstücken besteht.

Die Köster-Stiftung hat ihre Wohnhäuser in den letzten Jahren zu dem gesuchten Begriff weiterentwickelt.

Viel Vergnügen beim Rätseln!

Die Auflösung finden Sie auf S. 34

Das Vogelviertel in Barmbek

Sind Sie auch schon mal durch Barmbek geschlendert und haben dabei die Meisenstraße oder die Amselstraße durchquert? Oder sind in der Habichtstraße in die U-Bahn gestiegen? Haben Sie sich dabei schon mal gefragt, woher eigentlich die Straßennamen stammen? | KK

Das so genannte Vogelviertel liegt in Barmbek-Nord. Es gibt hier mehr als 20 Straßennamen oder Plätze mit Vogelnamen.



Barmbek als eigenständigen Stadtteil gibt es schon seit dem 18. Jahrhundert. Barmbek-Nord war eher landwirtschaftlich orientiert und bestand aus Bauernhöfen und landwirtschaftlichem Besitz. Einer dieser Landsitze entlang der heutigen „Hamburger Straße“ gehörte dem Vogelliebhaber und Vogelforscher Gerhard Hinrich von Essen (1770-1833) – ihm zu Ehren wurden einige Straßen und Plätze in Barmbek nach Vögeln benannt. Auch die „Von-Essen-Straße“ ist

eine Hommage an den Vogeliebhaber. Hier legte er einen großartigen Park mit zahlreichen Brut- und Nistplätzen, wunderbaren Baumbeständen und Teichen an. Inmitten des Parks, der sich zwischen „Wohldorfer und Volksdorfer Straße“ bis hin zur „Von-Essen-Straße“ erstreckte, lag das Lokal „Garten von Essen“ das immer mehr Sonntags-Ausflügler anzog. Hier konnte man entspannen und auf lauschigen Wegen spazieren gehen. Für das parkähnliche Grundstück wurde eigens ein Jäger nötig und später

fest eingestellt. Um 1887 wurde das Lokal geschlossen, und umfangreiche Bauarbeiten zerstörten leider einen Großteil des alten Baumbestandes.

Heutzutage erinnern nur noch die Straßennamen an den einstigen Parkgründer.

Zur Vollständigkeit sei erwähnt, dass die „Habichtstraße“ und der „Habichtplatz“ eine Ausnahme bilden. Ihre Namen verdanken sie den Abfällen eines damals anrühigen Gewerbes.

In dieser damals ländlichen Gegend des Barmbeker Feldes befand sich die städtische Abdeckerei. Sie lockte Habichte an, die sich vorzugsweise vom Aas aus der Abdeckerei ernährten. Die Abdeckerei befand sich an der nordöstlichen Ecke „Schlicksweg“ und „Steilshooper Straße“. Im Stadtplan von 1928 ist die Abdeckerei noch eingetragen. ■

Gerhard Hinrich von Essen (1770 -1833)

Biologe und Vogelforscher, lebte in Barmbek unweit der Hamburger Straße. Man sagt auch, dass es ihm zu verdanken ist, dass nach der Schlacht bei Leipzig 1813 die Franzosen das weitere Niederbrennen von Häusern in Barmbek stoppten, nachdem er dem verantwortlichen Kommandeur eine Zahlung von 1000 Talern Silber zukommen ließ.

Nach seinem Tod wurde seine umfangreiche Sammlung dem Zoologischen Museum gestiftet.



Das ehemalige Ausflugslokal an der Hamburger Straße mit Von-Essen-Garten zwischen Wohldorfer und Volksdorfer Straße
Bild: Archiv der Geschichtswerkstatt Barmbek, Heimatkundliche Sammlung

Neue Dauerausstellung: Marianne Herberg



Marianne Herberg 1901-1991 Foto: Archiv

Mit einer Dauerausstellung gedenkt die Köster-Stiftung einer Künstlerin, die fünf Jahre in der Wohnanlage in Barmbek lebte: Marianne Herberg. | HD

Marianne Herberg wurde 1901 in Leipzig geboren. Von 1920 bis zur Ausbombung 1945 lebte sie mit ihrer Familie überwiegend in Dresden. Von 1923 bis 1929 studierte sie dort Malerei an der Malschule von Edmund Kesting und an der Kunstgewerbeakademie bei Prof. Junge. Von 1930-1933 setzte Marianne Herberg ihre Studien an der Schule für bildende Kunst Hans Hofmann in München fort. Beim Bombenangriff auf Dresden ging ihr Frühwerk verloren.

Ihr malerisches Schaffen konzentriert sich im Wesentlichen auf die Landschaft, das Blumenbild, das Still-Leben und auf figürliche Kompositionen. Der Stil wird als

„Expressiver Realismus“ bezeichnet und findet in der heutigen Zeit zunehmend Beachtung. Hierbei ist die Formen- und Farbensprache des Expressionismus mit einer neuen nüchternen realistischen Weltansicht verbunden.

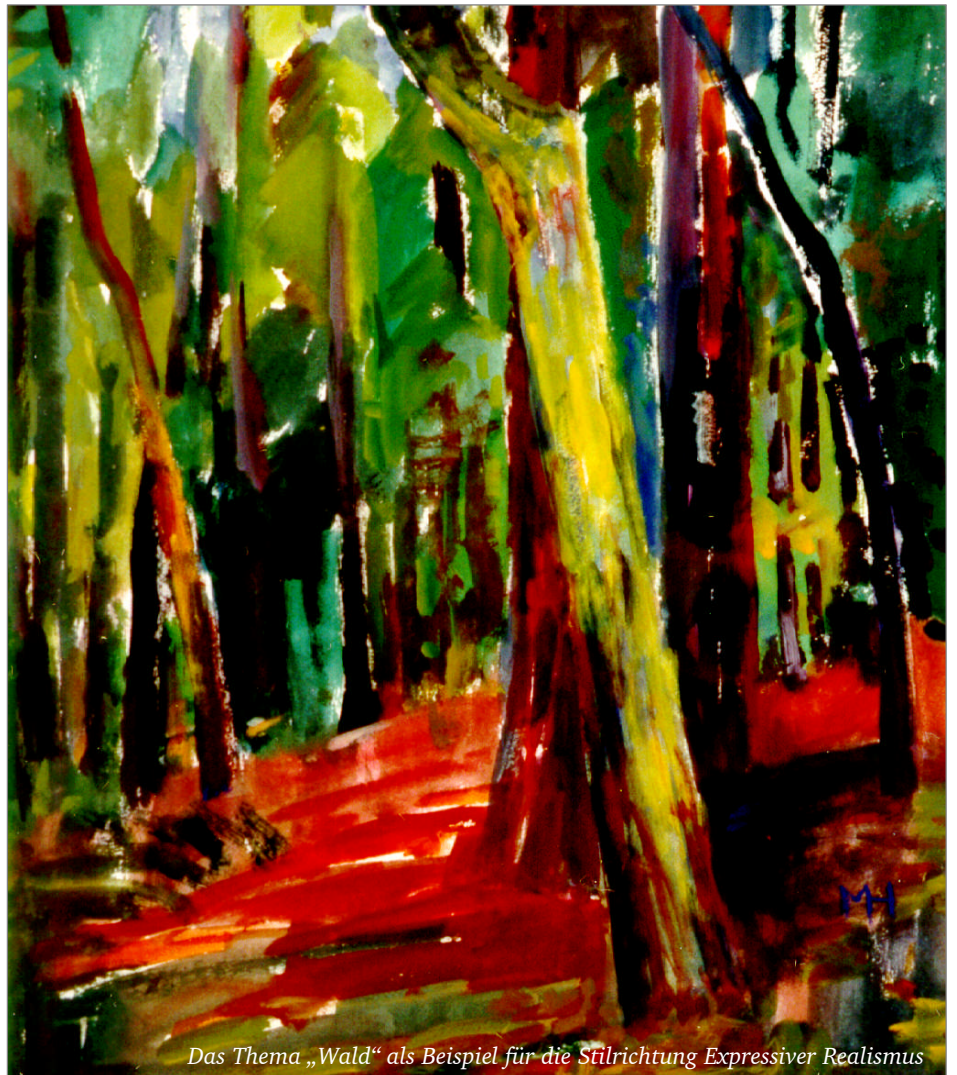
Marianne Herberg blieb Zeit ihres Lebens unverheiratet und widmete ihre ganze Kraft der Kunst. Als ihre Kunst in der DDR auf Kritik stieß, gelang es Marianne Herberg 1956, in die Bundesrepublik überzusiedeln.

Die Malerin lebte von 1986 bis 1991 in der Köster-Stiftung. Sie fühlte sich in dieser Zeit sehr wohl und

hat dem Haus 2 einige Bilder und Zeichnungen überlassen. Die Originale gehören heute dem Verein „Freunde von Marianne Herberg e.V.“ und wurden inzwischen der Bürgerstiftung für verfemte Künste in Solingen übergeben.

Bitte vereinbaren Sie mit uns einen Termin, wenn Sie sich mit dem Leben und Schaffen der Künstlerin auseinandersetzen möchten. ■

Köster-Stiftung
Meisenstraße 25
22305 Hamburg
Tel. 040/ 69 70 62-0
E-Mail: info@koester-stiftung.de



Das Thema „Wald“ als Beispiel für die Stilrichtung Expressiver Realismus

Betreutes Wohnen ohne Betreuungszuschlag?



Seit 2003 hat die Sozialbehörde die Betreuungszuschläge eingefroren. Die Einrichtungen können nur mit Leistungsabbau reagieren, weil die Personalkosten ständig steigen. | HD

Während in Hamburg neue Modelle des Betreuten Wohnens diskutiert werden, die gänzlich auf eine Betreuungspauschale verzichten, stehen etablierte Anbieter vor dem Dilemma, dass die Sozialbehörde seit Jahren jede Erhöhung der Betreuungszuschläge verweigert.

Die SAGA-GWG will in Barmbek ein Betreutes Wohnen realisieren, das neue Wege geht. Hier sollen 80 barrierefreie Wohnungen für Senioren im Rungestieg entstehen. Dazu sind weitere Wohnungen für Familien und Singles geplant. Ein Nachbarschaftstreff wird das Angebot ergänzen.

Gesucht wird ein Pflege- und Betreuungsdienst, der neben seinen eigentlichen Aufgaben diesen Treff betreut und mit weiteren Angeboten und Dienstleistungen das Quartier versorgt.

Nach dem sog. „Bielefelder Modell“ wird auf diese Weise kleinräumig ein Angebot geschaffen, das von seinen älteren Mietern keinen Betreuungszuschlag erheben muss. Doch wie finanziert sich dieses Angebot? Das sog. „Quartiersmanagement“ wird in Bielefeld durch Aufschläge auf die Pflege- und Betreuungsleistungen ermöglicht. Diese Aufschläge werden in einen gesonderten Topf abgeführt, mit dem die Quartiersarbeit bezahlt wird. Ob sich ein solcher Ansatz in Hamburg durchsetzen kann, bleibt fraglich. In Hamburg besteht ein hoher Wettbewerb in der Ambulanten Pflege, und nicht selten ist der Preis bei einem Auftrag ausschlaggebend. Vielfach wird der Auftrag auch gar nicht vom Pflegekunden selbst sondern seinem Arzt erteilt.

Ob sich die Pflegekassen zu einer Unterstützung des Modells gewinnen lassen, ist mehr als ungewiss. Eine Fachtagung Ende Oktober wird hier erste Tendenzen erkennen lassen.

Daneben beklagen die etablierten Anbieter, dass in ihrem Bereich seit Jahren keine leistungsgerechte Vergütung mehr erfolgt. Nach den sog. „Hamburger Grundsätzen“ gibt es für das Betreute Wohnen einen Leistungskatalog, den alle Anbieter einhalten müssen, die den Betreuungszuschlag mit dem Sozialamt abrechnen wollen. Hier hat die Sozialbehörde vor kurzem auch den Kreis den Anspruchsberechtigten verkleinert: Die Kosten werden nur noch bei Senioren übernommen, die Grundsicherung beziehen.

Die Verbände der Anbieter fordern seit Jahren eine Erhöhung des Betreuungszuschlages. Dieser ist seit 2003 auf niedrigem Niveau (€ 44,78, ggf. plus Hausnotruf € 17,90) eingefroren. Gleichzeitig wurden neue gesetzliche Regelungen (HmbWBG) eingeführt, die den Wohnanlagen zahlreiche Auflagen machen. So muss z.B. jedes Haus regelmäßige Kundenbefragungen durchführen.

Derzeit verhandeln Anbieterverbände und Sozialbehörde über eine Anhebung der Zuschläge. Die Anbieter fordern 10%, die Sozialbehörde will nur 5% akzeptieren. Wenn die Gespräche scheitern, droht Leistungsabbau. ■

Tipps für ein gesundes Herz

Unser Herz ist ein Muskel, der durch regelmäßige Kontraktionen wie eine Pumpe arbeitet. Kein anderer Muskel in unserem Körper arbeitet so ununterbrochen, reibungslos und exakt wie das Herz. Aber was kann ich tun, damit mein Herz möglichst lange gesund bleibt? | Dr. med. Gunter Rehra

Es ist so groß wie eine Faust und wiegt ca. 300 g. Jeden Tag schlägt das Herz ungefähr 100.000-mal. Bis jemand 80 Jahre alt ist, pumpt das Herz ca. 200 Millionen Liter Blut durch den Körper und versorgt damit die Organe mit Sauerstoff.

Die Antwort auf die Frage, was für ein gesundes Herz zu tun ist, klingt banal: Jeder sollte darauf achten, die schädigenden Einflüsse auf das Herz zu unterbinden. Bei diesen Risikofaktoren unterscheiden wir die, die wir nicht beeinflussen können (Alter, Geschlecht und genetische Veranlagung) von denen, die beeinflussbar sind: Bluthochdruck, hoher Cholesterinspiegel, erhöhter Blutzucker, Rauchen und Alkohol.

Der Bluthochdruck ist hinterhältig. Er verursacht zunächst keine Schmerzen und ist nicht an spezifischen Symptomen zu erkennen. Oft wird der Bluthochdruck nur zufällig bei einer Routinekontrolle entdeckt. Ein hoher Cholesterinspiegel ist hauptsächlich auf Vererbung zurückzuführen. Aber auch die Ernährung spielt eine wichtige Rolle. Beim Cholesterin sollte das Hauptaugenmerk auf dem „schlechten Cholesterin“ liegen, dem LDL-Cholesterin.

Es ist die Untergruppe, die sich innen an den Gefäßwänden abgelagert und die Adern verkleistert.

Diese Risikofaktoren führen alle zur Arteriosklerose, einer Verkalkung und Verengung der Blutgefäße mit Behinderung der Blutzirkulation. Als Folge kann ein Herzinfarkt entstehen. Muskelgewebe stirbt wegen Sauerstoffmangel ab und steht für die Pumparbeit des Herzens nicht mehr zur Verfügung.

Ein kraftvolles Herz wird durch gesunde Ernährung („mediterrane Kost“), reichlich Bewegung und ausreichend Schlaf erhalten.

Tipps für eine gesunde, cholesterinbewusste Ernährung

Bereits zum Frühstück kann man mit der „herzfreundlichen“ Ernährung beginnen: sparsam mit Kaffee und schwarzem Tee, dafür lieber Früchte- oder Kräutertee, Säfte und natürlich Wasser.

Bevorzugen Sie lieber Müsli und Vollkornbrot mit Kräuterquark statt fetter Wurst (Cholesterin!) und süßem Brotaufstrich (Zucker!).

Je mehr Obst und Gemüse man isst, desto besser ist das für das Herz.

Meiden Sie den Konsum von gesättigten Fettsäuren und Trans-Fettsäuren. Diese sind in vielen tierischen Lebensmitteln (außer Fisch), in Produkten mit gehärteten Fetten und frittierten Speisen (z.B. Margarine, Backwaren, Fertiggerichten, Fertigsaucen u.ä.) und in festen pflanzlichen Fetten (z.B. Kokos- und Palmkernfett) enthalten.

Greifen Sie lieber auf ungesättigte Fettsäuren zurück. Einfach und mehrfach ungesättigte Fettsäuren



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

reduzieren die Cholesterinproduktion in der Leber. Daher empfehle ich mindestens ein- bis zweimal pro Woche Lachs, Hering, Makrele oder Thunfisch zu essen. Öle und Fette mit hohem Anteil an einfach ungesättigten sind z.B. Oliven- und Rapsöl. Mehrfach ungesättigte Fettsäuren sind z.B. in Sonnenblumen-, Lein-, Walnuss- oder Distelöl enthalten. Nüsse, insbesondere Walnüsse senken den Cholesterinspiegel und den Blutdruck.

Versuchen Sie die Kalorienaufnahme zu verringern, indem Sie das Sättigungsgefühl „austricksen“. Gewöhnen Sie sich an, langsam zu essen und ausführlich zu kauen. Vor dem Essen empfiehlt es sich, ein großes Glas Wasser zu trinken und Salat oder Rohkost vor der Hauptmahlzeit zu essen.

Vermeiden Sie versteckte Fette in Wurst, Käse, Backwaren, Fertiggerichten, Chips, Schokolade und Eis. Sie sollten täglich mehrere Portionen Obst, Salat und Gemüse essen. Der gleichzeitige Verzehr von ➤

Vollkornprodukten steigert auch die tägliche Ballaststoffzufuhr. Man kann sich fettarme Garmethoden beim Kochen angewöhnen. Trinken Sie dazu ausreichend.

Sport und Bewegung

Regelmäßige Bewegung stärkt das Herz, die Muskeln und die Gefäße. Das Herz-Kreislaufsystem bleibt dadurch länger leistungsfähig.

Blutfette und überschüssige Stresshormone werden abgebaut. Es ist inzwischen eindeutig bewiesen, dass Ausdauerbewegung das Herzinfarktrisiko senkt. Ich empfehle 3x pro Woche 30 Minuten Sport. Die Möglichkeiten sind vielfältig. Dazu gehören z.B. Spaziergehen, Nordic Walking, Radfahren, Schwimmen, Gymnastik oder Sitzgymnastik, Qi-Gong oder Boßeln. Nutzen Sie Freizeitaktivitäten, die mit Bewegung verbunden sind, z.B. Köster unterwegs!

Gesunder Schlaf

Ein geruhsamer Schlaf fördert die Erholung des Herzens in den Nachtstunden. Blutdruck und Pulsfrequenz sinken, die Nerven und der Stoffwechsel beruhigen sich von der Hektik des Tages. Mindestens sieben Stunden guter, gesunder Schlaf trägt wesentlich dazu bei, das Herz gesund zu halten.

Mittagsschlaf macht gesund und fit: Zwanzig Minuten bis eine halbe Stunde Kurzschlaf („Powernapping“) über Mittag kann das Risiko vorzeitigen Herztodes um ein Drittel senken.

Wie Sie sehen, lässt sich mit einfachen Veränderungen im Lebensstil viel erreichen. ■

Treffpunkte für Senioren: Elligersweg vor dem Aus?

Das Bezirksamt beabsichtigt, die Seniorenarbeit im Stadtteil Barmbek-Nord neu zu ordnen. Dabei droht dem Treffpunkt Elligersweg die Schließung. | HD

Grund sollen mangelnde Besucherzahlen und hohe Unterhaltungskosten für die Räumlichkeiten sein. Die vorhandenen Aktivitäten werden auf andere Standorte verteilt. Bei Redaktionsschluss stand nicht fest, ob die Bezirkspolitiker der Schließung zustimmen werden.

Vorausgegangen ist der Entscheidung ein Gutachten zu den vorhandenen Angeboten im Stadtteil. Zahlreiche Träger bieten Treffpunkte für Senioren an, die mit staatlichen Zuschüssen gefördert werden. Neben der AWO am Habichtsplatz und dem Angebot „Die jungen Alten“ erhalten auch die örtlichen Kirchengemeinden und das DRK Zuschüsse für die Arbeit mit Senioren. Ohne finanzielle Förderung müssen der SC Urania für sein Angebot „Hol di fruchtig“ und die Köster-Stiftung auskommen.

Die Zuschüsse des Bezirksamtes sind gering und erlauben nicht den Einsatz von hauptamtlichem Personal. Deshalb wird anderenorts über eine Verschmelzung vorhandener Angebote nachgedacht. Auf diese Weise sollen leistungsfähige Seniorenzentren entstehen, die mit hauptamtlichem Personal besetzt werden können. Nachteil: Für die Senioren entstehen längere Wege,

die gerade für gehbehinderte ältere Menschen kaum zu bewältigen sind.

Mit dem Gutachten des Bezirksamtes wurde für den Stadtteil Barmbek-Nord ein neues Modell vorgeschlagen: Um fußläufige Angebote zu erhalten, sollen vier sog. „Kompetenzzentren“ in ein Netz von Begegnungsangeboten im Stadtteil eingebunden sein. Hierbei wurden Träger ausgewählt, die bereits ein sehr vielseitiges Angebot machen und mit ihren Standorten über den Stadtteil verteilt sind: AWO, Bürgerhaus Barmbek, DRK und die Köster-Stiftung. Kerngedanke ist, dass diese Träger ihr Angebot stadtteilweit einbringen, gemeinsam neue Projekte entwickeln und kleinere Träger in ihrer Arbeit unterstützen.



Im August hat ein erstes Treffen mit Vertretern des Bezirksamtes stattgefunden. Hier wurde die Bereitschaft zur Zusammenarbeit bekräftigt. Unklar blieb, wie der zusätzliche Aufwand des Projekts finanziert werden kann. Auf einer Folgesitzung Ende Oktober soll auch dieser Punkt zur Sprache kommen. ■



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.



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
Johanna Müller
- Öffentlichkeitsarbeit -

Tel. 040/ 69 70 62-11
Fax 040/ 69 70 62-99
mueller@koester-stiftung.de

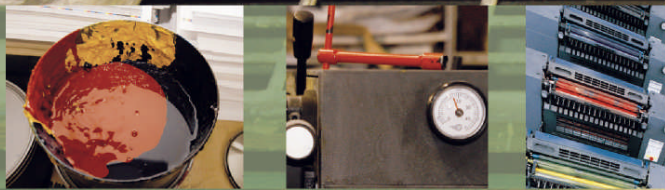


**ROLLADEN • MARKISEN
JALOUSIEN DER SPITZENKLASSE**

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

alsterpaper

Ihr Druck+Versand-Zentrum



Und wir können noch mehr:

- Offsetdruck (Geschäftspapiere, Prospekte, Magazine, Flyer, Folder, Grußkarten, Postkarten, Broschüren)
- Digitaldruck (z.B. s/w-Kopie, Farbkopie, personalisierte Mailings)
- Kuvertierung und Versand (porto-optimierter Versand z.B. von Serienbriefen, Katalogen, Paketen)
- **GANZ NEU:** Aktenvernichtung nach DIN 32757

alsterpaper • Druck+Versand-Zentrum
Wiesendamm 22a • 22305 Hamburg
Tel 0 40.2 98 10 01 41 • Fax 0 40.2 98 10 01 11
E-mail alsterpaper@alsterarbeit.de • www.alsterpaper.de

Eine Betriebsstätte von alsterarbeit.gGmbH im Verbund der Evangelischen Stiftung Alsterdorf



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

Aktuelles rund um die Rente

In unserer Rubrik „Geld und Recht“ geben wir Ihnen regelmäßig



Foto: TH

einen Überblick über gesetzliche Neuregelungen, die für ältere Menschen und im Zusammenhang mit den Tätigkeiten unserer Stiftung von Interesse sind. In dieser Ausgabe des Köster-Magazins möchten wir einen Überblick über Aktuelles im Bereich Geld und Recht insbesondere für Rentnerinnen und Rentner geben. | *Christian de Vogel*

Rentenanpassungen 2010 und 2011

Zum 1. Juli 2011 haben rund 20 Millionen Rentnerinnen und Rentner ihre Rentenanpassungsmittel erhalten. Diese wurde von der Deutschen Rentenversicherung sprachlich überarbeitet und neu gegliedert, um sie verständlicher, übersichtlicher und persönlicher zu gestalten. Die gesetzlichen Renten in Deutschland sind zum 1. Juli 2011 um 0,99 % erhöht worden. Die jährliche Rentenanpassung hängt vor allem von der allgemeinen Lohnentwicklung ab. Im Jahr 2010 hatte es eine Nullrunde bei den Renten gegeben. Rechnerisch wäre zum 1.7.2010 aufgrund der Wirtschafts- und

Finanzmarktkrise sogar ein Absenken der Renten geboten gewesen. Aufgrund der Rentengarantie waren die Renten aber 2010 unverändert geblieben. Bei der Grundsicherung im Alter wurde der Eckregelsatz zum 1.1.2011 von 359 € auf 364 € erhöht. Zum 1.1.2012 erfolgt eine weitere Erhöhung auf 367 €.

Wann muss die Rente versteuert werden?

In der ersten Ausgabe der Rubrik „Geld und Recht“ hatten wir darauf hingewiesen, dass man mit einer durchschnittlichen Rente keine Steuererklärung abgeben muss. Dies ist in den meisten Fällen auch weiterhin so, da die gesetzliche Rente bei Rentenbeginn im Jahr 2005 oder früher mit 50 % zu versteuern ist. Bei Rentenbeginn ab 2006 gilt ein höherer Satz, der jährlich um 2 % steigt (bei Rentenbeginn 2010 z.B. 60 %).

Da ein persönlicher Grundfreibetrag von rd. 8.000 € jährlich gilt und bestimmte private Kosten abziehbar sind (z.B. Krankenversicherungsbeiträge), kommt man mit einer durchschnittlichen Rente von etwa 1.000 € auch bei Rentenbeginn im Jahr 2010 nicht in die Steuerpflicht, sofern nicht in erheblichem Maße andere zu versteuernde Einkünfte vorhanden sind (z.B. Mieten, Zinsen oder weitere private Renteneinkünfte).

Andere Besteuerungsregeln gelten etwa für Beamtenpensionen, private Versicherungsrenten oder Erwerbsminderungsrenten.

Muss ich eine Steuererklärung abgeben und was kann ich bei der Steuer absetzen?

Sollten die Einkünfte höher sein als der Grundfreibetrag, muss grundsätzlich eine Steuererklärung abgegeben werden. Der zu versteuernde Betrag kann aber durch Ansatz von diversen privaten Kosten gemindert werden, u.a. Kranken- und Pflegeversicherungsbeiträge, Beiträge zu Haftpflichtversicherungen, selbst getragene Krankheitskosten, private Dienstleistungen und Spenden. Wenn sich hierdurch dauerhaft ein steuerpflichtiger Restbetrag ergibt, der eindeutig unter dem persönlichen Grundfreibetrag liegt, kann beim Finanzamt ein Antrag auf Nichtveranlagung gestellt werden. Wenn das Finanzamt dem Antrag stattgibt, kann auch der Bank eine Nichtveranlagungsbescheinigung vorgelegt werden, mit der Folge, dass Ihre Bank keine Abgeltungssteuer mehr einbehält, sofern Sie Zinseinnahmen über dem Sparer-Pauschbetrag in Höhe von rd. 800 € haben.

Kranken- und Pflegeversicherungsbeiträge

Durch das Bürgerentlastungsgesetz Krankenversicherung sind ab dem Jahr 2010 Kranken- und Pflegeversicherungsbeiträge in deutlich größerem Umfang als bisher abziehbar. Hintergrund der Gesetzesänderung war eine Entscheidung des Bundesverfassungsgerichts, die auf den Fall eines Rechtsanwalts zurückging, der in den 1990er Jahren private Kranken- und Pflege-



versicherungsbeiträge für seine achtköpfige Familie in Höhe von jährlich rd. 36.000 DM geltend gemacht hatte, die er nur sehr eingeschränkt steuerlich geltend machen konnte. Ab dem Jahr 2010 sind nun Kranken- und Pflegeversicherungsbeiträge in Höhe der so genannten Basisversicherung (Beiträge zur Erlangung eines durch das SGB XII bestimmten sozialhilfegleichen Niveaus) voll abziehbar. Alternativ sind diese Beiträge zusammen mit anderen Versicherungsbeiträge (Unfall-, Haftpflicht-, Risikoversicherungen etc.) bis zu bestimmten Höchstbeträgen abziehbar.

Haushaltsnahe Dienstleistungen, außergewöhnliche Belastungen

Als so genannte außergewöhnliche Belastungen sind u.a. selbstgetragene aufgrund ärztlicher Verordnung entstandene Krankheitskosten sowie bestimmte Pauschbeträge im Zusammenhang mit Behinderungen abziehbar. Einzelheiten hierzu werden wir in einer späteren Ausgabe unserer Rubrik darstellen. Unter der inzwischen allgemeingebrauchlichen Überschrift „haushaltsnahe Dienstleistungen“ sind bei der Einkommensteuer Aufwendungen für Handwerkerleistungen im Privathaushalt, für Pflege- und Betreuungsleistungen, für die Unterbringung in einem Heim oder zur dauernden Pflege sowie für sonstige haushaltsnahe Dienstleistungen abziehbar. Für diese Aufwendungen, die an Dienstleister oder im Privathaushalt beschäftigte Personen gezahlt werden, ermäßigt sich die Einkommensteuer bis zu

bestimmten Höchstbeträgen um 20 %. Aufwendungen für die Unterbringung in einem Heim oder zur dauernden Pflege sind nur berücksichtigungsfähig, soweit Dienstleistungen abgegolten werden, die mit denen einer Hilfe im Haushalt vergleichbar sind. Sofern sich krankheitsbedingte Unterbringungskosten bereits als außergewöhnliche Belastungen steuermindernd auswirken, sind diese nicht zusätzlich als haushaltsnahe Dienstleistungen berücksichtigungsfähig. In einem aktuellen Urteil hat ein Finanzgericht entschieden, dass Kosten für die Lieferung von Mahlzeiten nicht zu den haushaltsnahen Dienstleistungen zählen, da die Dienstleistungen nicht im Haushalt erbracht worden seien. Eine steuerliche Berücksichtigung sei allenfalls als außergewöhnliche Belastung möglich.

Sofortrente

Neben gesetzlichen Renten, Pensionen und Betriebsrenten gibt es auch private Renten von Versicherungen und aus der Übertragung bzw. Veräußerung von Vermögen. So lassen sich etwa

Immobilien gegen Rentenzahlungen auf die Kinder übertragen. In jüngster Zeit werden älteren Menschen auch häufig Modelle von Ihrer Bank oder einer Versicherung angeboten, bei denen gegen die Zahlung eines einmaligen Geldbetrages eine lebenslange Rente gewährt wird (so genannte Sofortrente). Bei Erhalt eines solchen Angebotes sollte man sich vor Abschluss des Versicherungsvertrages gründlich beraten lassen. Man erhält hier zwar ein zusätzliches sicheres und lebenslanges Einkommen, schmälert aber auch entsprechend sein Geldvermögen und sorgt natürlich nebenbei dafür, dass ein Berater an dem Versicherungsabschluss verdient. Zu bedenken ist u.a. auch, ob es eine Hinterbliebenenabsicherung gibt. Die Sofortrente wird bei der Einkommensteuer mit dem so genannten Ertragsanteil versteuert. Dieser ist abhängig vom Lebensalter bei Rentenbeginn und gilt dann lebenslang (z.B. mit 70 Jahren 15 %). Das Schlusswort soll an dieser Stelle wieder ein verdienter Literatur haben, diesmal zum Thema Steuererklärung: ■

Wie mag er aussehen?

*Wer hat zum Steuerbogenformular den Text erfunden?
Ob der in jenen Stunden,
Da er dies Wunderwirr gebar,
Wohl ganz - - - oder total - - war?
Du liest den Text. Du sinnst. Du spinnst.
Du grinst - „Welch Rinds“ -
Und du beginnst wieder und wieder. -
Eisigkalt kommt die Vision dir „Heilanstalt“.
Für ihn? Für dich? - Dein Witz erblassst.
Der Mann, der jenen Text verfasst,
Was mag er dünkeln oder wännen?
Ahnt er denn nichts von Zeitverlust und Tränen?
Wir kommen nicht auf seine Spur.
Und er muss wohl so sein und bleiben.
Auf seinen Grabstein sollte man nur
Den Text vom Steuerbogen schreiben.*

Joachim Ringelnatz

Köster-Mitarbeiterin Katja Mandik

Privater und beruflicher Werdegang:

Nach meiner Ausbildung als Erzieherin habe ich zwei Kinder (Frida & Jöran) bekommen und bin ca. drei Jahre zu Hause geblieben. Dann habe ich einen Second Hand Laden für Kinder eröffnet. Die Einkünfte daraus reichten aber nicht für den Lebensunterhalt. Da ich als Erzieherin meinen Lebensunterhalt nicht verdienen wollte, machte ich noch eine 2. Ausbildung zur Kauffrau für Bürokommunikation.

Mit 22 heiratete ich und gründete eine Familie. Die Ehe hielt nicht, sodass ich einige Jahre alleinerziehende Mutter war. Dann lernte ich meinen jetzigen Mann kennen und bekam noch drei Stiefkinder hinzu, die häufig bei uns im Hause waren. Nun beginnt, nachdem die Kinder außer Haus sind, ein neuer Lebensabschnitt, auf den ich mich auch freue.



Foto: Archiv

Was gehört zu Ihren Aufgaben in der Köster-Stiftung?

Ich leite die Hausverwaltung und bin Beauftragte für das Qualitätsmanagement. Außerdem bin ich die Vertretung von unserem Geschäftsführer Herrn Detjen.

Wie sind Sie zu der Köster-Stiftung gekommen?

Ich habe mich 1999 beworben auf eine Anzeige im Hamburger Abendblatt für Personalverwaltung und Pflegeabrechnung. In diesem Arbeitsbereich habe ich auch zuerst gearbeitet.

Was verbinden Sie ganz persönlich mit der Köster-Stiftung?

Obwohl die Stiftung schon über 125 Jahr alt ist, fühle ich mich in gewisser Weise wie ein Pionier, da ich beim Start der eigenen Verwaltung mit dabei war. Vorher war die Köster-Stiftung durch eine andere Stiftung verwaltet worden. Das Gesicht der Köster-Stiftung hat sich seitdem doch sehr gewandelt - zum Positiven, wie ich finde.

Was bedeutet das Leitbild für Sie?

Das Leitbild bildet die Wünsche und Visionen von Heinrich und Caroline Köster ab und schlägt einen Bogen

zu den Wünschen und Visionen der heutigen „Gestalter“ der Stiftung, vom Vorstand über die Geschäftsführung bis zu allen Mitarbeiter.

Haben Sie ein Lebensmotto?

In jeder Lebenssituation versuchen, das Positive zu entdecken.

Welche Gabe möchten Sie gern besitzen?

Ich hätte gerne eine unglaublich schöne Gesangsstimme, mit der ich solistisch singen könnte.

Worüber lachen Sie (am liebsten)?

Kabarett, Monty Python, Anke Engelke

Was machen Sie gern in Ihrer Freizeit?

Sehr gerne baue ich an meinem Haus oder puzzle im Garten herum. Außerdem singe ich in einem Chor und leite mit meinem Mann zusammen eine Theatergruppe in Ahrensburg.

Wann waren Sie zuletzt im Kino, und was haben Sie gesehen?

Ich gehe regelmäßig mit ein paar Freundinnen ins Kino. Zuletzt haben wir „Toast“ gesehen. Ein sehr empfehlenswerter Film über die Kindheit und Jugend eines englischen Fernsehkochs.

Welche Musik hören Sie am liebsten?

Alte englische Chormusik, alles was Bach uns hinterlassen hat und manchmal auch Musik, die ich dann von meinen Kindern kennen lerne.

Wie bzw. womit entspannen Sie sich?

Ich mache sehr gerne Sudoku. Da kommen meine Gedanken zur Ruhe.

Was bedeutet für Sie das „Alter“?

Bei „Alter“ fallen mir so Stichworte ein wie: Freizeit, Selbstbestimmung, Vorsorge, Enkel. Ich bin gespannt, was das Leben so bereithält, wenn ich ins „Alter“ komme.

Was mögen Sie an Barmbek gern?

Natürlich die Köster-Stiftung, die vielen Backsteinhäuser und das Museum der Arbeit mit dem schönen Platz am Kanal.

Was wünschen Sie sich für die Zukunft?

Es wäre schön, wenn die Köster-Stiftung weiter so innovativ bleibt. Die Einrichtung einer Wohngruppe für dementiell Erkrankte wäre z. B. eine weitere Bereicherung unseres Angebotes. Ich würde gern weiter meinen Beitrag zum Gelingen des „Unternehmens Köster-Stiftung“ leisten.

ENGAGEMENTFÖRDERUNG wird in der Köster-Stiftung groß geschrieben

Freiwilliges Engagement wird angesichts zunehmender struktureller und sozialer Veränderungen in der Gesellschaft immer bedeutender. | Nicola Blume

Auch die Köster-Stiftung setzt auf freiwilliges Engagement: In der Seniorenwohnanlage wird jede helfende Hand gebraucht. Viele Bewohner haben nur eine kleine Rente und können sich zahlreiche Dinge, die das Leben angenehm machen, nicht leisten. Deshalb sollen möglichst viele Angebote kostenfrei sein oder nur geringe Gebühren erhoben werden.

Freiwillige Mitarbeiter werden im Fahrdienst, bei Veranstaltungen oder im Besuchsdienst gebraucht. Auch viele Interessengruppen werden ehrenamtlich geleitet. Die Köster-Stiftung fordert in erster Linie die eigene Bewohnerschaft zum ehrenamtlichen Engagement auf und erzielt seit Jahren nachhaltigen Erfolg: Ohne freiwillige Mitarbeiter wäre das Angebot bei

weitem geringer und weniger vielfältig.

Um auch Menschen für eine freiwillige Mitarbeit zu gewinnen, die nicht in den Stiftungsgebäuden wohnen, beteiligt sich die Köster-Stiftung nun regelmäßig an der Freiwilligenbörse in der Handelskammer und wird auch beim Aufbau einer Freiwilligenagentur im Bezirk Hamburg-Nord mitwirken.

Neben dem Einsatz von Freiwilligen hat die Begleitung und Würdigung der ehrenamtlich Tätigen einen besonders hohen Stellenwert. Deshalb ist nun ein eigener Arbeitsbereich in der Köster-Stiftung entstanden, der mit zwei Mitarbeiterinnen besetzt ist.

Großen Erfolg gibt es bereits im Bereich des Bundesfreiwilligendienstes und des Freiwilligen Sozialen Jahres zu vermelden. Die Abschaffung des Zivildienstes, welcher bundesweit etwa 70.000 Stellen ausmachte, hat eine Lücke in der alltäglichen Betreuung

vieler sozialer Einrichtungen hinterlassen.

Zum 1. Juli 2011 wurde als Ausgleich der Bundesfreiwilligendienst ins Leben gerufen. In der Köster-Stiftung sind alle zur Verfügung stehenden Plätze bereits besetzt! ■

Möchten auch Sie sich ehrenamtlich engagieren?

Gern besprechen wir mit Ihnen die Möglichkeiten und Wünsche Ihres Einsatzes. Unterstützen Sie die Köster-Stiftung, wie z. B. durch den Auf- und Ausbau des Freundeskreises und der Engagementförderung, Stadtteilarbeit, in der Redaktion für das Köster-Magazin, Club-Magazin und die Köster-Morgenpost, die Betreuung unseres Computertreffs, Helfer im Veranstaltungsbereich, Initiierung und Leitung einer neuen Interessengruppe, persönliche Betreuung von Bewohnern, Hausmeisterei und Gartenhelfer oder im Bereich der Hausdekoration.

Ansprechpartnerinnen
in der Köster-Stiftung:
Johanna Müller & Nicola Blume
Tel. 040/ 69 70 62-0
E-Mail: mueller@koester-stiftung.de



Die Köster-Stiftung veranstaltete zu Ehren der freiwillig Engagierten einen Empfang und bedankte sich für die Bereitschaft und die Einsatzfreude Foto: HD

Borsteler Apfelsuppe

Für ca. 8 Personen

500g gemischtes Hackfleisch
4 Zwiebeln
350 ml Fleischbrühe
175 ml Rotwein
6 Gewürzgurken
150 g Schwarzwurzeln

1 gr. Paprika
1 kl. Dose Champignons
1 kl. Dose Erbsen
250 ml Ketchup
500 g Kartoffeln
4 Äpfel
8 cl Weinbrand, Salz & Pfeffer
1 Becher Sahne

Das Hack anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Die gewürfelten Zwiebeln dazugeben und anbraten. Fleischbrühe, Rotwein, gewürfelte Gurken, Schwarzwurzeln, Paprika, Champignons, Erbsen und Ketchup dazugeben, einmal durchkochen und eine Nacht ziehen lassen.

Am nächsten Tag die rohen Kartoffeln und Äpfel schälen, würfeln und in die Suppe geben. Mit Weinbrand, Salz und Pfeffer abschmecken und 30 Minuten kochen lassen. Zuletzt die Sahne unterrühren.

Guten Appetit wünscht der Obsthof Matthies, Jork-Borstel.



Foto: HM

Ick segg mool...de Spezialisten



Foto: TH

Wat weer dat Leeven doch langwielig, wenn de Minsch nich een besondere Eegenort harr, nämlich:

Sick argern!!! Natürlich nich ööber sick sübs, sondern ööber annere Lüüd und so, dat lenkt wunderbor aff vun eegene Sorgen und eegene Fehler! | Johannes de Vogel

Üm Klein Erna to ziteern: „...un da kann ich mir so furchbah über ärgern!“ Furchbar argern kunns di dit Johr too`n Bispeel ööber dat Sommerwetter! Mien Swager Herbi hett sogar de Johrestieden op nee Oort betekend: dat heet bi em nu: „Freuling, Schietaberook, Harfs und

Winter!“ Un argern kanns di prima ööber de Lüüd, de in Wohrheit Macht ööber uns hebt. Nee, nich de Politikers, de kanns je bi Gelegenheit affwählen oder se mookt so veel dumm Tüch, dat se vun alleen op Däumlingsgröße tosomen snurrt. Nee, dat sünd annere Lüüd, nämlich de Spezialisten!

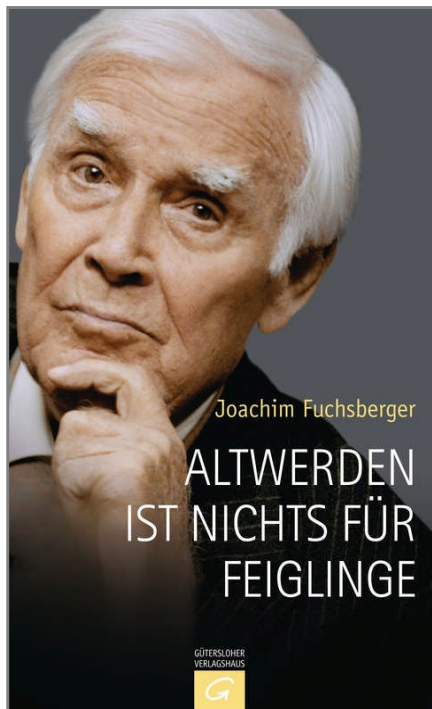
Denk bloos mol an de Lokomotivführers, de Fluglotsen oder de Fachärzte! Wulln wi doch mit dat Kontor vun mien Söhn Betriebsausflug no Sylt, Treffpunkt Klock sööben in Altona. Un wat is? Ja, Schiet is! De Lokomotivführers streik den ganzen Sommer ööber (besonders, wenn mol de Sünn schien). Oder de Fachärzte! Schick mi in April de een Facharzt no een annern, wiel dat ick twee Weeken lang „Tante Meier“ as mien nächste

Verwandte beteeken müss. Un wat passeer as ick mi ´n Termin holen will? De Lady an de Rezeption kick op mien Versicherten-Utwies (natürlich Ersatzkasse un nich Privatpatient) un seggt: „Da habe ich für Sie einen Termin am 20. August!“ Ick heff eer bloos ankeeken un antert: „Das ist ja in vier Monaten und dann brauche ich den Arzt nicht mehr, weil ich entweder gesund oder tot bin!“ Meens, dat eer dat interesseert het??? Mit wat???? Mitnichten!!!

Ick segg mol, wenn du di gegen de Spezialisten op eern „Ego-Trip“ manchmol ook nich wehrn kanns, aber „so furchbah über ärgern“ as Klein Erna kanns di wohl un dat hölpst di mennichmol gegen dat eegen Unbill un lett de eegen Sorgen ganz lütt warn! ■

Buchtipps – die Redaktion empfiehlt !

Joachim Fuchsberger: Altwerden ist nichts für Feiglinge



Wie man in Würde und mit einem Augenzwinkern alt werden kann – darüber hat Joachim Fuchsberger ein lesenswertes, heiter-ironisches Buch geschrieben.

Jeder kennt ihn: Joachim "Blacky" Fuchsberger wurde am 11. März 1927 in Stuttgart geboren. Er ist ein deutscher Schauspieler und Entertainer, wuchs in Heidelberg und Düsseldorf auf. 1954 begann seine Film- und Fernsehkarriere. Er erhielt in seinem Leben viele Auszeichnungen wie z. B. die Goldene Kamera,

den Bambi, das Bundesverdienstkreuz und viele mehr. Er schreibt, wie es sich anfühlt, in unserer Gesellschaft alt zu sein:

„Ach ja, früher, zwei Stufen auf einmal, manchmal sogar drei, kam darauf an wohin. Bei einer normalen Haustreppe mit sagen wir fünfzehn Stufen betrug der Zeitaufwand, um von einem Stockwerk in das nächst höhere zu gelangen, ein paar Sekunden. Heute, fünf Stufen, langsam nacheinander, dann zehn Sekunden Pause, dann wieder fünf Stufen, bei ständigem Wechsel des Kraftaufwandes von den Beinen in die Arme, die den schwer gewordenen Körper am Handlauf des Treppengeländers hochziehen. Ganz egal wohin!

Dieser Vorgang kann inzwischen bis zu einer Minute in Anspruch nehmen. An schlechten Tagen brauchst du also für den Aufstieg in die obere Etage deines Hauses ungefähr zehnmal so lang.“

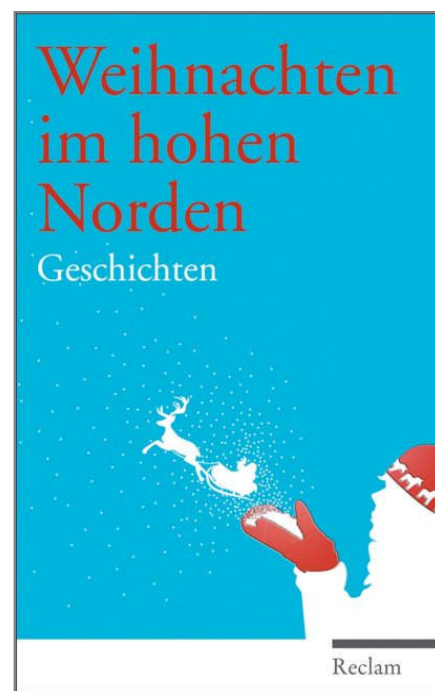
Nachdenklich aber ehrlich und witzig schreibt er über ein Problem, über das die meisten nicht reden: das Altsein, das angemessene Umgehen mit den Wehwechen und Gebrechen in der zweiten Hälfte des Lebens. Gleichzeitig ist es ein Rückblick auf sein reicherfülltes Leben, mit großen Erfolgen, aber auch einigen Schicksalsschlägen.

Das Buch ist empfehlenswert für Leser aller Altersklassen, da das Altwerden jeden früher oder später betrifft.

Gütersloher Verlagshaus.

224 Seiten, 19,99 € ■

Christel Hildebrandt, Dagmar Mißfeldt, Gabriele Haefs: Weihnachten im hohen Norden



Die Herausgeberinnen verbindet nicht nur ihre Passion für die skandinavische Literatur, sondern auch die Liebe zu Hamburg, wo die drei heute leben.

Vom Heiligabend in Dänemark, Schweden, Norwegen und Finnland erzählen zwölf Autorinnen und Autoren. Wenn die Augen leuchten, weil es Lutefisk mit Erbsbrei gibt, Wichtel Streiche aushecken oder auch mal ein Giftmord geschieht. Hauptsache, es gibt dann doch noch das schönste Geschenk, das man sich so sehr gewünscht hat.

Das Buch beinhaltet Neuübersetzungen weihnachtlicher Geschichten u.a. von Selma Lagerlof, Astrid Lindgren und Laila Stien.

Reclam. 96 Seiten, 6,90 € ■

Auflösung Brückenrätsel

WOHNANLAGE

- | | |
|----------|-----------|
| 1. Wurst | 6. Brand |
| 2. Topf | 7. Ball |
| 3. Fisch | 8. Rat |
| 4. Stein | 9. Kugel |
| 5. Haut | 10. Kreuz |

**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

FÖHRING
BESTATTUNGEN

Familienunternehmen
Fuhlsbüttler Str. 792
22337 Hamburg

Wir möchten dazu beitragen, dass Sie von Ihrem geliebten Menschen ganz individuell Abschied nehmen und sicher sein können, Ihren Verstorbenen liebevollen Händen anvertraut zu haben.

Haben Sie Fragen zu Grab und Bestattung, Vorsorge oder Patientenverfügung?

Wir geben Halt, wenn Sie loslassen müssen.

www.foehring-bestattungen.de, Tel. 040/636 52 202

Michael Groth

Renovierungen
Entrümpelungen
Besorgungen
Kleinumzüge

Tel. 0171 - 950 20 26

FLEISCHEREI FACHGESCHÄFT Martin Göpp

Wir sorgen für Ihr leibliches Wohl bei Ihren Feierlichkeiten. Weihnachtsbestellungen nehmen wir ab sofort entgegen.

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
Fleischer-
handwerk
seit 1972*

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

huckepack
Umzüge
040-39 16 33

Mit uns
in Ihr
neues
Zuhause...

- Umzüge Nah & Fern
- europaweit
- Büromzüge
- 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 Servicrufnummer: 0800-39 16 330

KOSMETIK & MEHR
HEILDJE V. RENESSE

Die Adresse für gepflegte Haut von Kopf bis Fuß.

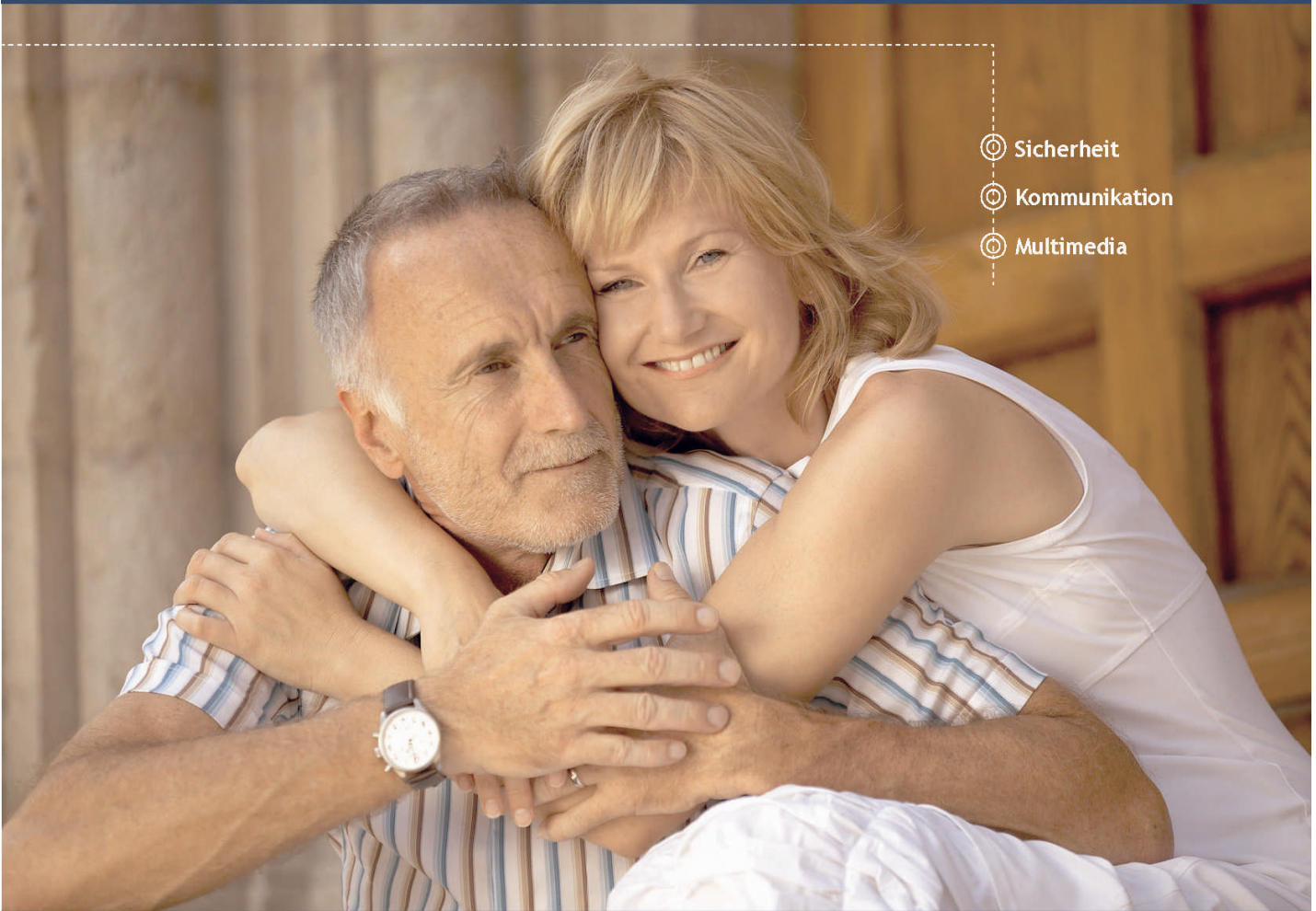
Lassen Sie sich und Ihre Haut von uns verwöhnen.

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

Salon Chic

Ihr Frisör
Inhaberin: S. Groth
Meisenstraße 25
Tel. 040 - 796 96 830

Öffnungszeiten:
Di bis Fr 9.00 - 16.00 Uhr



- Ⓞ Sicherheit
- Ⓞ Kommunikation
- Ⓞ Multimedia

Alles aus einer Hand und Service inklusive!

Komfort in den eigenen vier Wänden, Sicherheit bis ins hohe Alter: Das Leistungsspektrum der Thiele-Unternehmensgruppe bietet viele Möglichkeiten.

Unsere Hausnotrufsysteme sowie Einbruch- und Brandmeldeanlagen sorgen für optimale Sicherheit. In den Bereichen Kommunikation und Multimedia bieten wir über 300 TV-Programme, preiswerte Telefonie und High-Speed-Internet mit bis zu 100 Mbit/s.

willy.tel-Kunden können sogar einen besonderen Service genießen: Gerne stellen wir Ihnen Ihr TV-Gerät ein, beraten Sie unverbindlich, richten Ihnen Ihren Internetzugang ein und vieles mehr - und das natürlich kostenlos.

Sprechen Sie uns einfach an.

Thiele Unternehmensgruppe
Hinschenfelder Stieg 6
22041 Hamburg

Tel. (0 40) 69 69 63 - 0
Fax (0 40) 69 69 63 - 63

www.thiele-gruppe.de
info@thiele-gruppe.de


willy.tel


PentaKom

Penta Kommunikations Systeme GmbH


Thiele Hauselectronic