

GRATIS zum Mitnehmen

SeMa

Senioren Magazin Hamburg

Februar 2015

Wissenswertes | Genießen | Gesundheit | Reisen | Veranstaltungen | Rätsel



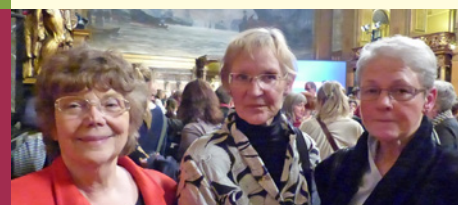
Leben und Liebe im Alter



Wie klappt es wirklich...
mit den guten Vorsätzen?



Kurzausflüge
Urlaub für die Westentasche



Jung und Alt gemeinsam
an der Seite der Flüchtlinge



Gutes Essen macht schlank
Den Körper überlisten



Franziska Troegner
„Ich bin fürs Schubfach zu dick“

FAMILIE
& DAHEIM

Täglich ein frisch gekochtes Mittagessen!

Überzeugen Sie sich von unseren Vorteilen:

- Täglich 7 leckere Menüs zur Auswahl
- Zu jedem Menü bekommen Sie ein leckeres Dessert
- 2 Wochenend- und Feiertagsmenüs
- Keine Vertragsbindung und kein Mindestbestellzeitraum
- Kostenlose Anlieferung



Probieren Sie es aus: Telefon **0800-150 150 5** oder im Internet unter **www.meyer-menue.de**

Inhalt

Herzlich willkommen

Worte unserer Herausgeberin

3

Für die Liebe ist jeder jung genug

Viele Tipps für Leben und Liebe im Alter

4

Kulturlotse

Kultur muss gar nicht teuer sein

9

Wie klappt es wirklich...

mit den guten Vorsätzen?

10

Aktuelle Umfrage unter älteren Autofahrern

Wie fit ist man wirklich?

12

Umstellung von Telefonanschlüssen auf VoIP

12

THEATER in Hamburg

Das Kellertheater im Herzen Hamburgs

13

Kurzausflüge

Urlaub für die Westentasche

14

Singles auf See

Reedereien senken Zuschläge für Alleinreisende

16

Sozialpreis 2014 verliehen

Anerkennung für Arbeit in schwierigem Umfeld

17

Jung und Alt gemeinsam

an der Seite der Flüchtlinge

18

LAB-Fuhlsbüttel

20

Speed Dating für Senioren

20

Erste KONFETTI-PARADE in Hamburg

21

Rätsel & Gewinnspiel

22

Leser schreiben

24

Willkommen in der Web-Welt

25

Gutes Essen macht schlank

Den Körper überlisten

26

Kleinanzeigen

28

Für den Notfall – wichtige Nummern

29

Kultur

30

Franziska Troegner

„Ich bin fürs Schubfach zu dick“

31

Rentenpolitik – Prävention statt Frühverrentung

32

Veranstaltungen, Tipps und Termine

34

Vorschau und Infos für unsere Leser

36

a

Die erste Adresse für gutes Hören

Tipp des Monats

Earbags sind praktisch. Sie umschließen Ihre Ohren direkt und brauchen keinen Bügel. Earbags sind hervorragend geeignet für Aktivitäten im Freien. Sie passen perfekt unter jeden Helm oder Hut und sitzen auch im rauesten Wetter fest.

Die meisten **Benutzer eines Hörgerätes leiden** im Freien, z.B. bei **Wind**, beim **Fahrradfahren** oder bei **Bootsfahrten** **unter störenden Geräuschen**. Wenn Ohr und Hörgerät mit Earbags abgedeckt sind, wird dieser Lärm fast vollständig eliminiert.



UVP des Herstellers: 12,50 €

auric Hör- und Tinnitus-Zentrum
Norderstedt GmbH & Co. KG
Ohechaussee 19 · 22848 Norderstedt
Telefon: (040) 31 10 89 50
norderstedt@auric-hoercenter.de

www.auric-hoercenter.de

Angebotspreis:
8,75 €*

auric
HÖRGERÄTE

*inkl. MwSt. Angebot gültig im Januar und Februar 2015

Liebe Leserinnen und Leser,

wir hoffen, Sie haben den Jahreswechsel gesund und munter überstanden und melden uns mit dieser Februarausgabe aus unserer kleinen Winterpause zurück.

Unser Titelthema beschäftigt sich diesmal mit dem Liebesleben im Alter. Für viele ein Tabuthema. Aber warum eigentlich? Liebe und Sexualität sind doch kein Vorrecht der Jugend und sinnliche Bedürfnisse sind selbstverständlich auch jenseits der 50 vorhanden.

Urlaub – das muss nicht immer die große Kreuzfahrt sein. Auch ein Tagesausflug lässt einen vieles entdecken. Beginnend mit dieser Ausgabe geben wir Ihnen Tipps für Ausflüge, die auch mobil eingeschränkte Personen unternehmen können.



Dass älter werden kein Stillstand bedeuten muss, davon berichtet unsere Leserin Ilona Krohn, die das Tanzen für sich wieder entdeckt hat.

Wer von Ihnen in die „Web-Welt“ eintauchen möchte, dem bieten wir auf Seite 25 eine ideale Gelegenheit.

Nun wünsche ich Ihnen viel Freude beim Lesen dieser und der weiteren Artikel.

Ihre Silke Wiederhold

Gestalten Sie das Senioren Magazin mit – schreiben Sie uns:

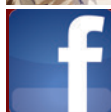
kontakt@senioren-magazin-hamburg.de
oder per Post: SeMa – Senioren Magazin Hamburg
Georg-Clasen-Weg 28, 22415 Hamburg
Tel.: 040/41 45 59 97



Das SeMa gibt es auch als APP – natürlich kostenlos

Für Ihr iPad finden Sie uns unter:
„Senioren Magazin“ im App Store
Für die Android-Systeme unter:
„Senioren-Magazin“ bei Google Play

Das Senioren Magazin Hamburg
im Internet:
www.senioren-magazin-hamburg.de
oder www.semahh.de



Sie finden uns unter SeMa auch bei facebook

Anzeigenannahme:

.....

HWWA-Werbeagentur GmbH

Tel.: 040/524 33 40 • E-Mail: hwwa@wt.net.de

Gemeinsam leben wie zu Hause:

Die Seniorenwohngemeinschaft im Seniorenzentrum Röweland.

Wenn sich die ersten körperlichen oder geistigen Einschränkungen bemerkbar machen und Sie Unterstützung benötigen – möchten Sie dennoch weitestgehend selbstständig bleiben. Dieses können Sie in unserer Wohngemeinschaft, einem neuem Angebot für die Pflege vom Seniorenzentrum Röweland. In Ihrem großen Einzelzimmer mit Bad und Balkon genießen Sie Ihre Privatsphäre.

Geselliger Mittelpunkt ist der großzügige



Salon rund um die Uhr liebevoll zur Seite steht. Ihre Angehörigen sind jederzeit willkommen und können aktiv mit Ihnen den Alltag gestalten. Wenn Sie mehr über unser neues Betreuungsmodell erfahren möchten, rufen Sie uns einfach an.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

Seniorenzentrum Röweland

Kundenbüro

Röweland 6a

22419 Hamburg - Langenhorn

040/ 530465 916



Küchen-, Hauswirtschafts- und Wohnbereich. Ähnlich wie in Ihrer familiären Umgebung können Sie dort Ihr gewohntes alltägliches Leben führen, wie z. B. kochen, gemeinsam backen, Staub wischen, den Garten bepflanzen, mit Freunden und Familie klönen oder spazieren gehen. Gleichzeitig haben Sie die Sicherheit, dass Ihnen geschultes Pflegeperso-



Seniorenzentrum Röweland

Seniorenpflege nach modernsten Standards für ganzheitliche, individuelle Pflege in gemütlicher und behaglicher Atmosphäre. Ein Ambiente für den pflegebedürftigen oder zu betreuenden Menschen, um sich richtig wohlfühlen während der
Kurzzeitpflege – Verhinderungspflege – Vollstationären Pflege
besondere stationäre Dementenbetreuung (BestDem)

Für unbeschwerter Lebensqualität unserer Bewohner sorgt ein umfangreiches Freizeitprogramm.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

Röweland 6a
22419 Hamburg
Tel: 040/530465-0
www.roeweland.de

Seniorenzentrum
Röweland



Es ist wie mit dem Radfahren: Wer es kann, der verlernt es nicht. Auch die Fähigkeiten, uns zu lieben und sexuell zu vereinigen, gehen bei älteren Frauen und Männern nicht grundsätzlich verloren. Manchmal aber die Lust oder die Gelegenheit dazu. In ihrem neuen Buch „Sex Deluxe – sinnlich älter werden“ spricht Vanessa del Rae nicht nur ein Thema an, das immer noch als Tabu gilt. Sie gibt auch praktische Tipps, die das Liebesleben im Alter dauerhaft bereichern.

Großeltern, die flirten oder sich küssen. Oder Eltern, die sich körperlich lieben und sogar ihre Freude haben. Vielleicht findet's im Kopfkino des einen oder anderen jungen Menschen statt. In Wirklichkeit wollen Heranwachsende lieber nichts davon wissen.

Und auch Frauen oder Männer mittleren Alters weisen es meistens von sich, dass ihre Eltern den Wunsch nach Liebe verspüren oder ein aktives Liebes- und Sexualleben führen. „Ne ne, so etwas tun meine Eltern nicht.“ „Die wollen das auch gar nicht“ – so oder so ähnlich lauten die Vorurteile, mit denen Mitmenschen jenseits der 50 als asexuelle Wesen abgestempelt werden. „Sexualität wird, zumindest in der öffentlichen Wahrnehmung, vorwiegend mit der Jugendlichkeit verbunden“, erklärt Vanessa del Rae und bringt mit ihrem Buch „Sex Deluxe – sinnlich älter werden“ gleich mehrfach den Beweis, dass es so keinesfalls ist. Das Gegenteil ist vielmehr der Fall:

Sex im Alter – das schickt sich noch

Für die Autorin und „Coach für Kommunikation und Sexualität“, die in Berlin eine eigene „Sensuality School“ unterhält, hat „Sexualität auch im fortgeschrittenen Alter – in welcher Konstellation auch immer – etwas ausgesprochen Positives“. Dabei muss weder eine körperlich zurückgehende Vitalität noch eine geringe Potenz eine Hürde sein, um sich auch im Alter erfüllend zu lieben. „Ältere Männer sind meist die besseren Liebhaber, und ältere Frauen sind nicht weniger leidenschaftlich als junge“, so Vanessa del Rae.

Wissen und Anwendung – auch beim Sex zweierlei

Wenn dem so sei, warum braucht es dann eine Ausbildung, wie die ehemalige Leiterin einer Pflegeeinrichtung sie mit Mitte 40 absolviert hat, um den Umgang mit Sex zu lernen und zu vermitteln? Und warum ist es an der Zeit für ein Buch, wie sie es geschrieben hat? „Alle wissen alles über Sex – nur ich nicht“, hat Vanessa del Rae gedacht, als sie – auch bedingt durch die Trennung von ihrem damaligen Partner und dem Wunsch, beruflich noch mal etwas Neues anzufangen – noch einmal richtig durchgestartet ist.

Dass das Gegenteil der Fall ist, musste sie in Gesprächen mit ihrem damaligen Coach, mit älteren Frauen und Männern sowie in privaten Begegnungen und Erfahrungen oft feststellen. „Wir wissen zwar, wie der reine Sex abläuft, aber wir

sind häufig nicht bereit oder in der Lage, unsere sexuellen Bedürfnisse und Wünsche zu erkennen und auszusprechen“, bringt sie es auf den Punkt.

„Alle diese Facetten einer erfüllenden Sexualität müssen viele Menschen, die 50 und älter sind, erst für sich entdecken, erkennen und lernen und dafür ihren Körper mit seinen sinnlichen Bedürfnissen kennenlernen“, ergänzt sie. Vor allem Frauen in der Mitte ihres Lebens, egal ob sie als Single oder in einer langjährigen Partnerschaft leben, würden ihre Bedürfnisse oft nicht kennen oder es gar nicht wagen, diese auszusprechen und auszuleben. „Die Altersgruppe der jetzt 50-Jährigen, die im Zuge des demografischen Wandels sprunghaft größer wird und die alten Menschen von morgen bildet, gibt sich zwar sehr locker und wissend. In Wirklichkeit sind viele davon aber unzureichend aufgeklärt und verstehen unter Sexualität nur das, was beim Akt des körperlichen Liebeslebens abläuft“, führt Vanessa de Rae einen Grund an, warum es für sie an der Zeit für ihr Buch ist.

Für die Liebe ist

Körperpflege, Lebensweise, Stellungen – auf über 260 Seiten beschäftigt sie sich mit Fragen und Themen rund um die Sexualität im Alter und liefert praktische Tipps und Ratschläge, um mehr vom Liebesleben zu haben. Welche Quellen sie dafür benutzt hat? Und ob es „Vordenker“ gab, auf die sie sich beruft? „Ich hätte kein Buch geschrieben, wenn ich eines gefunden hätte, dass meine eigenen Fragen beantwortet und meine Neugierde befriedigt hätte“, sagt die Anfang Fünfzigjährige selbstbewusst. Ihre praktischen Tipps stammen daher aus ihren Kursen und Einzelseminaren, die sie abhält, genauso wie aus ihren Coaching-Gesprächen, der umfassenden Recherche und den Geschichten, die sie im Miteinander mit Gleichaltrigen und viel älteren Frauen und Männern erlebt.

Das sind Frauen, wie Karin, die nach 35 Jahren Ehe einen Schnitt machte, zwölf Kilo abnahm, in Cafés ging, an ihrer Attraktivität arbeitete, lernte auf Highheels zu gehen – und Männer wie Robert kennenlernte. Zwanzig Jahre jünger als sie, aber in dem Moment genau der richtige für eine Leidenschaft, die sie vorher noch nie erlebt hatte ... Oder Paare wie Roland und Sabine, in deren Leben sich vieles änderte, als sie Großeltern wurden, genauso wie Helga und Manfred, deren Ehe nach 30 Jahren erlahmt und sexuell auf dem Nullpunkt angekommen war. „Wollen wir wirklich zusammen bleiben?“ Sich diese Frage zu stellen, kann für viele eine Chance sein.

Unser Komfort-Komplett-Angebot für Sie! + + + Rufen Sie uns an: (04101) 4731 00



KOMFORTBETT

- in verschiedenen Ausführungen
- in folgenden Größen: 90/190 cm, 90/200 cm, 100/200 cm



MOTORRAHMEN

- mit zwei Motoren
- stufenlos verstellbar
- mit Schulterkomfortzone



KOMFORTMATRATZE

- besonders leicht
- waschbarer Bezug, abnehmbar
- in zwei Festigkeiten wählbar

Super Set-Preis! nur 899,- €

„Unser Service: Wir beraten Sie gerne – auch nach Terminabsprache bei Ihnen Zuhause.“
Ihre Regina Nielsen

Kommen Sie ins **BETTENLAND**
MATRATZEN LATTENROSTE WASSERBETTEN



Öffnungszeiten: Montag-Freitag 10.00 - 18.00 Uhr • Samstag 10.00 - 18.00 Uhr

Wohnmeile Hamburg-Halstenbek ggü. Möbel Schulenburg • Industriestraße 2+4 • www.bettenland-halstenbek.de

Tipp 1: Sie sind nicht alt

Über fünfzig, sechzig oder siebzig – auch dann sind Sie nicht alt. Und Sie sollten sich das auch nicht einreden lassen. Zumal Alter auch keine Frage des Aussehens ist, sondern der Einstellung.

Tipp 2: Sie leben jetzt

Das Ende kommt immer näher? Lösen Sie sich von dieser Vorstellung und leben im Jetzt. Alle Zeit haben Sie nicht mehr und wissen es auch – also handeln Sie auch so.

Tipp 3: Sie genießen Ihr Leben

Machen Sie Ihr eigenes Ding! Konventionen? Egal, was soll's. Statt sich daran zu halten, leben Sie besser nach Ihren eigenen Wünschen, hinter denen Sie stehen und verwirklichen Sie sich selbst.

jeder jung genug

Viele Tipps für Leben und Liebe im Alter

Solche und andere Ratschläge ziehen sich wie ein roter Faden durch das „Sex Deluxe“-Buch. Sie sind gut verständlich formuliert, am praktischen Leben orientiert und lassen sich nachvollziehen, wie einige Beispiele zeigen:



Tipp 4: Sie planen Ihren Ruhestand

Pensionierung, Schluss, Ruhe ... Und dann ein schwarzes Loch. Dann machen Sie sich rechtzeitig einen Plan für das Leben danach. Auf was haben Sie Lust? Was wollen Sie noch erleben? Wenn Ihr Renteneintritt ansteht, dann ist es wichtig, dass Sie nicht alles einfach so auf sich zukommen lassen.



Foto: Carolin Saage

platinum relocation®
HAMBURG

**Wir übernehmen
die Wohnungssuche
für 60+/Senioren**

• Individuelle Suche nach altersgerechten Immobilien, Betreutes-/Servicewohnen, Residenzen etc.



- persönliche Begleitung zu den Besichtigungsterminen
- Organisation des Umzugs
- An/Ummeldung von Strom, Telefon, Internet, KFZ u.v.m.

Tel: 040-38 66 16 49
www.platinum-relocation-hamburg.de

IMMOBILIENGUTACHTEN ZUM FAIREN PREIS!



Stefan Hagemann

- Geprüfter Sachverständiger für Immobilienbewertung (ZIS)
- Mitglied im Gutachterausschuss des Kreises Segeberg
- Mitglied im Expertengremium der Sprengnetter Akademie in Hamburg

STEFAN HAGEMANN Sachverständigenbüro
Alte Dorfstraße 1 · 22848 Norderstedt
www.shi-gutachten.de · info@shi-gutachten.de
Telefon: 040/80 00 70 37



Tipp 5: Sie erfüllen sich Wünsche

Reisen wohin Sie es wollen? Machen Sie es, wenn Sie es sich finanziell erlauben können. Oder gönnen Sie sich die Dinge, die Sie sich immer gewünscht haben. Was soll's? Sie leben nur einmal.

Tipp 6: Sie ziehen einfach mal Bilanz

Kein Telefon, kein Fernsehen, keine Ablenkung – manchmal ist es am besten, alle Stecker zu ziehen, um dann Bilanz zu ziehen. Was wollen Sie in Ihrem Leben noch erreichen? Wenn Sie sich diese Frage schonungslos beantwortet haben, dann können Sie nochmals durchstarten.

Tipp 7: Sie haben ein Leben ohne Kinder

Und plötzlich sind Sie weg? Wenn Sie das nicht erleben wollen – und die Leere, die Ihre Kinder dann hinterlassen – dann planen Sie vorher genau, wie Ihr neues Leben ohne Nachwuchs in Ihrem Zuhause aussehen soll. Vor allem wenn Sie in einer Partnerschaft leben, sollten Sie das neue Zweier-Leben rechtzeitig thematisieren und planen.

Tipp 8: Sie müssen sich nichts sagen lassen

Das gehört sich aber nicht. Wenn Ihnen Angehörige oder Freunde mit diesem Argument kommen, dann lassen Sie es nicht an sich heran kommen. Was Sie machen und noch erleben möchten, das entscheiden Sie und nicht Ihre Kinder oder andere Angehörige.

Tipp 9: Sie entdecken jede Körperzone

Ein gutes Mittel, um jede Region Ihres Körpers und die Ihres Partners zu entdecken, ist der Einsatz von Massageölen. Dabei gibt es auch Produkte, die für den Geschlechtsbereich geeignet sind. Und sie sollten sich mit Latex vertragen, damit Massageöle auch dann eingesetzt werden können, wenn Kondome zum Einsatz kommen.



Fotos: Carolin Saage

Quickborn – Kieler Straße 23 mit Blick ins Grüne



Barrierefrei erreichbare 3- bis 4-Zi.-Terrassen-, Balkon- und Dachterr.-Wohnungen in S-/W-Lage, 80-148 m² Wohnfl., Marken-Einbauküchen, helle Bäder mit „befahrbaren“ Duschen, Designfußböden, Schallschutzverglasung, Lüftungssysteme, Maler, Fliesen, Gäste-WC, große Kellerräume, Carport u.v.m., schlüsself. ab € 249.000,-.

Schaffarzyk
Stefan u. Axel

041 06 / 63 60 26
www.schaffarzyk.de

Fertigstellung
Anfang 2015.
Courtagefrei direkt
vom Bauträger.
Bedarfsausweis 47
kWh/m²a, Gas, Bj. 2014

SENIORENGERECHTE BUNGALOWS

Horst bei Elmshorn

Barrierearme, helle und komfortable Bungalows im Reihenhaustil, teilweise mit Wintergarten. Moderne Ausstattung mit Einbauküche, bodengleiches Duschbad, Terrasse und Abstellraum, Pkw-Stellplatz ist inklusive.

2 bis 3 Zimmer, ca. 72 m² bis 98 m², NKM ab € 690,- + NK/Kt.

B: 69,5-90,6 kWh/(m²a), FW, Bj. 2014

horst@semmelhaack.de

SEMELHAACK
WOHNUNGSUNTERNEHMEN

Betreuung möglich!



Tel. 04121/4874-7490
www.semmelhaack.de

Tip 10: Sie halten sich besser fit

Fitnessstudio, Joggen – das ist nur eine Form der regelmäßigen Fitness. Um den eigenen Körper zu trainieren, können Sie auch mehr zu Fuß gehen als sonst. Treppen steigen, das Auto stehen lassen, mit dem Rad fahren, es gibt viele Möglichkeiten, um sich ausreichend zu bewegen.

Tip 11: Sie haben regelmäßig Sex

Pro Minute 20 Kilokalorien verbrauchen Sie beim Küssen. Da geht aber noch mehr, denn ein durchschnittlicher Orgasmus verbrennt 150 Kilokalorien – etwa so viel wie 15 Minuten joggen. Kurz gesagt, liebevolles Miteinander, Leidenschaft und Sex tun Ihnen gut und sorgen dafür, dass Sie sich auf die Dauer fitter und jugendlicher fühlen.

Tip 12: Sie outen Ihre Wünsche

Ihr Partner liebt Sie weniger, wenn Sie ihm etwas offenbaren? Diesem Irrglauben folgen viele Menschen und schweigen lieber über ihre sehnlichsten Wünsche. Wagen Sie das Gegenteil und sagen Sie Ihrem Partner, was Sie erleben und ausprobieren möchten, vor allem auch in Bezug auf Ihre sexuellen Wünsche. Indem Sie miteinander reden, haben Sie nichts zu verlieren – aber eine Menge zu gewinnen.

Tip 13: Sie treten alleine auf

Trauen Sie sich, alleine auszugehen! Die Wahrscheinlichkeit, dass Sie im Kreise Ihrer Clique von jemandem angesprochen werden, der sich für Sie interessiert, ist eher gering, denn viele trauen sich dann nicht an andere heran. Sind Sie aber alleine unterwegs, ist das kein Problem.

Tip 14: Sie entdecken Ihre Umwelt

Ausstellungen? Konzerte? Ausflüge? Bestimmt kennen Sie nicht alles in Ihrer nahen Umgebung, wie etwa der Stadt, in der Sie leben. Also, los geht es auf Entdeckungstour. Machen Sie sich auf und erfahren Sie, wie schön Ihr Umfeld ist – und lernen Sie dabei andere Menschen kennen. Noch viele andere Tipps hält Vanessa del Rae parat, wenn es um ein zufriedenes soziales und sexuelles Miteinander geht. Aber auch die einzelnen Stellungen beim Sex spricht sie an und erklärt, was etwa die Löffelchen- oder die Missionarsstellung ist, was einen „Blow-job“ so interessant macht und wie Mann und Frau sich zu einem für beide schönen Sexualleben verhelfen können.

Trotz wenig Geld viel Liebe

Ganz andere Bereiche kommen in ihrem Buch aber auch zur Sprache, wie etwa die Frage, ob es einen Zusammenhang zwischen Reichtum und einem guten Sexual- und Sozialleben gibt, denn es ist derzeit gerade die gutsituierte Best Ager-Generation, die sich neben Reisen, Kulturellem und mehr auch eine regelmäßig funktionierende Sexualität leisten kann. „Liebe gibt es immer noch umsonst“, meint dagegen Vanessa del Rae zu der Frage, ob sich ältere Menschen – vor allem bei Frauen jenseits der 50 – liebevolle Ereignisse heutzutage überhaupt leisten können, denn Themen wie Altersarmut stehen ja immer häufiger auf dem Plan. Ebenso gibt es auch in betreuenden und pflegenden Einrichtungen nach wie vor viele Tabus gegenüber der Tatsache, dass auch 60-, 70- oder 80-Jährige noch eine ausgeprägte Sexualität haben und erleben möchten. „Die Bewohner selbst oder die Heimleitung und das Pflegepersonal sind gar nicht so schwierig im Umgang. Das Schwierigste sind die Angehörigen,“ bringt es Vanessa del Rae auf den Punkt. Hier braucht es vor allem

auch gut geschulte Pflegekräfte, die sich der sexuellen Bedürfnisse ihrer Bewohner klar werden, sie erkennen können, aber auch ansprechen und eine Lösung finden können.

Am Anfang und nicht am Ende des Weges

Und wie sieht es mit ihrem eigenen Best Ager-Dasein aus? „Es ging mir noch nie besser als jetzt“, freut sich die Autorin. Sie sei viel gelassener als in jüngeren Jahren, fühle sich viel besser und eher wie am Anfang einer langen Strecke als am Ende. Viel vor habe sie auf jeden Fall noch, wie etwa größere Reisen, weitere Bücher schreiben und als Model auf dem Laufsteg sein. Vanessa del Rae hat noch viele Sehnsüchte, Träume und Wünsche und möchte sie sich erfüllen. Außerdem gibt sie ihr Wissen und ihre Erfahrungen in Seminaren, Vorträgen und ähnlichem weiter.

„Sex Deluxe – sinnlich älter werden“ von Vanessa del Rae, erschienen im Lübbe-Verlag.

Weitere Informationen: www.luebbe.de, www.sensuality-school.com.

Alexandra Petersen © SeMa

Wir suchen schnellstmöglich

Rentner/-in

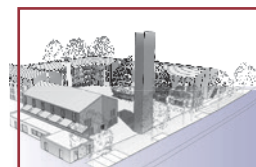
für Service- und Wartungsarbeiten unserer Fitnessgeräte.

400,- € -Basis

mit Berufserfahrung Feinmechanik o.ä.
Ihre Bewerbung gerne auch per E-Mail:
office@vitamed-hh.de

VITAMED
FITNESS CLUB

B & H Fitnessclubs GmbH
Krohnstieg 41-43, 22415 Hamburg
www.vitamed-hamburg.de
Tel.: 040-53 93 17 97



„Wohnen mit Service“

Seniorenwohnanlage Christuskirche
Norderstedt-Garstedt

Vermietung direkt durch den Eigentümer

Weitere Informationen erhalten Sie bei:

Ev.-Luth. Kirchenkreis
HH-West/Südholstein
Stapelstraße 8b
22529 Hamburg

Telefon:
040/181 315-570
E-Mail: wohnen@kirchenkreis-hhsh.de

Unsere 2011 fertig gestellte Senioren-Wohnanlage in 22848 Norderstedt (Garstedt), Kirchenstraße 12b, bietet Ihnen unter dem Motto "Wohnen mit Service" 68 Wohnungen auf drei Etagen und genau soviel Service, wie Sie gerade brauchen. Sie erreichen Ihre Wohnung komplett barrierefrei.

Die Anlage ist ruhig gelegen, 900 Meter vom Herold Center und der U-Bahn Garstedt entfernt. Sie ist Teil eines Ensembles von Kirche, Gemeindehaus, Pastorat, Kindergarten, Frühförderung, Tagespflege, einer Dementen-WG und einiger Wohnungen für Familien.

Es gibt Gemeinschaftsräume, eine Dachterrasse und ein Café im Innenhof des Geländes – als Treffpunkt aller Generationen.

2 bis 3 Zi.

Wohnflächen:
ab 52,26 m²
bis 85,99 m²

Miete
netto kalt:
ab € 522,60
bis € 859,90
zzgl. Nk. und
Serviceentgelt
Courtagefrei!

Neujahrsempfang in der Alsterpark Residenz

„Wochenend und Sonnenschein“ – die musikalische Eröffnung an diesem Donnerstag passte nicht ganz zum Hamburger Schmuddelwetter draußen vor der Tür, aber der Stimmung drinnen tat das keinen Abbruch.

Das Jahr war gerade einmal 15 Tage jung, als der Leiter der Residenz Alsterpark Lutz Richter und seine Crew die Bewohner, ihre Familien, Freunde und Geschäftspartner zum Neujahrsempfang baten. Rund 140 Gäste begrüßte der charmante Gastgeber am Eingang persönlich. Die Damen bekamen galant einen Handkuss. Nachdem Lutz Richter sich für die zahlreichen gekommenen Gäste bedankte, betonte er besonders die sehr angenehme Atmosphäre, die in dem Haus herrscht und

das positive Miteinander, die Harmonie, das Vertrauen und die Zuverlässigkeit, die die Menschen verbindet. Sein Dank gebührte auch seinen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern, die ihm den Rücken frei halten, um die notwendigen Kraft zu bekommen für die zu bewältigenden Aufgaben. „Wir sollten nicht zurückschauen, sondern nach vorn“, so das Motto des Leiters der Alsterpark Residenz.

Nach den Begrüßungsworten von Herrn Richter traten fünf Herren und eine Dame in Fräcken vor das Publikum: Die Lüneburger Comedian Harmonists. Die Herren hatten wunderbare Stimmen von Tenor bis Bass und wurden am Flügel von ihrer Pianistin begleitet. Sie sangen die bekannten

Lieder der Comedian Harmonists – von „Wochenend und Sonnenschein“ über „Veronika, der Lenz ist da“ bis hin zum „Kleinen grünen Kaktus“. Diese Künstler vom Lüneburger Theater servierten ein unterhaltsames und informatives Programm, bei dem die Gäste auch viel über das Leben der legendären Männer-Gesangsgruppe aus dem letzten Jahrhundert erfuhren. Gegen 17 Uhr war der musikalische Teil beendet und der kulinarische konnte beginnen. Leckeres „Fingerfood“ stand auf dem Speiseplan. 1.380 Häppchen, Spieße und Schnittchen zauberte die Küchencrew auf das Buffet. Dazu natürlich leckere Soßen und prickelnde Getränke. „Dass man mit den Fingern isst, gab es zu meiner Zeit nicht“, bemerkte eine ältere Dame. „Aber ich bekomme das schon hin und es schmeckt sehr, sehr lecker.“



Text und Fotos Marion Schröder © SeMa



SENIORENRESIDENZ
ALSTERPARK



Faschingskonzert mit dem Hamburger Polizeiorchester

Seien Sie live dabei, wenn das Hamburger Polizeiorchester am 17.02.15 um 16.00 Uhr ein musikalisches Faschingsfest mit uns feiert! Für nur 12,-- € Kostenbeitrag pro Person inkl. Kaffee und Berliner erleben Sie einen unterhaltsamen Nachmittag und lernen ganz nebenbei unser Haus ein wenig kennen.

Bitte melden Sie sich telefonisch an, da die Zahl der Plätze begrenzt ist.

 040 51127 - 2000

Kultur muss gar nicht teuer sein

Kulturlotse

Viele Menschen denken, dass Kulturelles zu teuer ist und nehmen deshalb daran gar nicht erst teil. Dass es auch ganz anders geht, beweist „Kulturlotse Hamburg e.V.“.

Mal wieder Lust auf richtig guten Rock oder auf die Klassiker des Jazz? Oder ein Theaterstück? Einen Rundgang durch Hamburg? Oder andere interessante Veranstaltungen? Alles das und noch mehr ist in der Hansestadt möglich – und muss nicht mal viel Geld kosten. In den meisten Fällen sogar gar keinen Cent. Die Kulturangebote, die der gemeinnützige Verein „Kulturlotse Hamburg e. V.“ auf seinem Programm hat, können von Interessierten mit freiem Eintritt genutzt werden.

Freizeit ohne hohe Eintrittspreise

Nach dem Motto „Kultur verbindet uns“ hat es sich der Verein, der im Dezember 2012 von Bert Nitsche gegründet worden ist, zum Ziel gemacht, auch Menschen mit wenig Geld oder wenigen sozialen Kontakten die Möglichkeit zu geben, an kulturellen Ereignissen der Stadt teilzunehmen. Derzeit zwölf Menschen unterschiedlichen Alters und verschiedener Herkunft und Berufe, die alle aus Hamburg stammen, sorgen dafür, dass dieses Motto mit Leben gefüllt und in die Tat umgesetzt wird.

„Wir glauben daran, dass jeder das Vergnügen einer guten Kulturveranstaltung erleben sollte, unabhängig von den eigenen finanziellen Möglichkeiten“, erklären die Aktiven gemeinsam und sorgen dafür, dass Kulturschaffende und vor allem kleine Veranstaltungsorte jede Art von Publikum erreichen können. Gruppen von Menschen, zum Beispiel Senioren, Menschen mit Handicap oder Kindergartengruppen, werden dabei von den einzelnen Kulturlotsen zu kulturellen Veranstaltungen in Hamburg begleitet – jeweils ehrenamtlich und ohne Gewinnabsicht.

Begleiter für gemeinsame Events

Was auf dem Programm steht, kann der Kultursuchende im Internet erfahren. Auf der Website www.kulturlotse.de sowie bei Facebook informiert ein Veranstaltungskalender über die jeweiligen kostenfreien Veranstaltungen. Das können zum Beispiel Konzerte, Ausstellungen und Sommerfeste sowie auf Kinder zugeschnittene Veranstaltungen und Flohmärkte sein. Die Veranstaltungen können nach Ort, Zeit oder Thema gefiltert gesucht werden.

Aber das ist längst nicht alles an praktischem Service. Wer nicht allein zu Veranstaltungen gehen möchte, der kann über die Kulturbegleiter-Suche auf der Website in Kontakt zu anderen Nutzern treten. So finden Einzelne „nicht nur eine geeignete Veranstaltung, sondern auch die passende Begleitung. Dieses Angebot nehmen vor allem SeniorInnen in Anspruch, die so neue Kontakte knüpfen und mit Gleichgesinnten kulturelle Veranstaltungen besuchen können“, sagt das Team.

Ohne Nachweise und ohne Barrieren

Große Formalitäten oder sogar persönliche Daten gibt es bei dem Verein jedoch nicht, denn eine Registrierung oder ein

Nachweis der Bedürftigkeit sind vor dem Besuch einer der angebotenen Veranstaltungen nicht notwendig. Außerdem informieren die Kulturlotsen darüber, ob die einzelnen Veranstaltungsorte barrierefrei sind, so dass auch Menschen mit körperlichen Einschränkungen in kulturelle Aktivitäten einbezogen werden können.

Stadtführungen oder wieder auf den Lehrstuhl

Auch weitere interessante Angebote halten die Aktiven für ihre Nutzer bereit, wie etwa tägliche Stadtführungen, an denen Interessierte jeweils um 11 und um 14 Uhr teilnehmen können. Für zwei Stunden erleben die Teilnehmer dabei die interessanten Ecken der Hansestadt, wie etwa bei der Historischen Stadtführung, die am Hamburger Rathaus startet. Auf der St. Pauli- und Reeperbahn-Tour geht es unter anderem zu den Wirkungsorten der Beatles, durch das Rotlichtviertel, in Clubs, Kneipen und Bars.

Mehr unter: www.hamburgfreewalkingtours.com

Darf es weitere Bildung sein? Dann informieren einen Mitarbeiter der „Weiterbildung Hamburg e.V.“ zu allen Fragen der Weiterbildung für Erwachsene, wie etwa Schulabschlüsse nachholen, berufliche Qualifizierung, Finanzierung und anderes. Ebenso bietet die Arbeitsstelle für wissenschaftliche Weiterbildung (AWW) der Universität Hamburg in jedem Semester eine breite und kostenlos nutzbare Auswahl an öffentlichen Vorträgen.

Mehr unter: www.weiterbildung-hamburg.de oder www.aww.uni-hamburg.de

A. Petersen © SeMa



Samstag, 23.05.2015
15.00 Uhr
Kanalplatz Harburg

Der weltweit zweite
discomove
mit den Hits der 70er und 80er

WarmUp-Disco-Party
Freitag, 22. Mai 2015 • Start 18.00 Uhr

Aftermove-Disco-Party
Start 19.00 Uhr

Mitfahren? Tickets?
Infos unter www.discomove.de

Palin
Live & Top-DJ-Team

Konzept Hamburg
HTB
Vodafone Shop
NDR 90.3
FOHSAK GEIRANKE
HAMBURG Journal
Coca-Cola
DAT BACKHUS

Wie klappt es wirklich mit den guten Vorsätzen?

Weniger ungesunde Ernährung, aber regelmäßig Sport, nicht mehr rauchen, aber dafür häufiger an die frische Luft – die Wunschliste ist lang. Und sie lässt sich sogar in die Tat umsetzen.

Um Mitternacht gefasst und am Neujahrstag wieder verworfen – jedes Jahr ist es meistens das Gleiche mit den Vorhaben, die wir uns auf die Fahnen schreiben. Und dann im Alltag doch nicht umsetzen. Bereits mit ein paar wenigen Hilfestellungen kann man dagegen angehen und bleibt am Ball. Der wichtigste Tipp: Gute Vorsätze nicht erst am Silvesterabend fassen, sondern schon davor. „Sinnvoll ist es, sich schon ein paar Tage vorher Zeit zu nehmen“, erklärt Korinna Ruthemann von der Deutschen Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement / BSA-Akademie in Saarbrücken. „Sammeln Sie Ihre Vorsätze und entscheiden Sie sich dann für den wichtigsten“, sagt sie ergänzend. Dieser sollte nicht in der trockenen Wollen-Befehlsform nach dem Motto „Ich will abnehmen“ formuliert werden, sondern als konkretes Ziel: „Ich werde fünf Kilo verlieren“.

Das nahe Ziel in ein Bild umsetzen

Außerdem gibt einem die Expertin den Tipp, die Umsetzung der Vorsätze praktisch anzugehen, etwa mit einer konkreten Planung. „Notieren Sie Ihre Gründe, dieses Ziel zu erreichen, und malen Sie es sich aus: Wie Sie im nächsten Urlaub wieder in Ihr Kleid passen oder wie Sie im Bikini am Strand liegen“, erläutert sie die Herangehensweise. Sollte dann wieder einmal der innere Schweinehund gegen den guten Vorsatz angehen wollen, dann

hält man sich dieses Bild vor Augen und findet seine Motivation wieder.

Den guten Vorsatz konkret formulieren

Grundsätzlich gilt dann auch noch Folgendes: Der gute Vorsatz allein führt noch zu keiner Veränderung. Keiner nimmt durch den Abnehm-Vorsatz ab oder wird durch den Gesundheits-Vorsatz zum fitteren Menschen. Vielmehr ist es wichtig, dass man ihn konkretisiert. Wann, wo und wie setzt man ihn um? Das ist dabei eine der vorrangigen Fragen. Sowie eine weitere, die da lautet: Was spricht alles dagegen, dass es mit dem Vorsatz klappt, und wie kann man diese hinderlichen Bedingungen überwinden? Hilfreich: Ein Zettel am Telefon oder am Schrank hilft dabei, dass man sich immer wieder bewusst wird, was man umsetzen wollte. Wer jedoch kein Ziel hat, wird auch nie ein Ziel erreichen.

Mehr auf die Ernährung achten

Es bringt nichts, sich vorzunehmen, nie wieder Süßes zu essen. Das hält meistens keiner länger als eine Woche aus. Sinnvoller ist es, sich zu fragen: Was kann ich zu-

künftig besser machen? Zum Beispiel: Weniger Zucker und dafür mehr Obst essen, statt gezuckerter Getränke Wasser trinken und unbedingt morgens frühstücken, denn wer morgens schon eine gute Grundlage hat, der neigt nicht so stark dazu, sich hungrig überall etwas zu essen zu besorgen.

Endlich mit dem Rauchen aufhören

Fast keine Maßnahme bringt so viel, wie mit dem Rauchen aufzuhören, wie ein paar Fakten belegen: Schon nach zwanzig Minuten ohne Zigarette ist der Körper besser durchblutet, nach drei Tagen riecht und schmeckt man wieder mehr und innerhalb weniger Wochen sinkt bereits das Schlaganfallrisiko. „Ohne Unterstützung, wie etwa Rauchentwöhnungskurse, schaffen es nur 5 Prozent ihren guten Vorsatz langfristig umzusetzen“, erläutert es Dr. Tobias Rüther, Experte für Tabakabhängigkeit. Unterstützend können dabei neben einem Anti-Rauch-Training auch spezielle Nikotin-Pflaster, mehr Sport und eine Ernährungsumstellung sein.

Kleine Aufmerksamkeit wertschätzen

Viele Menschen unterschätzen die Tatsache, dass kleine Aufmerksamkeit im Alltag positive Gefühle schaffen, die einen entlasten oder beflügeln. Denn kein Bedürfnis des Menschen ist so tief, wie das nach Anerkennung. Ein Geschenk, Anerkennung, ein freundliches Hallo oder ein Lächeln und andere nette Gesten – all das kommt bei anderen gut an und führt dazu, dass uns unsere Mitmenschen auch positiver und wohlwollender begegnen.

Mehr Sport machen

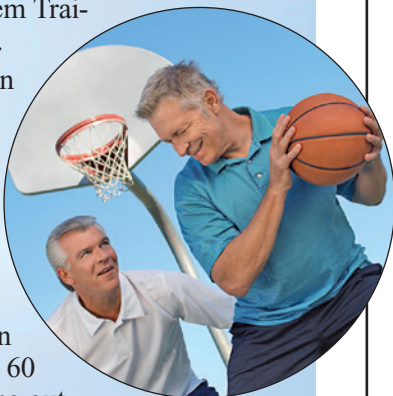
Arthrose, Rückenschmerzen und Osteoporose – kein Mittel ist so effektiv, vorzubeugen und sie zu be-



handeln, wie die sportliche Betätigung. Sogar alle „Nebenwirkungen“ sind vorteilhaft, da Sport auch gegen geistigen Abbau hilft, die Herzkreislauffunktion verbessert und verhindert, dass Diabetes und Übergewicht zunehmen beziehungsweise entstehen. Der Effekt von Sport ist abhängig davon, von welchem Trainingszustand gestartet wird.

Für alle, die länger keinen Sport gemacht haben, empfiehlt es sich, mit einem 30-minütigen Spaziergang in der Woche zu beginnen. Dann auf zwei bis drei Mal pro Woche steigern. Wenn Sie Gewicht verlieren und ihre Kondition verbessern möchten, sind 60 Minuten drei Mal pro Woche gut. Dabei sollte man sich für Sportarten entscheiden, die einem schon früher gut getan und gut gefallen haben, denn dann fällt es einem leichter, mit gutem Einsatz dort anzuknüpfen, wo man einmal aufgehört hat. So wird aus einem guten Vorsatz eine gute Veränderung.

A. Petersen © SeMa



»Die Sorgen im Alter sind so vielfältig wie die Menschen selbst.«

Sie fühlen sich alleingelassen und in dieser neu modernen Welt irgendwie fehl am Platz? Haben niemanden zum Reden und wissen nicht, wofür Sie morgens aufstehen?

»Für mich zählt die individuelle Person«

Ich nehme Sie vom ersten Moment an als **Beraterin, Betreuerin und Begleiterin** an die Hand und lasse Sie erst wieder los, wenn Sie dort angekommen sind, wo Sie sich wohlfühlen. Gemeinsam finden wir für Sie **neue Perspektiven und Ziele**, bewältigen Probleme und bringen wieder **Lebensfreude in Ihren Alltag**. Denn das Leben ist zu schön, um traurig zu sein.

Es gibt viele Gründe, warum ältere Menschen nicht glücklich sind. Dabei sollten mit Pension oder Rente doch eigentlich die goldenen Jahre beginnen. Was genau hält Sie davon ab, Ihr Leben zu genießen?

- Konflikte in bzw. mit der Familie
- Einsamkeit durch Verlust des Partners
- Antriebslosigkeit, Kraftlosigkeit
- Probleme mit Behörden, Dienstleistern etc.
- Oder bedrückt Sie etwas ganz Anderes?

Was auch immer es ist, Sie können mit mir ganz offen darüber reden. Melden Sie sich gerne noch heute bei mir und wir vereinbaren einen zeitnahen Termin.

Ich freue mich auf Sie!

Ihre
Marion Ezold


**Lebensberatung
und
Coaching
mit
HERZ**

Generation 50+
und Senioren

Bekwisch 2 · 22393 Hamburg · Tel.: 040/41 62 98 98
E-Mail: m.ezold@lecomh.de · Internet: www.lecomh.de

 **HELIOS Kliniken**
Jeder Moment ist Medizin



Referent: Priv.-Doz. Dr.
Ralf Hempelmann,
Leitender Arzt
Neurochirurgie

Nächster Patientenvortrag:

**„Bandscheiben- und
Wirbelsäulenerkrankungen“**
Entstehung, Diagnostik und Therapie

Mittwoch, 25. Februar • 17:30 Uhr

HELIOS ENDO-Klinik Hamburg
Holstenstraße 2 · 22767 Hamburg
Um Anmeldung wird gebeten:
(040) 3197-1225


**HELIOS
ENDO-Klinik
Hamburg**

www.helios-kliniken.de/ENDO

Wie fit ist man wirklich?

Aktuelle Umfrage:

Ältere Autofahrer gehen zu spät zum Gesundheitscheck



Foto: djd/DVR



Foto: djd/DVR

(djd/pt). 77 Prozent der Autofahrer in Deutschland haben seit ihrer Führerscheinprüfung kein Fahrtraining mehr absolviert. Das ergab eine aktuelle forsa-Umfrage im Auftrag des Deutschen Verkehrssicherheitsrates (DVR). Jeder Zweite (57 Prozent) war bisher nicht beim Training, weil er sich auch ohne Fortbildung im Straßenverkehr sicher fühlt. Ginge es um ihre Fahrtüchtigkeit, verließen sich viele zu stark auf ihre Selbsteinschätzung, sagt Sandra Demuth vom DVR: „Professionelle Fahrlehrer können die Fähigkeiten eines Autofahrers viel besser einschätzen. Sie erkennen frühzeitig eventuelle Leistungseinbußen und sind in der Lage, konkrete Tipps für den Alltag im Straßenverkehr zu geben.“

Arzt testet Hör- und Sehvermögen

Auch im gesundheitlichen Bereich vertrauen die meisten Autofahrer ihrer Selbsteinschätzung: 71 Prozent der Befragten sind der Ansicht, ein Gesundheitscheck stehe erst an, wenn Fahrer bei sich selbst körperliche Beeinträchtigungen feststellen – eine Haltung, die das Unfallrisiko erhöhen kann. Bei den Befragten über 65 Jahre sind sogar 78 Prozent der Ansicht, dass

ein Gesundheitscheck erst notwendig ist, wenn man selbst merkt, dass die Fahrtüchtigkeit nachlässt. Vor allem älteren Verkehrsteilnehmern rät Demuth daher, ihre Fahrfitness regelmäßig von einem Arzt überprüfen zu lassen, bevor sich Einschränkungen bemerkbar machen oder Fahrten bei schlechtem Wetter beispielsweise als unangenehm empfunden werden. Die forsa-Erhebung ergab jedoch, dass eine deutliche Mehrheit der Fahrer über 65 Jahre (85 Prozent) noch keinen solchen Gesundheitscheck gemacht hat, bei dem unter anderem Hör- und Sehvermögen, Reaktionsgeschwindigkeit und Beweglichkeit getestet werden.

Sicher mobil bis ins hohe Alter

Die „Aktion Schulterblick“ des DVR macht auf die Notwendigkeit freiwilliger Gesundheitschecks aufmerksam. Mehr Informationen gibt es unter www.dvr.de/schulterblick. Die Aktion wird vom Bundesministerium für Verkehr und digitale Infrastruktur (BMVI) und der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung (DGUV) unterstützt.

Aufklärungsbedarf bei Fahrerassistenzsystemen

(djd). Stellen sich bei älteren Autofahrern Beeinträchtigungen der Fahrtüchtigkeit ein, können Fahrerassistenzsysteme helfen. Doch viele Autofahrer wissen nur wenig über die technischen Hilfsmittel. Vor allem die von forsa befragten Autofahrer ab 65 Jahre stehen den Systemen skeptisch gegenüber: In dieser Altersgruppe ist sich jeder Vierte (22 Prozent) unsicher, ob Licht-, Notbrems- oder Spurhalteassistent die Fahrsicherheit erhöhen können. „Dabei ist es gerade für ältere Fahrer sinnvoll, sich über Fahrerassistenzsysteme zu informieren. Sie kommen damit deutlich stressfreier durch den Straßenverkehr“, sagt Sandra Demuth vom Deutschen Verkehrssicherheitsrat (DVR).

Umstellung von Telefonanschlüssen auf VoIP

(pi) Die deutsche Telekom beginnt seit einiger Zeit ältere Telefonanschlüsse abzuschalten und betroffene Kunden mit herkömmlichem Anschluss auf VoIP-Produkte umzustellen. Bundesweit sind einige tausend Kunden betroffen.

Diese erhalten ein Anschreiben, wo die Telekom die Kündigung ankündigt und den Wechsel auf ein VoIP Produkt empfiehlt. Wer Gerätschaften an dem Anschluss betreibt, die nur

für den herkömmlichen Anschluss geeignet sind oder zugelassen sind, etwa Hausnotrufsysteme, sollte sich im besten Fall darauf berufen, ein aktuelles Paket mit herkömmlichem Anschluss zu erhalten. Der Umstieg auf VoIP führt in aller Regel dazu, dass das Hausnotrufgerät nicht wie gewohnt funktioniert. Daher setzen Sie sich in diesen Fällen mit Ihrem Hausnotrufanbieter in Verbindung, empfiehlt Manuela Valley von der Johanniter-Unfall-Hilfe.

Hier erhalten Sie alle wichtige Hinweise auch zu nicht kabelgebundenen Hausnotrufgeräten.

THEATER in Hamburg

Klein und fein – das Kellertheater im Herzen Hamburgs

Das Kellertheater liegt gegenüber der Laeishalle in Hamburg und feierte im vergangenen Jahr seinen 60. Geburtstag. Das Theater blickt auf eine bewegte Zeit zurück. Damals fanden Aufführungen zwei- bis dreimal im Jahr statt, heute gibt es an fast jedem Wochenende zwei bis drei Aufführungen. Damals wurde ein Stück pro Jahr inszeniert, heute sind etwa 15 Stücke im Repertoire.

Gegründet wurde das Kellertheater 1954 unter dem Namen „Optimisten“ und war ein Tournée-theater. 1966 zog es in die Räumlichkeiten am Johannes-Brahms-Platz, wo es heute noch ansässig ist.

2004 bis 2008 wurde das Kontorhaus, in dem sich das Kellertheater befindet, umgebaut. Somit musste das Theater ins „Exil“ und spielte in den verschiedensten Räumlichkeiten in und um Hamburg, so beispielsweise im Augustinum in Övelgönne, in der Musikhalle oder verschiedenen kirchlichen Gemeindehäusern.

Aktuell sorgen mehr als 100 aktive Mitglieder und über zwölf Regisseurinnen und Regisseure für einen abwechslungsreichen Spielplan. Das Repertoire von ca. 15 - 20 Stücken wird ständig verändert. Das Programm um-

Karl Dose

fasst ein breites Spektrum und bietet sowohl Komödien und Lustspiele als auch Dramen und Tragödien sowie Lesungen und Kinderstücke. Das Kellertheater setzt auch auf die Ausbildung junger Schauspielerinnen und Schauspieler. Dazu bietet es verschiedene Workshops, die gut besucht werden.

Die Leitung des Theaters obliegt einem alle zwei Jahre neu gewählten Vorstand. Vorsitz und Geschäftsführung hat seit 1961 Günter Karl Dose inne, der unter dem Namen Günter Karl auch als Regisseur tätig ist. Wodurch dieses Engagement von dem weit über 60-Jährigen? „Aus Freude am Theaterspielen und Inszenieren. Und um diese Freude und langjährige Erfahrung weiterzugeben an theaterbegeisterte junge Leute, ohne die unsere Bühne nicht weiterleben könnte.“

Senioren zahlen bei Vorlage ihres Rentnerausweises einen ermäßigten Eintritt. Sonntags beginnen die Vorstellungen bereits um 16 Uhr.

S. Rosbiegal © SeMa

Im Februar spielt das Kellertheater u.a. folgende Stücke:

13. Februar, 20 Uhr: Der kleine Prinz von Antoine de Saint Exupéry, Regie: Günter Karl

20. Februar, 20 Uhr: Alte Liebe von Elke Heidenreich und Bernd Schroeder, Regie: Matthias Brandstädter und Monika Gutte

22. Februar, 16 Uhr: Ich habe versucht, einen Wind einzufangen von Joachim Ringelnatz und Jürgen Gebert, Regie: Jürgen Gebert

**Kellertheater Hamburg,
Johannes-Brahms-Platz 1, 20355 Hamburg,
Kartenhotline, Tel.: 040/84 56 52 (Mo.-Fr. 10-20 Uhr)**

Hör, hör ... So verstehen Sie's wieder richtig!

Etwa 400.000 Klänge unterscheiden – Ohren sind wahre Meister. Lässt das im Alter nach, muss die Lebensqualität nicht darunter leiden, wie Hör-Expertin Denise Jäkel erklärt:

Laute, die wegfallen. Nachfragen oder höhere Konzentration, um etwas zu verstehen. Schlechtes Hören macht Unterhaltungen nicht nur anstrengender, sondern mindert die Lebensqualität. Und es kann sogar den „Familienfrieden“ stören. „Wenn ich Betroffene berate, dann rede ich oftmals erst mit den Angehörigen“, sagt Hörgeräteakustikerin Denise Jäkel.

So erfährt sie, zu welchen Problemen das geminderte Hörvermögen führt – und zeigt Lösungen, wie es sich neu entfalten lässt. „Technisch decken wir heute alle Möglichkeiten ab. Neben einer großen Auswahl an individuellen Hörgeräten, die immer kleiner und angenehmer sind, gibt es Lösungen fürs Telefonieren und Hilfen zum Fernsehen. Das alles muss nicht mehr viel kosten“, betont die Inhaberin von „Jäkel Hören“ in Norderstedt.

Selbst mit einem Basis-Hörgerät, für das die Krankenkasse oft sogar die Kosten übernimmt oder nur geringe Zuzahlung-

gen entstehen, kann der Betroffene schon nach kurzer Zeit deutlich besser hören. „Wenn das Verstehen wieder leichter ist, steigt die Lebensqualität“, weiß Denise Jäkel aus 25 Jahren Berufserfahrung zu berichten. Endlich wieder Freude an Gesprächen und Interesse an kulturellen Events. Und vor allem wieder verstehen, was Mitmenschen, wie etwa die Enkelkinder, sagen. Wer sein neues Hörgerät täglich acht bis zwölf Stunden trägt, wie es die Pädakustikerin empfiehlt, der hat mehr vom Leben. Auch zu Hörgeräten, die nicht aus ihrem Sortiment stammen, berät sie jeden Kunden gern.

Jäkel Hören, Denise Jäkel, Ohechaussee 11, 22848 Norderstedt

A. Petersen © SeMa



Ohechaussee 11 | Contorhaus Palette | 22848 Norderstedt | Tel.: 040-357 785 21

Jäkel
hören. wahrnehmen. erleben.

Denise Jäkel
Hörgeräteakustikermeisterin
und Pädakustikerin

Unsere Leistungen im Überblick:
Individuelle Hörgeräte, Gehörschutz,
AVWS, Kinderanpassungen,
In-Ear-Monitoring, Tinnitusberatung,
Zubehör für TV & Telefon

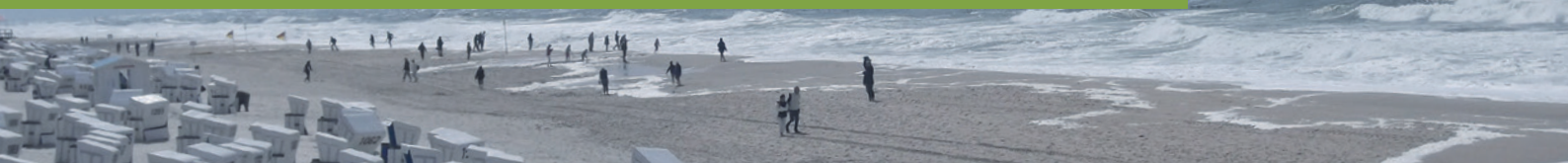
hören. wahrnehmen. erleben.

www.jäkel-hören.de

Urlaub für die Westentasche

Auch in Hamburg haben viele Senioren nach dem Gang in den Ruhestand endlich etwas mehr davon, was ihnen in der Hektik des Berufes oder dem Stress des Alltags lange gefehlt hat: Zeit für die schönen Dinge des Lebens. Dabei muss ein Urlaub nicht immer Karibik, Kreuzfahrt oder Kanarische Inseln heißen.

Nicht nur der Blick in den Geldbeutel, auch der gesundheitliche Zustand – sprich die Mobilität – lässt Senioren entdecken: Das Gute liegt so nah. Vor dem Hintergrund verbilligter Bahn-Ländertickets und etlicher lohnender Ziele an Küsten oder in norddeutschen Städten stellt das Senioren-Magazin in den kommenden Ausgaben einige Alternativen für den kleinen Tagesurlaub zwischendurch vor.



Kieler Förde/Hafen Kiel

Das historische Segelschiff Passat im Travemünder Hafen.



Im 1. Teil geht es um Orte, die, am Zielbahnhof angelangt, kurze Wege und somit wenig Anstrengung erfordern. Sie sind daher auch für Benutzer von Rollatoren bestens geeignet. Viel Spaß bei den Kurzausflügen nach Travemünde, Kiel und Westerland/Sylt.

Kiel

Die schleswig-holsteinische Landeshauptstadt Kiel ist mit Sicherheit ein Geheimtip. Mag Kiel auch vom Stadtbild her nicht ganz mit seiner ewigen Konkurrentin Lübeck mithalten können, es gibt genug Argumente für einen Besuch an der Förde. Zunächst einmal liegt der völlig neu und sauber gestaltete Bahnhof nur wenige Meter von der großen (teilweise überdachten) Fußgängerzone und von den Anlegestellen der großen Kreuzfahrtschiffe entfernt. Zum anderen ist die Kieler Bahnstation ein Kopfbahnhof, der nicht annähernd die Hektik üblicher Großstadtbahnhöfe ausstrahlt. Auch Benutzer von Rollatoren haben hier jede Menge Zeit und Ruhe zum Shoppen oder schnell zum Kreuzfahrtschiff-Sightseeing zu gelangen. Lediglich eine Ampel muss überquert werden, dann ist der Blick auf die „großen Pötte“ überwältigend. Kiel bietet alles in einem – und das auf extrem kurzen Wegen. Vorsicht: Die Zeiten der Kieler Woche sollten gemieden werden, dann ist alles anders.

Anfahrt: Mit der Regionalbahn RE 7 oder RE 70 um 9.21 Uhr oder 10.21 Uhr ab Hamburg-Hauptbahnhof Gleis 5,6 oder 7. **Vorsicht:** die Bahnsteige sind in a und b-Abschnitte geteilt!!! **Rückfahrt:** Zurück geht es z.B. um 15.21 Uhr und 16.21 Uhr ab Kiel-Hauptbahnhof. **Dauer:** Mit der schnellsten Verbindung RE 70 rund 80 Minuten. Kein Umstieg notwendig. **Infos/Kontakt:** Im Internet unter www.bahn.de/erlebnis und direkt bei den Bahnhofsankünften.

Lübeck-Travemünde

Urlaubsfeeling pur kommt bei denjenigen auf, die sich für einen Tagesausflug nach Lübeck-Travemünde entscheiden. Vom Bahnhof Travemünde-Strand aus ist der weite Ostseestrand schon zu sehen. Vorbei am Casino geht es ohne Steigungen oder andere Hindernisse auf breiten ebenen Wegen Richtung neu errichteter Riesen-Promenade.

Für mobil eingeschränkte Menschen ist die Anfahrt wie geschaffen, störender Autoverkehr neben dem Fußweg spielt nur rund 200 Meter eine Rolle – dann ist der Blick auf den herrlich breiten Strand und das weite Meer frei. Auch der Hafen mit dem ehemaligen Segelschulschiff „Passat“ und den großen Pötte, die gen Norden ziehen, sowie den Ostsee-Ausflugsdampfern sind nur einen Sprung entfernt.

Schließlich warten hier auch in der „Skyline“ aus Giebelhäusern kleine Läden zum Einkaufen. Auch diese Zone ist verkehrsberuhigt.

Anfahrt: Mit dem Regionalzug RE 8 vom Hauptbahnhof (Gleis 5, 6 oder 7) Richtung Lübeck. **Aufgepasst:** Die Züge um 9.04 Uhr, 10.04 Uhr und 11.04 Uhr fahren (mit kurzem Aufenthalt am Lübecker Hauptbahnhof) direkt nach Travemünde durch. Bei den anderen Verbindungen wird wegen eines Umstiegs in Lübeck mehr Zeit benötigt. **Noch einmal aufgepasst:** Die Bahnsteige 5, 6 und 7 auf dem Hamburger Hauptbahnhof sind in a und b-Abschnitte aufgeteilt!!! **Fahrtzeit:** Bei der Direktverbindung mit dem RE 8 rund 80 Minuten, sonst etwas länger. **Rückfahrt:** Ab Travemünde-Strand RE 8 um 15.34 Uhr, 16.34 Uhr oder 17.34 Uhr bis Hauptbahnhof. **Infos/Kontakt:** Tipps im Internet unter www.bahn.de/erlebnis und bei den Bahnhofsankünften.

Fahrkarten-Info

Mit dem Schleswig-Holstein Tarif kann eine durchgehende Fahrkarte für Busse und Nahverkehrs-Züge für Schleswig-Holstein und bis Hamburg, verkehrsmittelübergreifend, erworben werden.

Die Tageskarte („Schleswig-Holstein-Ticket“) lohnt sich vor allen Dingen als Kleingruppenkarte. Mit ihr können bis zu fünf Personen einen Tag lang Bus und Bahn für beliebig viele Fahrten auf der gewählten Strecke von 9 Uhr bis 5 Uhr des Folgetages nutzen. An Sonnabenden und Sonntagen geht es sogar schon vor 9 Uhr. So eine Karte kostet für fünf Personen insgesamt € 50,-.

Infos auch unter www.bahn.de/regionales

Vor dem Bahnhof in Westerland



Sylt

Der kilometerweiteste Ausflug geht mit der Nord-Ostsee-Bahn auf die deutsche Vorzeiginsel Sylt, nach Westerland.

Wer die lange Anfahrt (rund 3 Stunden) nicht scheut, hat keinerlei Probleme mehr. In Westerland geht es ebenerdig vom Bahnhof (zwei Ampeln) sofort in die Fußgängerzone auf die berühmte Friedrichstraße, wo die Gosch-Leckereien und reichlich Nobelläden warten.

Nach etwa einem Kilometer (alles ebenerdig ohne Autos und Ampeln) gelangt man durch die Friedrichstraße direkt an den berühmten Westerlander Strand. Um die Promenade betreten zu können, werden allerdings noch einmal drei Euro Kurtaxe fällig.

Auch Westerland bietet Einkaufszone, Promenade und Sandstrand nebeneinander, strahlt zudem einen Hauch Nobelmeile aus. Wen das nicht stört, der ist – auch mobilitäts eingeschränkt – dort gut aufgehoben.

Anfahrt: Mit der Nord-Ostsee-Bahn (NOB) 6 von Hamburg-Altona aus durchgehend Richtung Westerland/Sylt. Es kommt wegen der zeitaufwendigen Anfahrt eigentlich nur der Zug 81748 um 9.02 Uhr in Betracht. Auch Altona ist ein Kopfbahnhof, jeder kann sich in Ruhe seinen Zug und Platz suchen. In der Sommer-Hauptsaison sollte man diese beliebte Route besser meiden. **Rückfahrt:** Um 16.22 Uhr ab Westerland mit NOB 6/Zug 81727 nach Altona (Ankunft um 19.21 Uhr). **Dauer:** Rund drei Stunden. **Infos/Kontakt:** Im Internet unter www.nob.de oder bei den Bahnhofsankünften.

Klaus Karkmann © SeMa

Viel Spaß bei Ihrem Kurzurlaub wünscht das SeMa

Friseur speziell für pflegebedürftige Menschen.

Professionelle Friseure kommen zu Ihnen ins Haus.
(Kenntnisse im Pflegebereich wie z. B. Demenz, Schlaganfall, MS, etc. vorhanden)



- Trockenhaarschnitt € 12,50*
- Arbeiten am Bett zzgl. € 6,50*

Weitere Leistungen: Waschen, Legen, Föhnen, Dauerwelle, Tönen * = + Fahrkosten

Marina-Chic.de

Rufen Sie an:
Tel. 60 68 44 40
www.Marina-chic.de

Pflegedienst Claussen GmbH

Ambulante Kranken-, Alten- und Kinderbetreuung
Vertragspartner aller Krankenkassen

24 Stunden erreichbar unter:
0172/409 87 44

Ochsenzoller Str. 126 · 22848 Norderstedt
Telefon 040/523 68 21 · Fax 040/523 68 25
E-Mail: info@pflegedienst-claussen.de



Seit
1987

ANGELA GREIZER



- ✧ Ambulante Kranken-
pflege und Altenhilfe
- ✧ Familien- und
Kinderbetreuung
- ✧ Pflegeberatung

Langenhorner Chaussee 163
22415 Hamburg
Telefon: 040/53 05 04 70
Fax: 040/520 33 17
www.krankenpflege-greizer.de

»Wir pflegen nicht
nur den Körper, ...

... sondern wir kümmern
uns auch um die Seele.«

www.sdl-ev.de



Sozial- & Diakoniestation
Langenhorn e.V.
Telefon (040) 532 86 60
Timmweg 8, 22415 HH

- Ambulante Alten- und
Krankenpflege
- Beratung und Hilfe bei
Fragen rund um die Pflege
- Spezialisierte Ambulante
Palliativ Versorgung (SAPV)

Eigentumswohnung

Exkl. wohnen in Henstedt-Ulzburg
Moderne, helle und perfekt geschnitt.
ETW mit ca. 77 m² in gefragter Seniorenresidenz. Ebenerdiges Bad, schöne
Landhausküche, riesiger, sonniger
Balk., Bj. '97, EG. Wohngeld € 469,-/Monat plus Servicekosten, sofort frei.
Verbrauchsausweis 108 kWh(m²a), Klasse D.
Warmwasser enthalten, Fernwärme/Gas.
€ 150.000,-

ImmobilienCenter
Quickborn/Henstedt-Ulzb.
Kerstin Sayer
Telefon 0 41 01 / 807 49 85
kerstin.sayer@spksh.de
www.spk-suedholstein.de

Sparkasse
Südholstein

Singles auf See

Reedereien senken Zuschläge für Alleinreisende



Die Welt entdecken und Luxus genießen: Singles, die auf der „MS Hanseatic“ gebucht haben, zahlen auf ausgewählten Routen nichts extra. Foto: djd/Kreuzfahrten.de/Hapag-Lloyd Kreuzfahrten



(djd/pt). Jeder fünfte Deutsche lebt allein: Dem Statistischen Bundesamt zufolge führen rund 16 Millionen Menschen einen Singlehaushalt - Tendenz steigend. Dieser Trend schlägt sich auch in den Angeboten zahlreicher Reedereien nieder.

Wer ohne Begleitung die Weltmeere entdecken möchte, sollte vor der Buchung allerdings genauer hinsehen. Denn mitunter deftige Zuschläge für Einzelkabinen lassen sich vermeiden, wenn Alleinreisende zeitlich flexibel sind und antizyklisch buchen, raten etwa die Experten des führenden Kreuzfahrtportals kreuzfahrten.de. Viele Reedereien reduzierten zu gewissen Zeiten ihre hohen Zuschläge oder verzichteten ganz darauf.

Kontakte erwünscht

Zu den ersten Kreuzfahrtunternehmen, die Singles sogar besondere Kabinen bieten, gehört Norwegian Cruise Line. An Bord der „Norwegian Epic“ etwa können Alleinreisende in eines der 128 sogenannten Single-Studios einchecken. Zusätzlich steht eine Studio-Lounge zur Verfügung, in der es leicht fällt, Kontakte zu knüpfen. Bei einem Singletreff können Einzelreisende auch auf ausgewählten Kreuzfahrten von Azamara Club Cruises ins Gespräch kommen. Der Singlezuschlag beträgt bei diesen Fahrten nur 25 Prozent des regulären Kabinenpreises pro Person. Auf den Schiffen der Aida-Flotte erleichtert der Clubcharakter Singles die Kontaktaufnahme. Die Einzelkabine hat regulär allerdings ihren Preis und kostet 70 Prozent Zuschlag. Je nach Auslastung und Nachfrage werden jedoch auch günstigere Angebote offeriert.

Ohne Zuschlag auf Expedition

Auf den Post- und Expeditionsschiffen von Hurtigruten müssen Singles auf bestimmten Routen und zu ausgewählten Zeiten gar keinen Zuschlag für die Singlekabine zahlen. Auch bei Hapag-Lloyd ist auf ausgewählten Expeditionsrouten kein Einzelkabinenzuschlag zu entrichten. Alleinreisende können alle Reisen auf der „MS Hanseatic“ und der „MS Bremen“ ohne Aufpreis buchen. Bei MSC Kreuzfahrten kommt auch auf Singles mit Kind auf ausgewählten Strecken kein Aufschlag zu. Für die Unterbringung des Kindes in der Kabine muss nur 60 Prozent des Erwachsenenpreises gezahlt werden.

Immer öfter ohne Zuschlag: Ältere Alleinreisende, die den Norden lieben, gehen gern an Bord norwegischer Post- und Expeditionsschiffe, wie der „MS Fram“. Foto: djd/Kreuzfahrten.de/J. J. L'Heureux/Hurtigruten



Komfort auf See: Die Single-Studios der „Norwegian Epic“ sind speziell auf die Bedürfnisse von Alleinreisenden zugeschnitten. Foto: djd/Kreuzfahrten.de/Norwegian Cruise Line

Seniorenreisen Busvermietung

Tages- fahrten	05.02.15	Fahrt ins Blaue inkl. Mittagessen,	€ 33,-
	15.02.15	Lustiges Eiergrogseminar in Wesselburen und Büsum inkl. Dithmarscher Buffet, Geschichten von der Küste, Kaffee/Kuchen,	€ 56,-
22.02.15	Theater und Grünkohl in Ihlienwort, inkl. Essen, Theater, Ka/Ku,	€ 55,-	
28.02.15	„Schule vor 100 Jahren“ u.v.m. im Industriemuseum Elmshorn inkl. Führung, Kaffee/Kuchen in Glückstadt,	€ 33,-	
05.03.15	Fahrt ins Blaue Spezial, inkl. Mittag, Eintritt oder Führung,	€ 39,-	
08.03.15	Stint und Fischbuffet in „Grube's Fischerhütte“ Winsen, inkl. Stintbuffet mit vielen leckeren Fischarten,	€ 39,50	

Zustieg in Norderstedt, Langenhorn-Markt und Hamburg ZOB

Mehrtagesfahrt	24.04.-26.04.15	„Das blaue Wochenende“ inkl., 2 x HP, Tagesausflug,	ab € 199,-
-----------------------	-----------------	---	------------

Flusskreuzfahrten & Kuren auf Anfrage!

Telefonisch buchen unter
040-526 70 04 oder 04191-72 27 50

oder im
Reisebüro

TUI TRAVEL Star

22846 Norderstedt • Rathausallee 19 und 22455 Hamburg • Ernst-Mittelbach-Ring 57

Sozialpreis 2014 verliehen

Anerkennung für Arbeit in schwierigem Umfeld

Der Sozialpreis, den die Sozial- und Diakoniestation Langenhorn e.V. seit 2001 jährlich vergibt, ist fast so etwas wie der soziale Nobelpreis Hamburgs. Die Station bietet im Norden Hamburgs häusliche Krankenpflege an. Schon sehr frühzeitig hat sie sich auch auf die steigende Nachfrage auf Palliativversorgung eingestellt.

Gemeinsam mit Palliativfachärzten ermöglicht ihr „Palliativ Care Team Hamburger Norden“ vielen schwerkranken und sterbenden Menschen ein menschenwürdiges Leben in ihrer vertrauten Häuslichkeit. Fachkräfte mit spezieller Ausbildung und geschulte ehrenamtliche Mitarbeiter sind das „Gesicht“ der Sozial- und Diakoniestation. Mit der Verleihung des Sozialpreises sehen die Langenhorner über den „eigenen Tellerrand“ hinweg. Der Preis der Diakoniestation wirft jährlich ein Scheinwerferlicht auf Einzelpersonen, Gruppen oder Organisationen, die sich in Hamburg in besonderer Weise sozial einbringen. Für 2014 wurde das Projekt „SeelenHalt“ ausgezeichnet.

Hinter dem Namen verbirgt sich Hilfe bei einem Problemensemble, dessen Ursachen gern aus dem Bewusstsein der Öffentlichkeit verdrängt werden.

„SeelenHalt“ ist ein Angebot des Diakonie-Hilfswerks Hamburg für Familien mit einem psychisch erkrankten Elternteil. „Psychische Erkrankungen“, so die Dipl. Sozialpädagogin Diakonin Johanna Kutzke von SeelenHalt, „können jeden treffen. Statistisch erkrankt jeder dritte Erwachsene einmal in seinem Leben daran. Damit ist nicht gemeint, ein paar Tage ‚schlecht drauf‘ zu sein, oder die schwere Zeit der Trauerarbeit

nach dem Verlust eines lieben Menschen.“ Trotz rückläufiger Krankenstände steigt mit ca. 15% der relative Anteil psychischer Erkrankungen am Arbeitsunfähigkeitsgeschehen.

Während psychische Erkrankungen vor 20 Jahren noch nahezu bedeutungslos waren, sind sie heute zweithäufigste Diagnosegruppe bei Krankschreibung bzw. Arbeitsunfähigkeit. Die durchschnittliche Dauer psychisch bedingter Krankheitsfälle ist mit 40,1 Tagen dreimal so hoch wie bei anderen Erkrankungen (Quelle: BKK Gesundheitsreport 2014). Psychische Erkrankungen sind häufigste Ursache für krankheitsbedingte Frühberentungen. Kinder trifft die Erkrankung eines Elternteils besonders. Sie machen sich Sorgen, fühlen sich oft schuldig, dass es ihren Eltern schlecht geht und trauen sich nicht, mit anderen über die häusliche Situation zu sprechen. „Oft sind es die Großeltern“ schildert, Johanna Kutzke im Gespräch mit dem Senioren Magazin ihre Erfahrungen, „die zuerst bemerken, dass im Haushalt eines ihrer Kinder etwas schief läuft. Sie müssen dann häufig und kurzfristig einspringen, um Enkeln und erkranktem Elternteil zu helfen. Immer wieder sind es deshalb auch die Großeltern, die den ersten Kontakt zu uns aufnehmen“.

Während die eigentlichen Behandlungskosten durch die Krankenkassen abgesichert sind, wird ein besonderes Angebot für Kinder überwiegend durch Spenden finanziert. Es sind die „AURYN“-Kindergruppen, in denen sich Kinder psychisch erkrankter Eltern wöchentlich treffen, um unter Begleitung ihre besondere Situation zu reflektieren oder unbeschwert zu spielen. Hier sind die mit der Auszeichnung verbundenen 3.000 Euro Preisgeld, das die Firma Stolle bereitgestellt hat, eine willkommene Unterstützung.

Anfragen oder Informationen zu „SeelenHalt“ über: SeelenHalt@diakonie-hamburg.de oder Telefon 040/30620 -245 oder 250.

F.J. Krause © SeMa



Johanna Kutzke, Diakonin und Dipl. Sozialpädagogin, freut sich über die ideelle und materielle Unterstützung des Projekts „SeelenHalt“ durch die Verleihung des Sozialpreises 2014 der Sozial- und Diakoniestation e.V. Langenhorn.

Wohnen

„Generation 55 +“

- 1 Zi., (ohne Schlafnische), ca. 35 m², € 347,- + Nk./Kt.
- 1 Zi., (mit Schlafnische), ca. 39 m², € 360,- + Nk./Kt.

In Hamburg-Langenhorn, Diekmoorweg, ruhige, grüne Lage, attraktiver Schnitt, nette Hausgemeinschaft, mit Bad, Küche, Balkon und Lift.

V: 174,9 kWh (m²a), Gas, Bj. 1969.

Courtagefrei!

(Ansprechpartner Hr. Rothkoegel)

Tel.: 040-35 91 51 46

www.meravis.de



motion - center
hamburg

Das neue Sanitätshaus

- Sanitäts-haus
- Reha-Technik
- Orthopädietechnik
- foot power

Alsterdorfer Markt 2
22297 Hamburg
www.motion-center.de

Telefon: 040 5935216 - 0
Fax: 040 5935216 - 16

Yvonne Ackermann – Ihre Maklerin mit Herz für Hamburg - Schleswig-Holstein - Niedersachsen

Aufgrund meiner 20-jährigen Berufserfahrung und meiner damit verbundenen guten Marktkennntnisse erhalten Sie eine realistische Werteinschätzung Ihrer Immobilie! Auf Wunsch bin ich Ihnen beim Verkauf oder bei der Vermietung Ihres Hauses oder Ihrer Wohnung behilflich. Bei Auftrag erfolgt die Courtagezahlung individuell zum Festpreis!!!



Kontaktieren Sie mich gern, um einen persönlichen Kennenlerntermin zu vereinbaren. Ich freue mich auf Sie!!!



Yvonne Ackermann Immobilienmanagement

Hohenbergstedt 24 • 22395 Hamburg

Telefon: 040/33 36 79 22

E-Mail: huus4you@email.de • www.huus4you.de

Jung und Alt gemeinsam an der Seite der Flüchtlinge

„Nichts Bessers weiß ich mir an Sonn- und Feiertagen
Als ein Gespräch von Krieg und Kriegsgeschrei,
Wenn hinten, weit, in der Türkei,
Die Völker aufeinander schlagen.
Man steht am Fenster, trinkt sein Gläschen aus
Und sieht den Fluß hinab die bunten Schiffe gleiten;
Dann kehrt man abends froh nach Haus,
Und segnet Fried und Friedenszeiten.“

aus Goethes Faust, Osterspaziergang

Goethes Verse sind eine ironische Kritik an Menschen, die unverbindlich politisieren und sich über Dinge erregen, von denen sie selbst nicht betroffen sind. Sie charakterisieren den typischen Spießbürger und Stammtischpolitiker. In unseren Tagen gibt es eine Weiterentwicklung. Sie heißt „Patriotische Europäer gegen die Islamisierung des Abendlandes“ (PEGIDA) und tarnt die Gleichgültigkeit gegenüber dem Schicksal anderer mit einer vermeintlich drohenden Islamisierungsgefahr. In Hamburg gibt es viele tausend Bürger, die nicht nur anders denken, sondern auch anders handeln. Es sind Menschen aller Altersgruppen. Sie gehen nicht unbedingt zu Demonstrationen, sondern sie bringen sich aktiv in die Aufgabe ein, Menschen, die durch die politischen und wirtschaftlichen

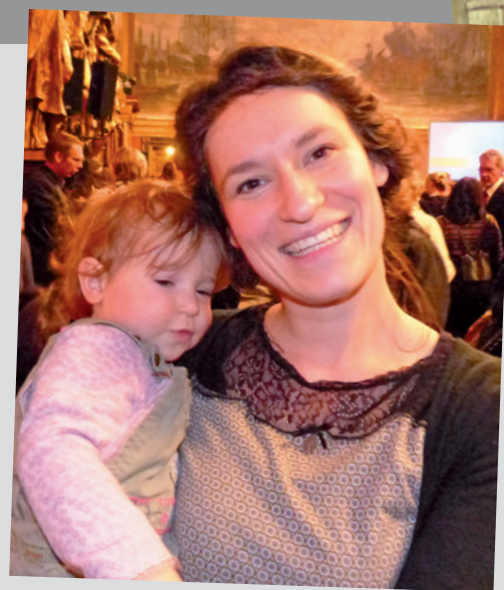
Verwerfungen überall auf der Welt in Hamburg gelandet sind, die ersten Schritte in einer fremden Umgebung zu erleichtern. „Ich bin für meine Eltern hier“, begründete ein älterer Teilnehmer eines „Runden Tisches“ einer Flüchtlingsunterkunft seine Mitarbeit. „Als sie aus Ostpreußen hier eintrafen, waren sie in Norddeutschland alles andere als willkommen. Das sollen die Flüchtlinge heute anders erleben!“ Der Senat der Freien und Hansestadt Hamburg hatte im Januar rund 2.000 ehren- und hauptamtliche Unterstützer der Asylsucher in den imposanten Kaisersaal des Rathauses eingeladen. Olaf Scholz, Erster Bürgermeister der Stadt, begrüßte die Gäste und dankte ihnen ausdrücklich für ihr Engagement. „Hamburg“, das betonte Scholz, „war nicht immer eine wohlhabende Millionenstadt. Erst die Zuwanderer, auch die aus dem Ausland, haben sie dazu gemacht.“ Ausdrücklich verwies Scholz

auf die sephardischen Juden von der iberischen Halbinsel. Diese Flüchtlinge bedurften im 16. und 17. Jahrhundert des Schutzes des Senats, denn nicht wenige Pastoren sahen in den Fremden eine Gefahr für das Glaubensleben ihrer protestantischen Schäfchen. Später kamen die Hugenotten aus Frankreich und Menschen aus vielen anderen Nationen. Sie alle machten Hamburg mit zu dem, was den Gästen im Kaisersaal eindrucksvoll demonstriert wurde: zu einer stolzen, weltoffenen und keineswegs armen Stadt. Auch Helga Peters, Elisabeth Giesecke und Gisela Richter waren unter den geladenen Gästen. Alle sind längst im Rentenalter – aber sie stehen nicht am Fenster „und trinken ihr Gläschen aus“, sondern sie engagieren sich in einer Flüchtlingsunterkunft. Helga Peters, frühere Handelslehrerin, gibt einzeln oder in kleinen Gruppen Deutschunterricht. Elisabeth Giesecke bringt ihre jahrzehntelange Erfahrung als Erzieherin beim Spielen und Bas-



Helga Peters (68),
Elisabeth Giesecke (71)
und Gisela Richter (69)
(v.l.) beim Empfang im
Hamburger Rathaus.

„Wir erhalten
unendlich viel zu-
rück“, berichten
sie einhellig über
ihre Arbeit einer
Unterkunft für
Flüchtlinge.



Musikerin Tabea Nestler (30) hat eine Mutter-Kind-Gruppe ins Leben gerufen. Mit den Bewohnerinnen und Kindern einer Flüchtlingsunterkunft wird gespielt, gelacht und mit Orffschen Instrumenten musiziert. Töchterchen Lea Mathilda (1 Jahr 5 Monate) schlägt blitzschnell Brücken zu anderen Kindern und deren Mütter.

www.bigben-sprachen.de

Englischkurse für aktive Menschen ab 60



- kleine Gruppen
 - in entspannter Atmosphäre ohne Druck und Hektik Englisch lernen
 - Kurse für Anfänger und Fortgeschrittene sowie Konversationskurse
 - Kurse in Sasel, Eppendorf, Winterhude, Barmbek und Bramfeld.
- Weitere Stadtteile in Vorbereitung

Informieren Sie sich über unsere Kurse unter



Sprachen lernen mit
Big Ben

Tel. (040) 60 94 30 84
Wir beraten Sie gern!

teln mit Kindern. Wenn es um Hilfestellung bei Ärzten, Behörden oder bei Wohnungsunternehmen geht, ist Gisela Richter als frühere Handelsvertreterin in ihrem Element. Giesecke und sie arbeiten zusätzlich bei der Norderstedter Tafel. Alle drei Seniorinnen sind begeistert von ihrer Aufgabe. „Wir erhalten unendlich viel zurück“, so Richter, „und wir freuen uns, wenn andere Ruheständler sich von unserer Begeisterung anstecken lassen!“ Matthias Winkel von „fördern & wohnen“ ist im Bezirk Wandsbek hauptamtlich zuständig für eine Anlage mit über 300 Bewohnern. Er nennt einige Kriterien, die wichtig sind, wenn man sich in die Willkommenskultur einbringen möchte. „Überlegen Sie, ob Ihnen das, was Sie tun wollen, selbst Spaß macht. Ist es etwas, was Sie schon können? Sind Sie bereit, von anderen zu lernen? Sind Sie offen auch für vorerst Unverständliches?“ Eines ist Winkel ganz wichtig: „Menschen, die es geschafft haben bis nach Hamburg zu kommen, haben viel Eigeninitiative. Diese Menschen lernen schnell. Sie sind selbstständige Menschen. Betreut werden müssen sie nicht – wichtig ist im Einzelfall Hilfestellung auf Augenhöhe!“ Wie Mitarbeit möglich ist, darüber gibt Gisela Richter aus ihren Erfahrungen gern Auskunft. Telefon: 040/531 29 39 oder 0172/413 2939, außerdem unter: www.hamburg.de/fluechtlinge/4384088/hamburg-hilft.

Foto: Krause, F.J. Krause © SeMa



Olaf Scholz weiß sich mit den Gästen im Kaisersaal und selbst im Wahlkampf mit der Opposition einig. Die Stadt und ihre Bewohner sind verantwortlich für die Flüchtlinge – und Verwaltung und Bürger sind bereit, sich dieser Verantwortung zu stellen.

**SIG
Holstein**

**Immobilienkompetenz.
Made in Holstein**



Wir vermitteln „Schönes Wohnen“ in Hamburg und Umgebung

**Ihr Partner für einen entspannten und
erfolgreichen Immobilien(ver)kauf**

Sparkassen Immobiliengesellschaft Holstein
Sven Jankowski, Tel.: 040 / 710 001-757 69,
Rahlstedter Bahnhofstraße 9, 22143 Hamburg,
www.sig-holstein.de

Mehr als ein Dach über dem Kopf

**Mit Sicherheit, Komfort
und Pflegequalität residieren
in Volksdorf – in unmittelbarer
Nachbarschaft zum**

Ev. Amalie Sieveking-Krankenhaus

Entscheiden Sie sich jetzt,

aktiv und rechtzeitig für einen Einzug in die Residenz.

**Informieren Sie sich über unsere
Angebote für Kurzzeit-, Urlaubs-
und Verhinderungspflege.
Telefon: 040 - 644 16-0**



**Residenz am
Wiesenkamp**

albertinen⁺

in besten Händen

Wohnpark am Wiesenkamp gemeinnützige GmbH

Ein Unternehmen der Albertinen-Gruppe

22359 Hamburg · Wiesenkamp 16 · Telefon: 040 / 644 16 - 0

Veranstaltungen erfahren Sie unter: Telefon: 040 / 644 16 555

info@residenz-wiesenkamp.de · www.residenz-wiesenkamp.de

In direkter Nähe der U-Bahn-Station Meiendorfer Weg

Zur Sicherheit! Der Johanniter-Hausnotruf.



Gebührenfreier Servicruf: 0800 0019214
www.johanniter.de

**DIE
JOHANNITER**
Aus Liebe zum Leben



WILLKOMMEN

In einer Interessen- oder Hobby-Gruppe willkommen zu sein, ist ein sehr gutes Gefühl. Im LAB-Treffpunkt Fuhlsbüttel am Fliederweg werden Einsteiger von Kursleitern und Team hilfreich beraten, können einen Neubeginn erfolgreich starten – Angebote gibt es viele.

Willkommen sind Sie in der **Literatur-Runde** mittwochs von 10.00 bis 11.30 Uhr. Unter Leitung von Birgit Beuck-Langkam lesen Sie nicht irgendein Buch, sondern lernen in fundierter Weise Literatur nach bestimmten Themen und aus aller Welt kennen. Lesefreunde und Wissbegierige sind herzlich zu einer Schnupperstunde eingeladen.

Willkommen sind Sie beim **Kegeln** in einer der beiden Gruppen, die sich in der Adolph-Schönfelder-Str. 49 trifft: am ersten Montag im Monat (2.2., 2.3.) um 13.30 Uhr bei Jürgen Sobiech und am Dienstag alle vier Wochen (24.2.) um 14.00 Uhr bei Gisela Hinze. Kegeln Sie mit, genießen Sie nette Geselligkeit!

Willkommen sind Sie im **LAB-Musikclub** – Treffen: jeden Dienstag von 17 bis 20 Uhr. Auf dem Programm stehen Schlager- und Shanty-Musik, gespielt momentan auf den Instrumenten Gitarre, Konzertflöten und Akkordeon. Der Musikclub möchte sich erneuern – und braucht dringend eine/-n **Leiter/-in!!!** Bitte melden! Gesucht wird jemand, der sich um Noten und Repertoire kümmert, jemand, der Spaß hat, etwas aufzubauen nach eigenen Ideen und dem, was vorhanden ist. Eingeladen zum Mitmusizieren sind außerdem ein Schlagzeuger, ein Klavier- oder Keyboardspieler, Bläser und alle, die ein Instrument in der Gruppe spielen möchten. **Organisatorin** Ursula Schmidt, Telefon 040/524 20 25, gibt alle Infos.



LAB-Seniorentreff
Fuhlsbüttel
Lange Aktiv Bleiben e.V.

Fliederweg 7, 22335 Hamburg
Telefon (040) 59 24 55
Büro: Mo.-Fr. 10.00-14.00 Uhr
HVV: U1, Bus 174, 118 –
Haltestelle Fuhlsbüttel,
179 bis Brombeerweg.
fuhlsbuettel@labhamburg.de
www.labhamburg.de
Mitglied bei LAB kann jeder
werden: Monatsbeitrag € 5,-



Speed Dating für Senioren

Sie sind über 60? Na, prima, dann gratuliere ich Ihnen. Denn ab 60 haut Sie nichts mehr um! In diesem Alter stehen alle Wege offen. Sie werfen Ihre Lebenserfahrung in die Waagschale und meistern jede Situation – mit Weitsicht, Toleranz, ohne den Ballast der Jugend. Eine neue Liebe? Nur zu. Es gibt genug Singles älteren Jahrgangs und die Fehler der ersten ehelichen Verbindung sind doch sicher ausgemerzt. Wahrscheinlich müssen Sie das Flirten neu üben. Aber daran soll's nicht scheitern. Alles wieder lernbar!

Sie wollen sich endlich selbstständig machen? Tun Sie's doch. Verwirklichen Sie Ihre Ideen und bringen die Erzeugnisse an den Mann. Mit der - wohl eher knappen - Rente im Hintergrund unterbieten Sie jeden Preis der Konkurrenz! Sie möchten sich die Haare färben? Gar in dem herrlichen Braunton, der gerade modern ist? Oder lieber Strähnchen? Nein, nicht in blond; die hat ja jeder. In Pink vielleicht oder Madeira, weil das so gut zu Ihrer Kleidung passt. Na, los doch, trauen Sie sich!

Die Jugend wird verblassen neben Ihrem Schwung. Die Händler werden sich um Sie reißen und bald dominiert nicht mehr der jung-dynamische Typ die Werbung sondern der alte, vitale, unternehmungslustige Senior! Am besten fangen Sie schon mal an, Dynamik zu versprühen, während ich inzwischen das Speed-Dating für Senioren organisiere; denn Ihre sprudelnde Lebensfreude wollen Sie schließlich teilen. Also auf zum Speed-Dating, dem flotten Kennenlernspaß im Zeitraffer: prickelnd, unterhaltsam, amüsant. „Stopp, die Zeit läuft!“ lautet die Devise beim Spaß im Sechs-Minuten-Takt. Kosten € 9,-

Melden Sie sich schon mal unverbindlich an (Telefon 0170-7117912 oder Triade2000@aol.com). Der Termin liegt so Februar/März 2015. Eine Kurzeinführung gibt's natürlich auch. Ergo: Sehr erfolgversprechend!

Melden Sie sich schon mal unverbindlich an (Telefon 0170-7117912 oder Triade2000@aol.com). Der Termin liegt so Februar/März 2015. Eine Kurzeinführung gibt's natürlich auch. Ergo: Sehr erfolgversprechend!

www.flirtfreude.de

HOSPITAL ZUM
HEILIGEN GEIST
Kleine Stadt für Senioren



Leben bei uns

- Stationäre und ambulante Pflege ■ Kurzzeitpflege nach Krankenhausaufenthalt und Urlaubspflege ■ Wohnen mit Service, Gästezimmer
- Hanseatischer Hausnotruf ■ Physikalische Therapie mit Schwimmbad
- Fachärztliche Versorgung, Apotheke ■ Gottesdienste, Kulturprogramm, Parkrestaurant, Menüservice, Krämerladen, Bibliothek mit Internetcafé u.v.m.

Rufen Sie uns an, wir beraten Sie gern! Hospital zum Heiligen Geist · Kundenzentrum

Telefon (0 40) 60 60 11 11

Hinsbleek 11 · 22391 Hamburg Poppenbüttel · www.hzhg.de

Erste KONFETTI-PARADE in Hamburg

Dabei sein ist sehr wichtig, denn Demenz geht uns alle an. Deshalb lädt der bundesweit tätige Verein „Konfetti im Kopf“ zur weltweit ersten KONFETTI-Parade nach Hamburg ein. Eine Veranstaltung, die sich jeder vormerken sollte.

Was für ein Termin, um auf etwas aufmerksam zu machen, von dem Jung und Alt gleichermaßen betroffen sein können: Am Tag des Frühlingsanfangs, also am Sonnabend, 21. März 2015, findet in der Hansestadt die erste KONFETTI-Parade statt. „Mit dieser weltweit einzigartigen Aktion setzen wir und hunderte Mitwirkende jeden Alters ein Zeichen dafür, dass Menschen mit Demenz und deren Angehörige in die Mitte unserer Gesellschaft gehören“, erklären die Organisatoren.

Alle Verantwortlichen stammen aus dem gemeinnützigen Verein „Konfetti im Kopf“, der sich dafür einsetzt, dass Menschen mit Demenz zum voll integrierten Teil des sozialen Lebens werden. Dafür wurde er mit dem EFID-Award und dem Marie-Simon-Pflegepreis ausgezeichnet.

Plakate, Citylights, großformatige Fotos von dementiell erkrankten Menschen – immer wieder findet „Konfetti im Kopf“ besondere Wege, um auf etwas aufmerksam zu machen: Die Tatsache, dass „Demente“ keine trostlosen und verwirrten Wesen sind, sondern mit Freude, Würde und Individualität am gesellschaftlichen Leben teilnehmen können.

Gerade deshalb soll die KONFETTI-Parade – an deren Anschluss ebenfalls in Hamburg das zweitägige und weltweit erste Barcamp zum Thema Demenz stattfindet – zu einer Veranstaltung werden, die von fröhlicher

Buntheit und fantasievoller Vielfalt lebt. „Sie zeigt, dass ein Leben mit Demenz lebenswert ist und nicht im Abseits stattfinden sollte. Unser großes Ziel ist, dass die KONFETTI-Parade ähnlich dem Christopher Street Day zu einer festen Institution wird“, richten die Veranstalter ihren Blick in die Zukunft. Unterstützt wird das Miteinander auch von einem Netzwerk aus dem Pflege- und Demenzbereich, von Unternehmen, Stiftungen, Behörden und Privatpersonen. Je mehr Menschen dabei sind, desto mehr Aufmerksamkeit bekommt die Aktion.

Konfetti-Parade, Sa., 21. März 2015, von 10.30 bis ca. 13 Uhr, Treffpunkt: Heidi Kabel Platz. www.konfetti-im-kopf.de

Foto: Michael Hagedorn, A. Petersen © SeMa



Dem Menschen zuliebe.

Betreuung und Pflege für Senioren aus einer Hand

professionell • liebevoll • diakonisch

- Pflegeheime und Kurzzeitpflege
Auguste-Viktoria-Stiftung Ottensen,
Altersheim am Rabenhorst Wellingsbüttel
- Tagespflege für Senioren in ganz Hamburg
Stellingen, Ottensen, St. Georg/HH-Mitte, Wellingsbüttel
- Service-Wohnen für Senioren
Reincke-Gedächtnis-Haus Ottensen, Alten Eichen Stellingen
- ambulante Pflege
Diakoniestation Alten Eichen Stellingen, Diakonie Ottensen
- ambulanter Hospizdienst Alten Eichen
- Beratung pflegender Angehöriger
- Seelsorge und Fortbildungen



www.diakonie-alten-eichen.de
Diakonie
Alten Eichen
Tel. 040 5487 1010

Gerade ältere und pflegebedürftige Menschen benötigen ein Umfeld, in dem sie sich wohlfühlen. Dabei achten wir auf die Förderung der Selbstständigkeit und auf ein persönlich zugeschnittenes Pflegeangebot. Wir bieten Einzelpersonen und Ehepaaren...



...ein Zuhause, wenn Sie mehr als Hilfe brauchen.

- Beschützte Dementenwohngruppe mit intensiver Betreuung
- Deutschsprachige, fachlich qualifizierte Mitarbeiter/-innen
- Spezielle Beschäftigungsangebote, begleitet durch regelmäßige Freizeitaktivitäten
- Erhaltung bzw. Förderung v. Fähigkeiten durch entsprechendes pflegerisches Konzept

www.haus-itzstedt.de

Urlaubspflege, Kurzzeitpflege und Probewohntage
Lernen Sie unsere Leistungen kennen und überzeugen sich von unserer Qualität

Alten- und Pflegeheim Haus Itzstedt · Sabine und Markus Hinz GbR
Segeberger Straße 38 · 23845 Itzstedt · Tel. 0 45 35/5 15 10





Limitierung	besonderes Erlebnis	Muse der Lyrik		Einführung (franz.)		Buddhismusrichtung	chron. Gesichtswerke			lateinisch: ich	indischer Bundesstaat	ländlich		Zwerg der Edda	süd-deutsch: Hausflur	bedauerlicherweise		Sprengkörper
										schaurig								
aufbegehren		deutscher Dichter † 1862		japanischer Kaiser-titel						Nadelbaum		Warngerät						
							Schweinehaar		Laubbaum									alt-römische Hundertschaft
Gott der Polynesi-er				kleine Früchte		Schwermetall				Anrede und Titel in England					span. Appetithäppchen		Labans Tochter (A.T.)	
männliches Kind			verführen									markig		Kameraobjektiv (Kw.)				
						Adler in der Edda			kleinste Teile der Wortbedeutung		span. Inselgruppe (Kw.)							
						vortrefflich, vorzüglich		Schiffswand						ausgemergeltes Pferd		englisch: bei		
ein Zweikämpfer			Ausgestaltungen		Speisefisch						orientalische Märchenfigur		britische Insel				kalkhaltig (Wasser)	
Gesellschaftszimmer	ein Sport	Speisenfolge					Krankenhaus			Sänger der 60er (Paul)					Gehörorgan			
						drakonisch	Kultperson der kath. Kirche									Kindertrompete		
im Dezember blühende Pflanze		italienische Stadt an der Adria		Sekundärrohstoffe (Kw.)					effektvoller Einfall				Zusammenfassung		italienisch: drei			
										Rufname Walesas		frisch Vermählte						Frauenname
Fremdwortteil: halb			Kurort im Spessart (Bad ...)				Kamin		Zierpflanze						päpstlicher Gerichtshof		klimatisch trocken	
				Ball-sportbegriff		vereinigen						männlicher Artikel		alt-spanische Münze				
Bankbuchung			Furcht						röm. Zahlenzeichen: 900	kaufm.: heute					japanische Meile			
						Fachwissen												
Kinder (engl.)					Teil der Ritterrüstung					metallhaltiges Gestein				Oper von Verdi				

1. und 2. Preis: je 2 Karten für Robert Kreis:

- 3. bis 10. Preis: je 1x „Die einfache Anleitung“:**

- | | |
|---------------------|-----------------------|
| 3. Karin Seifert | 7. Anne Kunert |
| 4. Evelyn Fresemann | 8. Doris Nübel |
| 5. Elke Langosch | 9. Christa Seiß |
| 6. Ulrich Vogts | 10. Christa Borchardt |

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

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

■■■KE■O■■■S■S■S■E■E■E■E■
 ■SAMOWAR■■■SCHNEERER■■■
 ■ANDREW■■■PARAT■■■G■U■H■
 ■B■S■GEBOT■■■TOEN■■■
 ■EDAMER■■■NSEHR■■■OTR■■
 ■IR■R■■STEP■ZEH■H■
 ■E■RENTABELP■H■SERA■
 ■SPIKEFAN■■■SPUER■■■
 ■BOERSE■■■BELTELTER■■■ES■
 ■SR■■SIMON■■■ARERZ■■■
 ■S■REGAL■■■TABBIE■■■
 ■REVAL■■■HARMALART■■■
 ■■■S■TRIBUNAL■■■IGNA■
 ■BESTIE■■■SOS■■■ZINFR■■■
 ■LUECKE■■■MBOLTE■■■AR■
 ■NEON■■■ABTUNE■■■OTTO■
 ■NM■■SUMME■■■HARMONI■
 ■DISKRET■■■ESSE■■■RINNE■

NACHMITTAG

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

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

Sudoku-Regeln

Ein Sudoku-Rätsel besteht aus 9 Spalten und 9 Zeilen, aufgeteilt in 9 Blöcke. Die Zahlen 1 bis 9 sollen so in diese Blöcke eingetragen werden, dass jede Zahl in jeder Spalte, Zeile und Block nur einmal vorkommt. Viel Spaß beim Lösen! Die Auflösungen finden Sie in der nächsten Ausgabe von SeMa – viel Spaß beim Knobeln.

Verlosung im Februar 2015!

1. bis 3. Preis: je 2 Karten für „Linie S1“

Das Hamburg-Musical im St. Pauli Theater, Vorstellung am 22.03.15 um 19 Uhr.

Das Musical erzählt eine Liebesgeschichte – im Mittelpunkt steht die S-Bahn Linie 1. Diese kreuzt während ihrer Fahrt quer durch Hamburg und erzählt die Geschichte zwischen Miguel und Luna. Beide lernen sich an einer Haltestelle kennen, doch sie verlieren sich schnell wieder aus den Augen. Sie beginnen eine gegenseitige Suche, in welcher die S-Bahn Linie 1 der Mittelpunkt ist.

Vorstellungen: 10.-16.03.2015 und 18.-22.03.2015.

Karten unter: Tel.: 040/47 11 06 66 oder www.st-pauli-theater.de

...und so können Sie gewinnen: Lösungswort eintragen, Coupon ausfüllen und ausschneiden, ausreichend frankiert bis zum 13.02.2015 an **SeMa – Senioren Magazin Hamburg GmbH, Georg-Clasen-Weg 28, 22415 Hamburg** senden.

Persönliche Angaben:

Ihre persönlichen Daten werden nicht für Werbezwecke verwendet oder gespeichert.

Vorname

Nachname

Straße

PLZ/Ort

Telefon

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



4. bis 6. Preis: jeweils 1 Hörbuch

Die Dienstagsfrauen zwischen Kraut und Rüben

Genervt von schlechter Luft, ewiger Parkplatzsuche und Baulärm vor ihrer Kölner Wohnung beschließt Kiki mit ihrer zweijährigen Tochter Greta aufs Land zu ziehen.

Nina Hoger liest: Monika Peetz, Die Dienstagsfrauen zwischen Kraut und Rüben. 4 CDs, Laufzeit 314 Min. ca. € 12,99 ISBN: 978-3-86909-177-8

Leser schreiben

Schreiben auch Sie uns Ihre Geschichten und Gedichte!



In unserer Gesellschaft stört mich das allgemeine Bild des Älterwerdens, die eingebrannten Vorstellungen vom Alter als einer Zeit des Verfalls und Stillstands. Jeder altert, wenn es uns auch nicht gefällt, und zum Menschsein gehört nun einmal das sich ständige Entwickeln und Lernen. Je früher ich das begreife, desto verständnisvoller und gelassener gehe ich mit meinem Lebenslauf um.

Natürlich, im Rentenalter kann ich nicht überall gleichzeitig sein; aber will ich das? In meinem langen Leben habe ich gelernt, auszuwählen und mich darauf zu konzentrieren, was möchte ich Neues lernen, wie will und muss ich mich begrenzen, um mit meinem Dasein zufrieden zu sein? Keine Generation vor uns hatte diese Auswahl. Ich bin immer wieder begeistert über diesen Luxus!

Wir, das sind mein Mann Charly und ich, wollen in unserem „Ruhestand“ endlich einen Teil unserer Zeit miteinander verbringen. Nur, was mögen wir beide gern? Mein ewiger Wunsch aber im Leben ständig verdrängt, weil andere Dinge unablässig wichtiger erscheinen, „köchelt“ beharrlich noch im Hinterkopf.

Was meint Charly, wenn wir uns nach Musik bewusster bewegen? Hat er doch in seiner Jugend in einer Jazzband gespielt und Leichtathletik betrieben. Ich habe neun Jahre im „Staatlichen Hamburger Kinderchor“ gesungen und im



Nun nehmen wir Unterricht bei einem jungen Trainer, der einfühlsam auf uns ältere Senioren eingeht und erst hier gehen uns viele wichtige „Tanzlichter“ auf. Beim Tanzen sind wir eigentlich drei Personen: Das Paar und der Trainer. Wir sprechen uns ab, vertrauen einander und gehen ehrlich miteinander um. Ehrlich deshalb, weil der Trainer unerbittlich seine Erfahrung und sein Wissen weiter gibt. Daraufhin teilen wir ihm mit, wie wir uns während des Trainierens fühlen.

Gar nicht so einfach! Setzt diese Methode doch voraus, dass wir uns intensiv mit unserem Körper und dem Tanztraining auseinandersetzen, dazu benötigen wir sehr viel Übungszeit und endlose Geduld im Miteinander.

Tanzen ist nicht nur Sport und Kunst, sondern auch vergnügte Gesellschaft mit gleichgesinnten Menschen. Tanzen gehört in unserem Alter zu der sportlichen Veränderung, wobei nicht Ruhm, Geld oder irgendein Preis wichtig sind, sondern die Möglichkeit, aufeinander einzugehen und völlig neue Seiten an sich zu entdecken. Das individuelle Talent vermischen wir und so haben wir als Tanzpaar die Chance, gemeinsam schöne Stunden zu erleben, die uns erfüllen und den Alltag farbiger gestalten.

Unser gemeinsamer Entschluss, das Tanzen auszuprobieren, war der Anfang zu einer entfaltungsreichen, bereichernden

Charly, 77 Jahre & Ilona,
73 Jahre, im Jahre 2013

Seniorentanzen – Lebensfreude statt Altersangst

Polizeisportverein geturnt. Charly in seiner jugendlichen Art meint: „Probieren wir doch einfach in der Tanzschule, ob wir Takt und Rhythmus umsetzen können.“ Tanzen – für mich ein Zauberwort und viele offene Fragen, ohne Antworten darauf zu kennen. Unsere Bekannten ermutigen uns überhaupt nicht: „Ihr seid verrückt, in eurem Alter noch mit dem Tanzen zu beginnen!“ Wir erwidern nur: „Kommt doch mit, ein völlig neues Gebiet zu erkunden ist doch interessant – oder? Außerdem, warum sollen wir nicht auch verrückt sein dürfen?“ Das Tanzen entwickelt

sich zu einem wahren Studium. In der Tanzschule lernen wir viele Schrittkombinationen. Im Sportverein üben wir gründlich nach einer Choreografie. Hier erfahren wir, dass die Senioren die tragenden Stützen des Vereins sind. Sie organisieren die Turniere, schmücken die Halle, bedienen die Tanzpaare und Zuschauer mit guten Worten und wundervoller Musik – und dies ehrenamtlich! Wir ertanzen uns das bronzene, silberne und goldene Deutsche Tanzsportabzeichen – aber, wollen mehr...; daher wechseln wir in den Leistungssport zum Standard-Turniertanz.

Welt; denn jede getanzte Stunde bedeutet für uns als Seniorenpaar ein Erfolgserlebnis. Nun wissen wir, Schritt für Schritt tanzen, die eigenen Kräfte nicht überfordern, mit Feinheit und Geist überlisten wir unsere Körper und schlagen sehr gelassen dem Alter um viele Jahre ein Schnippchen – das ist für mich Altersglück und Lebensfreude pur! Picasso hat einmal in etwa gewitzelt: Der Mensch braucht sehr lange, um jung zu werden. Na dann..., wir sind dabei!

Von unserer Leserin Ilona Krohn, Foto: Carola Bayer



Willkommen in der Web-Welt

Teilnehmer gesucht

Die digitale Welt und das Alter – dass das besser passt als gedacht, zeigt die Kampagne „Wir versilbern das Netz“. Zwei Gesprächsrunden laden zum Mitmachen ein.

Etwas Mut und über 65 Jahre. Mehr Voraussetzungen braucht es nicht, um an Gesprächsrunden teilzunehmen, zu denen „Wege aus der Einsamkeit e. V.“ (Wade) am Dienstag und Donnerstag, 24. und 26. Februar, einlädt. „In kleinen Gesprächsrunden wollen wir mit den Teilnehmern zusammen in die für sie neue Welt der Smartphones, Ipad's und iPhones, Tablets und WLAN eintauchen“, erklärt Wade-Vorsitzende Dagmar Hirche.

Mit den Treffen, zu denen der gemeinnützige Hamburger Verein auch SeMa-LeserInnen von 10 bis 12 Uhr einlädt, wird die aktuelle Wade-Kampagne „Wir versilbern das Netz“ mit Leben gefüllt. Nach etwa 80 Minuten sind die bis zu sechs TeilnehmerInnen mit technischen, Internet typischen Begriffen so vertraut, dass sie an weiteren PC-Kursen teilnehmen können. „Wir sitzen in unserem Besprechungsraum und nehmen uns Zeit. Falls Geräte vorhanden sind, können diese mitgebracht werden“, so Dagmar Hirche. Anmeldungen (mit Kennwort „Wir versilbern das Netz“) unter 040/422 36 22 32 00



SeMa

Jetzt auch im Postversand!

Auf vielfachen Wunsch bieten wir die Zustellung unseres Magazins auch direkt per Post, zu Ihnen nach Hause, an. Allerdings müssen wir, um die Porto- und Abwicklungskosten zu decken, eine Gebühr von **€ 2,50 pro Ausgabe** erheben. Die Mindestlaufzeit beträgt 10 Ausgaben.

Hiermit bestelle ich die nächsten 10 Ausgaben des SeMa (Senioren Magazins Hamburg) ab Monat _____

Name: _____

Straße: _____

PLZ: _____

Ort: _____

Tel.: _____

E-Mail: _____

Unterschrift: _____

Die € 25,- überweise ich auf das Konto:

Hamburger Sparkasse, BIC: HASPDEHH
IBAN: DE16200505501261178030

Senden Sie diesen Abschnitt an:

SeMa – Senioren Magazin Hamburg GmbH,
Georg-Clasen-Weg 28, 22415 Hamburg

Tango tanzen in Fuhlsbüttel

(pi) Am 18. Februar, von 18 bis 20 Uhr startet in Fuhlsbüttel das neue Tango-Tanz-Projekt für Menschen verschiedenen Alters mit einem Schnuppertermin im Treffpunkt Fuhlsbüttel, Ratsmühlendamm 9. Der Kurs wird unter Leitung von Helmut Fuchs, „Tango für Senioren“, mit 6 Terminen angeboten und findet alle zwei Wochen statt. Kostenbeitrag für 5 Termine liegt bei € 40,- (ermäßigt € 30,-). Die Fuhlsbüttler Nachbarschaft, NASE – Gruppe Fuhlsbüttel, lädt hierzu ein. Bei jedem Termin gibt es Unterricht, Übungszeiten und Tanz.

Ort: Treffpunkt Fuhlsbüttel, Alsterdorf Assistenz West, Ratsmühlendamm 9, Anmeldung und Info: Seniorenbüro Hamburg e.V., Tel. 040/303 995 07 (Ingrid Samson), E-Mail: orientierung@seniorenbuero-hamburg.de

Impressum

Herausgeber SeMa - Senioren Magazin Hamburg GmbH
Adresse Georg-Clasen-Weg 28
22415 Hamburg
Telefon 040/41 45 59 97
E-Mail kontakt@senioren-magazin-hamburg.de
www. senioren-magazin-hamburg.de
Handelsregister HRB 118615

Amtsgericht Hamburg
Geschäftsführerin Silke Wiederhold
Redaktion Alexandra Petersen
Dr. Hergen Riedel
Franz-Josef Krause
Marion Schröder
Stephanie Rosbiegal
Klaus Karkmann
E-Mail redaktion@senioren-magazin-hamburg.de
Layout u. Grafik Sandra Holst
Katharina Martin

Anzeigen HWWA Werbeagentur GmbH
Tel. 040/524 33 40
E-Mail hwwa@wt.net
Druck Lehmann Offsetdruck GmbH
Gutenbergring 39
22848 Norderstedt
Erscheinen 10 x jährlich
Druckauflage 32.000
• Nord: 17.000
• West: 15.000
Anzeigenschluss Ausgabe März 2015
13.02.15



Gutes Essen macht schlank

Die Feiertage sind lange vorüber, aber die Pfunde, die wir uns angefuttert haben, sind leider noch da. So ergeht es vielen Menschen. Und die ungeliebten Fettpolsterchen loszuwerden, fällt uns schwer.

Viele Diäten stehen im Verruf, eine Gewichtsreduktion nicht oder nur vorübergehend zu erreichen. Wichtig ist es, seine Ernährung umzustellen oder gezielt mit bestimmten Lebensmitteln den Stoffwechsel anzuregen.

Essen macht schlank

Um abzunehmen müssen Sie weniger Kalorien zu sich nehmen als Sie verbrauchen. Das heißt aber auf keinen Fall hungern, denn das führt schlussendlich zum sogenannten Jo-Jo-Effekt. Der Körper spart am Verbrauch, weil er denkt, es gibt nicht genug Nahrung. Wird dann wieder normal gegessen, legt er sich Reserven an, die dann schnell auf den Hüften landen.

Sport gehört dazu

Sportliche Aktivität unterstützt die Fettverbrennung. Dafür müssen Sie nicht ins Fitnessstudio. Jeden Tag einen Spaziergang mit schnellen Schritten, die Treppe dem Fahrstuhl vorziehen oder ein paar Gymnastikübungen zu Hause können helfen, mehr Kalorien zu verbrauchen.

Den Körper überlisten

Es gibt ein paar kleine Tricks, mit denen man Kalorien einsparen kann. Trinken Sie beispielsweise zwei Gläser Wasser vor dem Essen. Dadurch ist der Magen schon etwas vorgefüllt und Sie haben schneller ein Sättigungsgefühl.

Schnelles Essen kann dick machen. Eine Studie der University of Rhode Island zeigt, dass langsame Esser pro Mahlzeit mehr als zehn Prozent weniger Kalorien zu sich nahmen, denn das Gehirn registriert erst nach etwa 15 Minuten ein Sättigungsgefühl. Essen Sie hektisch und kauen zu wenig, haben Sie bis zu diesem Zeitpunkt schon mehr gegessen, als Sie eigentlich brauchen. Langsames Essen löst zudem einen stärkeren Anstieg sättigender Hormone im Blut aus.

Klein aber fein

Essen Sie von kleineren Tellern. Diese optische Täuschung scheint ein billiger Trick, doch die Forscher rund um die Professoren Brian Wansink und Koert van Ittersum von der Cornell University in den USA haben herausgefunden, dass Menschen, die eine größere Schüssel

für ihre Frühstücksflocken benutzten, 16 Prozent mehr nahmen als die Vergleichsgruppe mit kleineren Schalen. Das Gefühl, aufzuessen, macht viel aus für das Sättigungsgefühl. Geschieht dies von einem kleinen Teller, haben Sie schon einiges an Kalorien eingespart.

Schlankmacher essen

Neben diesen kleinen Tricks können auch Lebensmittel hilfreich sein. Scharfes Essen heizt ein. Ein guter Begleiter im Essen ist hier die Chilischote, die es in verschiedenen Darreichungsformen gibt. Der Scharfmacher Capsaicin, der in ihr enthalten ist, hilft den Stoffwechsel anzukurbeln. In erster Linie hilft die Schote aber der Verdauung. Es gibt auch erste Hinweise darauf, dass Zimt den Blutzuckerspiegel senkt, also weniger Insulin ausgeschüttet wird und damit Heißhungerattacken ausbleiben. Allerdings liegen hierfür noch keine abschließenden wissenschaftlichen Ergebnisse vor.

Ballaststoffe helfen

US-Forscher der Purdue University, Indiana, fanden heraus, dass Mandeln dafür sorgen, dass man insgesamt weniger Kalorien zu sich nimmt, da sie langanhaltend sättigen. Das liegt an ihrem hohen Ballaststoffgehalt. Bohnen, Linsen und Kichererbsen liefern einen hohen Anteil an Eiweiß, Cholin und Mineralstoffen, die die Fettverbrennung anregen sollen und durch ihren hohen Ballaststoff-Anteil langanhaltend sättigen. Zudem gelten kalziumreiche Nahrungsmittel, jodhaltige Lebensmittel und Kaffee als hilfreich beim Abnehmen. Alles sollte aber in Maßen auf dem Speiseplan stehen, denn eine ausgewogene Ernährung mit vielen Mineralstoffen und Vitaminen sowie Ballaststoffen, gesunden Fetten und Ölen ist immer noch das beste Abnehmkonzept.

S. Rosbiegal © SeMa

Rezept

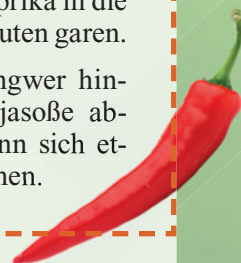
Chilisuppe

½ Knoblauchzehe, 1 kleine rote Chilischote, 1 Messerspitze Ingwerpulver, 1 TL Olivenöl, 200 ml Gemüsebrühe, 1 rote Paprikaschote, 1 kleine Zwiebel, 50 g Brokkoli, 1 Möhre, 1 EL Sojasoße

Den Knoblauch schälen und fein hacken. Chilischote waschen, trocken tupfen, aufschneiden und die Kerne entfernen. Dann in feine Würfel schneiden. Die Zwiebel waschen, putzen und in feine Würfel schneiden. Olivenöl in einem Topf erhitzen und darin den Knoblauch und die Zwiebelwürfel andünsten. Dann die Brühe angießen und aufkochen lassen. Die Chiliwürfel hinzugeben.

Paprikaschote putzen, waschen und in Streifen schneiden. Den Brokkoli abbrausen und gut abtropfen lassen. Die Röschen abschneiden und den Strunk in kleine Würfel oder Scheiben schneiden. Die Möhre putzen und in Scheiben schneiden. Den Brokkoli, die Möhre und die Paprika in die Gemüsebrühe geben. 20 Minuten garen.

Ganz zum Schluss den Ingwer hinzugeben und mit der Sojasoße abschmecken. Wer mag, kann sich etwas Basmatireis dazu kochen.



Rezept

Seelachs auf Linsengemüse (1 Portion)

150 – 200 g Seelachsfilet, 100 g Berglinsen, 1 Möhre, 1 kleine Stange Lauch, 1 kleines Stück Sellerie, ¼ l Gemüsebrühe, 3 EL Rapsöl, Pfeffer und Salz

Gemüse waschen, putzen und in kleine Würfel schneiden. Das Gemüse und die Linsen in einem Esslöffel Öl andünsten, mit der Gemüsebrühe aufgießen und aufkochen lassen. 20 Minuten bei kleiner Hitze garen. Zum Schluss mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Den Fisch waschen, trocken tupfen und leicht salzen. Zwei Esslöffel Öl in einer Pfanne heiß werden lassen. Den Fisch von beiden Seiten anbraten und dann bei geringer Hitze von beiden Seiten drei Minuten weiter braten.

Das Linsengemüse auf einen Teller geben und den Fisch obendrauf anrichten.



Rezept

Apfel-Zimt-Dessert (1 Portion)

1 mittelgroßer Apfel, 150 g Magerquark, 2 TL Zitronensaft, 2 EL Sprudelwasser, ½ TL Zimt, ½ TL brauner Zucker, 1 EL Mandeln

Den Apfel waschen, fein reiben und mit Zitronensaft vermengen. Magerquark mit Wasser, Apfelmus, Zucker und Zimt cremig rühren. Die Mandeln klein hacken und in einer Pfanne (ohne Fett) leicht anrösten. Auf dem Quark kurz vor dem Verzehr verteilen.



Rezept

Avocado-Orangensalat (1 Portion)

1 Avocado, 1 Orange, 20 g Feldsalat, 1 EL Olivenöl, ½ TL weißer Balsamicoessig, Pfeffer und Salz, 1 Prise Zucker

Feldsalat waschen und abtupfen. Das untere Wurzelende abknipsen. Die Schale der Orange abschneiden und die Orange filetieren. Die Avocado aufschneiden, den Kern und die Schale entfernen. Die Avocado in Längsstreifen schneiden. Die Orangenfilets mit den Avocadostreifen im Wechsel auf einem Teller anrichten. Feldsalat in die Mitte legen. Zucker, Salz und Pfeffer mit dem Essig verrühren. Öl hinzu geben und aufschlagen. Den Salat mit dem Dressing beträufeln.



Leckere Mittagsgerichte und erstklassiger Service

Die Kunden der Landhausküche sind vollstens zufrieden

Dass die Kunden mit den Gerichten ausgesprochen zufrieden sind, wussten die Köche der Landhausküche schon lange. Jetzt wurde diese Annahme auch offiziell von den Kunden bestätigt. Im Zuge einer Kundenbefragung konnten nicht nur die leckeren Gerichte und das vielfältige Speisenangebot punkten, sondern auch der nette Service. Denn freundliche Kurierbringer bringen das Essen zur Mittagszeit zuverlässig ins Haus.

Nicht ohne Grund konnten die leckeren Menüs überzeugen: Die Köche der Landhausküche legen großen Wert auf die Qualität, Frische und Herkunft der Zutaten. So wissen sie immer genau, wo

die verwendeten Zutaten herkommen. Außerdem setzen die Köche ganz auf Natürlichkeit und den puren Geschmack. Auf Zusatzstoffe, wie Geschmacksverstärker und Konservierungsstoffe wird komplett verzichtet. Und das schmeckt man!

Ob herzhaftes Hausmannskost, leichte mediterrane Küche oder beliebte sowie saisonale Spezialitäten – all das ist in der Speisekarte der Landhausküche zu finden.

Für mehr Informationen sind die freundlichen Mitarbeiterinnen der Landhausküche telefonisch erreichbar:

Montag bis Freitag
von 8.00 bis 18.00 Uhr
0 40 - 89 20 00
www.landhaus-kueche.de



Für mich gekocht.
Für mich gebracht.
Von **apetito**

Jetzt ins Haus bestellen! 3 x Lecker-Angebot:

3 Tage ein DLG-prämiertes
Mittagsgericht plus
2 x Dessert und 1 Stück Kuchen

Pro Tag nur
6,39 €

Liefer-Service vor Ort an 365 Tagen im Jahr

Rufen Sie uns an! 0 40 - 89 20 00

www.landhaus-kueche.de appetito AG, Bonifatiusstraße 305, 48432 Rheine

Reisebegeisterte Sie gesucht: unabh., gepf., NR, n. lesb., aufgeschlossen!, bin 73 J. jung (!), kultiv., o. A., gepflegt, **Chiffre 1115**

Freizeit

Gesund + Beweglich bleiben! Ausgebildeter Sportlehrer/Fitness-, Rücken-, Osteoporosetrainer/Sturzprohylaxe, 55 Jahre, komme gern zu Ihnen zum pers. Training. Bezahlung nach individueller Vereinbarung, **Tel.: 0176/10 99 34 18**

Lenormand-Kartenlegen ist etwas für die Seele. Wenn Sie es gern in kl. Runde mit viel Spaß und Freude und ohne Stress lernen möchten oder es fehlt Ihnen die Praxis dafür und finden keinen Einstieg? Dann rufen Sie gerne an, **Tel.: 0176/54 71 74 52**

Verkauf

Rosenthal-Service, „Studio-Line“ je 6 Kaffee-, Tee- u. Suppentassen, 6 Kuchenteller, Butter- und Zuckerdose, Milchtopf, 1 Tortenplatte u. 3 Kannen zu verkaufen für € 600,- (Amtl. Schätzp. € 700,-), **Tel.: 040/69 70 42 05**

40 CD Box Ludwig van Beethoven: „The complete masterworks.“ Alle CDs unbezahlt, € 35,-, **Tel.: 040/57 54 92**

Biete Wintermantel, sch., Gr. 52, (wasserabw.) neu, für € 30,- an, **Tel.: 0176/54 71 74 52**

Paulchen Heckträger für DAIHATSU Cuore mit kompl. Ausrüstung und Zubehör, abschließbar für 2 Räder, kaum benutzt, günstig abzugeben, **Tel.: 040/51 32 88 38**

Immobilien

Immobilienangebote in Hamburg und Umgebung – Wohnung, Einfamilienhaus, Grundstück, Gewerbefläche oder Zinshaus als Kapitalanlage! **Tel.: 0176/20 12 32 20** oder **040/32 03 79 17**

Sonstiges

Ein Geschenk der besonderen Art ist ein schönes u. ganz persönl. Gedicht. Ob zur Hochzeit, zum Jubiläum, Geburtstag oder für jeden anderen feierl. Anlass. Denn damit bereiten Sie bestimmt einem lieben Menschen gr. Freude, **Tel.: 0176/54 71 74 52**

PC-Hilfe für Senioren von erfahrener Seniorin. Vergütung nach Belieben. **Tel.: 040/50 41 74**

Nussknacker, Räuchermännchen + Pyramiden aus dem Erzgebirge sowie Kontakt zu Sammler/-innen von Sammler gesucht. **Tel.: 040/30 98 03 38**

Barbara – wo ist dein Kleingarten? Habe deine Tel.-Nr. nicht. Bitte melde dich oder bist du in Berlin? Gruß Renate, **meine Tel.: 040/59 35 54 20**

Bauernmalerei-Vorlagen-Lektüre-Anleitungen-Rohlinge-Bemaltes von Privat, **Tel.: 040/602 64 11**

Suche

Oldie-Band „Indian-Summer“ sucht Verstärkung durch Amateur- oder Profi-Instrumentalisten im „Unruhestand“. Wir üben regelmäßig. Auftritte gelegentlich u. ehrenamtlich. Einfach 'mal anrufen: Peter Kollmorgen, **Tel. 040-8702513** oder: **indian-summer@o2mail.de**

ANGST nehmen, Sicherheit geben! **Computerhilfe mit Herz**

Für Senioren und Einsteiger. Sie würden gerne mehr mit Ihrem Computer, Tablet und Smartphone anfangen?

Ich komme zu Ihnen nach Hause und vermittele Ihnen einfach und praxisorientiert die nötigen Grundlagen, um aktiv an der Welt der modernen Kommunikation teilzunehmen.



Rufen Sie mich an
oder schicken Sie mir
eine E-Mail mit dem Betreff:
- Schulung -

Tel: 040/47 11 67 62
oder **pziems@gmx.de**



Bestattungsinstitut
WULFF & SOHN
NORDERSTEDT

„Wie stellen Sie sich eigentlich
Ihre eigene Bestattung vor?“

Wurde Ihnen diese Frage
schon einmal gestellt?



Wir beraten Sie gerne

Ihr Sönke Wulff

Segeberger Chaussee 56-58 • Norderstedt

t (040) 529 61 73

www.wulffundsohn.de

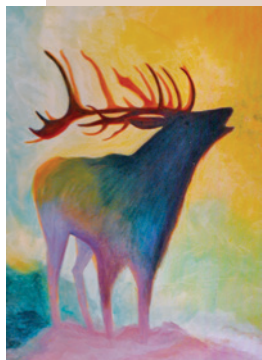
Für den (Not) Fall



- Feuerwehr/Notarzt _____ **112**
- Polizei/Notruf _____ **110**
- Ärztenotruf Hamburg _____ **040/22 80 22**
- Ärztlicher Bereitschaftsdienst (bundesweit) _____ **116 117**
- Zahnärztlicher Notruf _____ **0180/505 05 18**
- Behördenruf _____ **115**
- Sperr-Notruf Bankkarten _____ **116 116**

- Ärztlicher Notfalldienst
für Gehörlose Fax _____ **040/228 02-475**
- Giftnotruf (Giftinformationszentrum Nord) _____ **0551/192 40**
- Bundesweiter Apothekennotdienst
Hotline (kostenlos) _____ **0800 00 22833**
Mobil (Max. € 0,69/Min.) _____ **22833**
- Hamburger Gesundheitshilfe _____ **040/20 98 82-0**
- Krankenbeförderung Hamburg _____ **040/192 22**
- Telefonseelsorge _____ **0800 111 01 11**

Ausstellung



Martina Markmann

Einmal im Jahr bieten wir ausgewählten Künstlern die Möglichkeit, in unserem lichten, großen Foyer Werke auszustellen.

Die Künstlerin Martina Markmann ist wohnhaft in der Nähe von Lüneburg.

„Farben haben mich schon als Kind in ihren Bann gezogen“, so die Künstlerin. „Wie schon Goethe feststellte, sind

Farben auch für mich pure Emotion. Die geradezu magische Art, wie sich das stets verändernde Licht der Sonne die Natur in immer wieder neue Farbschattierungen taucht, sind ungebrochen faszinierend für mich“.

Noch bis zum 20. Feb. 2015 kann die Ausstellung täglich in der Zeit von 9-17 Uhr kostenlos besucht werden. Residenz Wiesenkamp, Wiesenkamp 16, 22359 Hamburg, Telefon: 040/644 16-914

Hörbuch



Die Dienstagsfrauen zwischen Kraut und Rüben

Genervt von schlechter Luft, ewiger Parkplatzsuche und Baulärm vor ihrer Kölner Wohnung beschließt Kiki mit ihrer zweijährigen Tochter Greta aufs Land zu ziehen.

Auf einer Reise durch Mecklenburg-Vorpommern hat sie sich in ein leerstehendes Schulgebäude mit Türmchen verliebt. Dort will sie ein Bed & Breakfast für gestresste Stadtleute eröffnen. Drei Wochen vor der Eröffnung sieht es in den Gästezimmern allerdings aus wie Kraut und Rüben, dafür herrscht auf den Bio-Gemüse-Beeten noch gährende Leere. Da hilft nur eins: die Dienstagsfrauen-Clique muss anreisen und mit anpacken!

Nina Hoger liest: Monika Peetz, Die Dienstagsfrauen zwischen Kraut und Rüben. 4 CDs, Laufzeit 314 Min. ca. € 12,99 ISBN: 978-3-86909-177-8

Messe

Kulturreisemesse

Über 40 Aussteller präsentieren Kultur & Reise.

Die Hamburger Kulturreisemesse hat sich etabliert. Im fünften Jahr ist sie nicht mehr aus dem Veranstaltungskalender wegzudenken.

Diese besondere Messe, die sich an kulturell interessierte Reisende aller Altersklassen richtet, präsentiert Reiseveranstalter, Kulturinstitutionen und Reisedestinationen aus dem In- und Ausland mit ihren oft einzigartigen Reiseideen und Reisezielen. Ein Rahmenprogramm mit Vorträgen und Präsentationen rundet die Veranstaltung ab.

5. Hamburger Kulturreisemesse, 21.-22. Februar 2015, Koppel 66, Lange Reihe 75, 20099 Hamburg (Tel.: 040/38 64 19 30).

Theater

Mien Appelsnuut ut Altona

So heisst das Stück, welches aus der Feder von Peter Millowitsch, dem Sohn des berühmten Willy Millowitsch stammt.

Darin geht es um Anton Meier, der zwar glücklich verheiratet ist, seine Frau aber jeden Pfennig für ein Appartement in Spanien spart. Dass er dafür sein geliebtes Ferienhaus am Angelsee aufgeben soll, gefällt ihm so gar nicht.

Stadtteilschule Bahrenfeld: Sa. 28.02., 19 Uhr, So. 01.03., 15.30 Uhr. Altonaer Theater: Sa. 07.03., 19 Uhr, So. 08.03., 14.30 Uhr u. So. 08.03., 18 Uhr

Infos und Karten unter: www.amateur-theater-altona.de/karten oder telefonisch bei Axel Grabbe unter 040/45 80 19.

Tanztheater



Petruschka

Ein bunter Jahrmarkt in Russland um 1830. Hier tummeln sich Adlige und Bauern, Schausteller und Schnapstrinker, Gaukler und Akrobaten in buntem, exotischem Trubel.

Petruschka ist die unglückliche Holzpuppe eines Gauklers, die zum Leben erweckt wird und menschliche Gefühle, wie Liebe, Wut und Trauer zeigt.

Über 70 Kinder der Tanzbrücke e.V. zeigen auf der Bühne das berühmte Ballett mit der unverwechselbaren Musik von Igor Strawinsky.

Vorhang auf am Mittwoch, den 25.03.2015 um 19.00 Uhr im Hospital zum Heiligen Geist. Karten sind an der Rezeption des Empfangszentrums, Hinsbleek 11, 22391 Hamburg erhältlich (Tel. 040/60 60 11 11).

Vortrag



„Niemand und nichts wird vergessen“

In dem auf dem Ohlsdorfer Friedhof 1946 eingerichteten Ehrenhain Hamburger Widerstandskämpfer haben 56 Opfer des Naziregimes ihre letzte Ruhestätte gefunden.

Es wird vorgetragen über jene Menschen, deren Namen die Gedenksteine tragen, die Geschichte des Ehrenhains, die gestohlene Statue „Der Redner“ und die Bedeutung dieser Gedenkstätte für den antifaschistischen Widerstand gegen NS-Herrschaft und Krieg, für Frieden und Freiheit.

Am 15. Februar um 15 Uhr in der Cordes-Halle des Bestattungsforums beim Schumacher-Krematorium auf dem Ohlsdorfer Friedhof, Fuhlsbüttler Str. 756, 22337 HH (Tel.: 040/50 05 33 87). Der Eintritt ist frei.



„Ich bin fürs Schubfach zu dick“ Franziska Troegner und ihre vielen Seiten

Schon als Kind schnupperte die gebürtige Berlinerin Theaterluft. Im Alter von fünf Jahren stand sie zum ersten Mal auf einer Bühne. Ihr Talent bekam sie schon in die Wiege gelegt: Vater Walter Troegner war in der ehemaligen DDR ein bekannter Schauspieler, Kabarettist und Regisseur, ihre Mutter war Sängerin in der Komischen Oper in Berlin.

Als Neunjährige sah sie zum ersten Mal Marika Röck in einem Film und damit war ihr Berufswunsch geboren: „Ballettsängerin“. „Ich wollte singen und tanzen können wie diese faszinierende Künstlerin“, sagt Franziska Troegner. „Später hatte ich das große Glück, sie persönlich kennenzulernen. Meine Bitte nach einem gemeinsamen Erinnerungsfoto erfüllte sie mit einem Lächeln.“

Eine „Ballettsängerin“ ist das Allroundtalent zwar nicht geworden, beherrscht aber die ganze Palette des Entertainments. Im Musical „Nonsense“ wirbelte sie singend und tanzend als Mutter Oberin über die Theaterbühnen. In Brechts „Dreigroschenoper“ überzeugte sie als Polly Peachum. 1996 bekam sie Standing Ovationen und Zwischenapplaus für ihre Darstellung der Amme in Shakespeares „Romeo und Julia“. Volker Lechtenbrink hatte damals die Intendanz in Bad Hersfeld und war sehr froh, die Künstlerin für diese Rolle gewinnen zu können.

Dem großen Fernsehpublikum wurde sie bekannt in der Serie „Der Landarzt“ im ZDF. Sie half in der Praxis in Kappeln als Schwester Gertrud erst dem Schauspieler Walter Plathe und später Wayne Carpendale.

Auch Kinder sind von ihrer komödiantischen Art begeistert, wenn sie in der „Sesamstraße“ oder in der „Frau



Holle“-Verfilmung mit Marianne Sägebrecht auftritt. Als Mutter des deutschen Jungen Augustus Glupsch in der Hollywood-Produktion von 2005 „Charlie und die Schokoladenfabrik“ glänzte sie. Dieser Film erzielte Rekordbesucherschancen und wird seit 2006 regelmäßig in der Weihnachtszeit im Fernsehen gezeigt. Franziska Troegner schwärmt heute noch von ihrem Filmpartner Johnny Depp: „Er

ist ein ganz toller Typ, und wie alle großen Künstler gar nicht arrogant. Er ist bescheiden und kollegial, fast schon schüchtern. Und er sieht sehr gut aus! Wir haben uns in den Drehpausen unterhalten. Er versuchte ein paar Brocken in deutscher Sprache. Wir einigten uns dann doch auf Englisch. Diese zehn Wochen Drehzeit mit dem Erfolgsregisseur Tim Burton und den vielen netten Kollegen waren der absolute Traum und ein Meilenstein in meiner Karriere“, erzählt uns Franziska Troegner.

Wir wollten von ihr wissen, ob sie denn auch gern Schokolade isst, was das Bild mit Johnny Depp nahelegt, auf dem sie genüsslich in einen Schaumkuss beißt. „Ich bin ein absoluter Genußmensch“, sagt sie. „Ich liebe ein tolles Essen, koche selbst gern. Meine Kochbuchsammlung ist inzwischen auf über 200 angewachsen. Schokolade soll doch Glückshormone freisetzen. Daran glaube ich“, erklärt sie uns mit einem Schmunzeln.

Und dass sie in keine Schublade passt, wie eines ihrer Solo-Programme heißt, ist ihr ganz recht. Zur Zeit pendelt sie beruflich zwischen dem Schlosspark Theater in Berlin und einigen Bühnen quer durch Deutschland. In Berlin spielt sie als Partnerin von Jörg Schüttauf im Theater von Dieter Hallervorden im Stück „Misery“ viele Male im Monat die ehemalige Krankenschwester Annie. Und mit ihrem Schauspielkollegen und guten Freund Jaecki Schwarz, der seinem Publikum u.a. als Kommissar Schmücke in der Krimireihe „Polizeiruf 110“ bekannt ist, präsentiert sie mit Witz und Temperament das Bühnenprogramm mit Kriminalgeschichten von Roald Dahl mit dem Titel: „Mit der Lammkeule auf dem Weg zum Himmel“. „Jaecki und ich kennen uns seit 40 Jahren und sind wirklich gute Freunde. Wir sind beide echte Berliner und haben den gleichen Humor. Man kann sagen, dass wir seeleverwand sind.“

Sie können Franziska Troegner und Jaecki Schwarz am 19.03.2015 um 19.30 Uhr im Vitalia Seehotel in Bad Segeberg, Am Kurpark 3, 23795 Bad Segeberg, Tel. 04551/802-80 (Eintritt € 20,-, pro Karte gehen € 2,- an das Kinderhospiz „die Muschel“) sehen und am 20.3.2015 ab 20 Uhr im Bürgersaal Kratzmannscher Hof, Möllner Landstraße 22, 22113 Oststeinbek, Telefon 040/739 51 55 (Eintritt € 15,-) in ihrem Programm „Mit der Lammkeule auf dem Weg zum Himmel“ erleben.

Text und Fotos Marion Schröder + privat © SeMa

Rentenpolitik – Prävention statt Frühverrentung

(pi) Der BDH Bundesverband Rehabilitation warnt angesichts niedriger Zinsen und sinkender Rentenansprüche vor einem Rentendebakel für die kommende Generation und fordert ein Ende der Rentenabsenkungen:

„Angehende Rentner werden von drei Seiten in die Zange genommen. Die drei Säulen unserer Alterssicherung haben in den vergangenen Jahren Schaden genommen. Die kontinuierliche Reduktion des gesetzlichen Rentenniveaus lässt das Rentenfundament unserer Gesellschaft in der Breite erodieren. Fatalerweise zerstört die anhaltende Niedrigzinsphase in Europa zeitgleich die Sparmöglichkeiten zur privaten Altersvorsorge und setzt die betrieblichen Pensionskassen unter Druck. Dieser rentenpolitische Giftcocktail droht zu einem Brandbeschleuniger für Altersarmut zu werden“, so die BDH-Vorsitzende Ilse Müller, die vor einem Armuts-Tsunami im Windschatten des Niedriglohnsektors warnt: „Wenn heute sieben Millionen Menschen im Niedriglohnsektor arbeiten und eine wachsende Zahl gebrochene Erwerbsbiografien aufweisen, ernten wir weiteren sozialpolitischen Sprengstoff. Es ist allerhöchste Zeit für eine Anpassung der Grundsicherungsleistungen, die gesellschaftliche Teilhabe garantiert. Wir fordern die Bundesregierung auf, den geeigneten Finanzrahmen zu schaffen und das Rentenniveau bei 50 Prozent einzufrieren, um eine Brandmauer gegen die zunehmende Armutsdrift einzuziehen. 2030 wird diese Marke unterschritten und damit zur Armutsfalle der Neurentner.“

In den kommenden Jahren treten vor allem in strukturschwachen Regionen verstärkt Menschen in den Ruhestand, die auf Grundsicherungsleistungen angewiesen sein werden. Aus Sicht des BDH biete der Fortschritt im Bereich der medizinischen Rehabilitation großes Potenzial im Kampf gegen die Altersarmut: „Es muss wesentlich mehr in Maßnahmen zur gesundheitlichen Prävention und Rehabilitation investiert werden. Das gilt für Staat und Wirtschaft gleichermaßen. Das Reha-Budget wird die wachsende Nachfrage nach Reha-Leistungen einer alternden Erwerbsgeneration bei weitem nicht stemmen. Wir wären daher gut beraten, uns stärker für die Gesundheit der Erwerbsgeneration einzusetzen, da bereits heute jeder zehnte Erwerbsminderungsrentner auf Grundsicherungsleistungen angewiesen ist. Stabile Erwerbsbiografien sind das Fundament für finanzielle Sicherheit im Alter“, so die Vorsitzende des Sozialverbands.



„Zuhause ist dort
wo man Geborgenheit
und Zuversicht findet.“



- Betreuung der Pflegestufen 0 - 3+
- Beschütztes Wohnen für Demenzkranke
- Abwechslungsreiches Therapie- und Veranstaltungsprogramm
- Kurz- und Langzeitpflege sowie Probewohnen

**Täglich 24 Std. Beratung & Aufnahme
Einzug jederzeit möglich**

Wittekstraße 2 | 25421 Pinneberg
Tel. 04101-8 04 90 | Mobil: 0172-1 37 41 28
info@haus-quellental.de | www.haus-quellental.de



„Zuhause ist dort
wo man Geborgenheit
und Zuversicht findet.“



- Betreuung der Pflegestufen 0 - 3+
- Beschütztes Wohnen für Demenzkranke
- Abwechslungsreiches Therapie- und Veranstaltungsprogramm
- Kurz- und Langzeitpflege sowie Probewohnen

**Täglich 24 Std. Beratung & Aufnahme
Einzug jederzeit möglich**

Kleiner Reitweg 4-8 | 25421 Pinneberg
Tel. 04101-8 04 60 | Mobil: 0172-1 37 41 28
info@haus-schoene-aussicht.de | www.haus-schoene-aussicht.de

Qualitätsbestattungen in ganz Hamburg vom GBI

Das neue Jahr beginnt mit Regenschauern und der Winter wartet auf uns – vielleicht. Das neue Jahr ist frisch angebrochen, aber nicht für alle beginnt dieser Lebensabschnitt neu. Man muss sich verabschieden, vielleicht. Verabschieden von Freunden, von Lebenspartnern, weil sich die Wege auseinandergeraten haben. Aber eine Verabschiedung fällt vielen bedeutend schwerer, weil sie unumkehrbar ist.

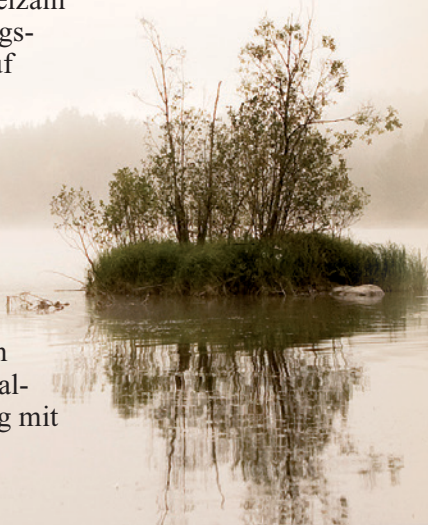
Der Tod kommt ungerufen und zwingt uns sich zu verabschieden, auf ewig. Für einen guten Verabschiedungsprozess ist es wichtig ein gutes Bestattungshaus auszuwählen. Gute Bestatter zeichnen sich durch eine große Vielzahl von Möglichkeiten aus und eine hohe Beratungskompetenz. Die Beratung bezieht sich sowohl auf die Wahl der Bestattung, den Ort der Beisetzung und das Ritual, wie der Verabschiedungsprozess durchgeführt werden soll. Eine Aufbahrung am offenen Sarg wird eher selten gewählt, aber eine Trauerfeier noch bei dem überwiegenden Teil. Trauerfeiern sind der Kernbestandteil einer würdevollen, pietätvollen Bestattung, um einen Übergang zu gestalten. Es gibt verschiedene Möglichkeiten die Trauerfeier zu gestalten. Sowohl in Bezug auf den Ort, als auch die kreative Ausgestaltung. Für den Hobby-Segler kann eine Aufbahrung mit

Segeln und Tampen gewünscht werden, für den Spirituellen eine mit 100 Kerzen für den Fotografen können über den Beamer die schönsten und besten Fotografien an die Projektionswand geworfen werden - in der GBI Trauerfeierhalle in Ohlsdorf.

Ein Qualitätsbestatter zeichnet sich dadurch aus, dass die Preise nachvollziehbar sind und die richtige und passende Empfehlung für den Trauernden gefunden wird. Das

GBI ist ein Qualitätsbestatter, weil alle diese Kriterien erfüllt werden. Dem GBI

Großhamburger Bestattungsinstitut ist es ein Anliegen, an den verschiedenen Stellen des Ablaufs durch eigene Mitarbeiter für ein hohes Qualitätsniveau zu sorgen. Das Unternehmen verfügt über eigene Trauerredner und eine gute, kostenlose Trauerbegleitung. Informieren Sie sich gern in einer unserer GBI-Filialen oder telefonisch 040-24 84 00 und im Internet unter www.gbi-hamburg.de.



**Deutsches
Rotes
Kreuz**

Schneiderkurs beim DRK

Im DRK-Gemeinschaftszentrum Langenhorn startet am Mittwoch, dem 18. Februar 2015 ein Schneiderkurs für Anfänger und Wiedereinsteiger!

Von der Idee bis zum fertigen Kleidungsstück, lernen die Teilnehmer/-innen in diesem Kurs alles was nötig ist, um sich individuelle Kleidung auf den Leib zu schneiden. Unsere Kursleiterin, Grazyna Kretkowski, ist Schneiderin und Modedesignerin mit langjähriger Erfahrung und viel Freude an der Sache und steht den Teilnehmenden mit Rat und Tat zur Seite! In einer kleinen Gruppe von maximal 10 TeilnehmerInnen können Interessierte hier an ihren eigenen „Projekten“ arbeiten (Nähmaschinen müssen mitgebracht werden).

Start: 18.02.2015, Mittwoch, 17-19 Uhr

Kostenbeitrag: € 60,- , 8 Termine,

Kursort: DRK, Wördenmoorweg 2, 22415 Hamburg

Anmeldung und Information immer Di. bis Do.

von 14-16 Uhr bei Susanne Noldin unter der

Rufnummer 040/53 93 17 50 oder unter

info@drk-hamburg-nord.de.

Anmeldeschluss ist Mittwoch, der 11.02.2015

Weitere Kursangebote: www.drk-hamburg-nord.de

„Pflegestärkungsgesetz muss auch praktisch umsetzbar sein.“

(pi) „Altenpflege ist nicht nach Kostenaspekten zu betrachten. Sie ist eine Sache der Würde – um jeden Preis“, nimmt Klaus Wicher, 1. Landesvorsitzender des Sozialverband SoVD, Bezug auf den 4. Pflegequalitätsbericht der Krankenkassen, der in Berlin vorgestellt wurde.

Der Bericht notiert zwar, dass sich die Pflege in vielen Bereichen verbessert habe. Geblieben sind Probleme bei der Versorgung von Menschen mit ständigen Schmerzen oder bei der häufigen, sogenannten Fixierung von Menschen, die der Medizinische Dienst (MD) des Spitzenverbandes der Gesetzlichen Krankenversicherung (GKV) kritisiert. Wicher nimmt diese Kritik auf und führt sie weiter. „Eine derartige menschenunwürdige Lage der Menschen in Pflegeheimen ist auch der zwar verbesserten, aber immer noch unzureichenden personellen Ausstattung und Qualifizierung geschuldet. Und das ist eine Frage der Kosten, aber auch der grundsätzlichen Einschätzung, wie wir heute in der Gesellschaft Ältere sehen.“

Wicher verweist hier auf die Praxis in Ländern wie Skandinavien. Hier sollen ältere Menschen so lange wie möglich selbständig leben können.

Anfragen an Pflegestützpunkte und bei anderen Beratungsstellen zeigen, dass offenbar nur wenige wissen, wer welche Leistungen nach dem neuen Gesetz erbringen kann.“

Der Sozialverband SoVD setzt sich für eine Pflege ein, die eine eigenständige Lebensführung möglichst lange ermöglicht – auch mit Unterstützung der ambulanten Pflegedienste.

VERANSTALTUNGEN TIPPS + TERMINE

AUSSTELLUNGEN

Noch bis 23. Februar 2015

Lili Fischer. Igelstunde. Die Künstlerin präsentiert mit der Ausstellung „Igelstunde“ eine geheimnisvolle, fast mystische Welt, in der die Besucher neue und nicht zu erwartende Einblicke von „Erinaceidae“ gewinnen werden. **Jenisch Haus – Museum für Kunst und Kultur an der Elbe, Baron-Voght-Straße 50, 22609 Hamburg, Tel.: 040/82 87 90**

Noch bis 19. April 2015

Park Pioniere – 100 Jahre Hamburger Stadtpark. Die Ausstellung ist gestaltet wie ein Parkspaziergang: kurzweilig, informativ und abwechslungsreich. Öffnungszeiten: Di.-Sa. 10-17 Uhr, So. 10-18 Uhr. **Museum für Hamburgische Geschichte, Holstenwall 24, 20355 Hamburg, Tel.: 040/428 13 21 00**

Noch bis 3. Mai 2015

Bilder der Mode. Meisterwerke aus 100 Jahren. Zwar wird Mode seit der Antike abgebildet, doch entstand die Modezeichnung als eigenständiges Format erst mit dem Aufkommen von Modemagazinen. Di.-So./feiertags 10-18 Uhr, Do. 10-21 Uhr.

Museum für Kunst und Gewerbe, Steintorplatz 1, 20099 Hamburg, Tel.: 040/428 13 48 80

Noch bis 11. Oktober 2015

Fokus: Altona. Fotografie aus dem Stadtteil. Von der Verleihung der Stadtrechte durch den dänischen König Frederik III. im Jahr 1664 bis ins zum aktuellen Status als Hamburger Bezirk im 20. und 21. Jahrhundert werden anhand von Biografien ausgewählter Persönlichkeiten, über Darstellungen zur Stadtentwicklung sowie durch die Thematisierung prägender Ereignisse und Prozesse Schlaglichter auf die besondere Rolle Altonas in den vergangenen vier Jahrhunderten geworfen. Di.-So. 10-17 Uhr. **Altonaer Museum, Museumstr. 23, 22765 HH, Telefon: 040/42 81 35-35 82**

Do. 12. Februar 2015, 18 Uhr

Ladies Night. An diesem Abend gehört das Chocoversum allen Frauen, die sich, mit Kreativität bewaffnet, in die Welt der Schokolade stürzen wollen. Preis pro Person: € 19,50. **Chocoversum by Hachez, Meßberg 1, 20095 HH, Anmeldung erforderlich unter: 040/41 91 23 00**

VORTRÄGE/LESUNGEN

Sonntag 8. Februar 2015, 14 Uhr
LiteraturCafé. Renate Hutter liest unterhaltsame Texte. **LAB-Treffpunkt Fuhlsbüttel, Fliederweg 7, 22335 Hamburg**

Fr. 20. Februar 2015, 19.30 Uhr
Krimilesung mit Jörgen Bracker und Jürgen Rath. Jörgen Bracker liest aus „Am Ruder der Tod“ – ein Krimi, der auf einer wahren Begebenheit basiert. Jürgen Rath liest aus „Nordhörn – Ein Nordsee-Krimi“ – Neugierige Festländer leben gefährlich. Eintritt € 10,-, ermäßigt € 8,50. **Speicherstadtmuseum, Am Sandtorkai 36, 20457 Hamburg, Reservierung empfohlen unter: Tel. 040/32 11 91**

Montag 23. Februar 2015, 18 Uhr
Die Geheimnisse der jungen Donau. Dieter Munzel nimmt Sie mit auf eine Radtour durch die vielleicht schönsten aller Donaulandschaften – die ersten 200 km. Eintritt € 5,-. **Im Studio der Residenz Wiesenkamp, Wiesenkamp 16, 22359 HH, Tel.: 040/644 16-914**

Mi. 25. Februar 2015, 17.30 Uhr
Altonaer Gesundheitsgespräch. Bandscheiben- und Wirbelsäulenerkrankungen, Entstehung, Diagnostik und Therapie. Referent: Priv.-Doz. Dr. Ralf Hempelmann, Ltd. Arzt Neurochirurgie. **Helios Endo-Klinik Hamburg, Holstenstraße 2, 22767 Hamburg, telefonische Anmeldung erbeten unter: 040/31 97-1225**

OPER

Ab Mittwoch 25. Februar 2015
La Traviata – Oper von Giuseppe Verdi. Paris 1850: In der schillernden Halbwelt feiert die Kurtisane Violetta große Triumphe. Hingabe und Schicksal, Gesellschaft und Moral: Verdis erfolgreichste Oper. Das reale Vorbild der Kurtisane Violetta ist als Romanheldin in Alexandre Dumas d.J. Gesellschaftsroman „Die Kameliendame“ geehrt worden. Durch Verdis „La Traviata“ wurde sie unsterblich. Kartenpreise von € 24,50 bis € 37,- Premieren und Feiertage € 5,- Aufschlag (ermäßigt 50 % vom Kartenpreis).

Hamburger Kammeroper (Allee Theater), Max-Brauer-Allee 76, 22765 Hamburg, Tel.: 040/38 29 59

LESUNGEN

Freitag 6. Februar 2015, 19.30 Uhr
Silke Frakstein: Plattdeutsch mit Bajan – Musik mit Waldemar Keil. Plattdeutsche Geschichten und schöne Melodien. **Bürgerhaus Lokstedt, Sottorfallee 9, 22529 Hamburg, Telefon: 040/56 52 12**

Sonntag 8. Februar 2015, 18 Uhr
Krimi & Wein. Andreas Wagner liest: Vatertag. Autor und Winzer Andreas Wagner liest aus seinem siebten Krimi „Vatertag“. Der angesehene Bauunternehmer Viktor Reichwein verschwindet spurlos. Nach einer Woche ohne Lebenszeichen ermittelt der Bezirkspolizist Paul Kendzierski. Dazu präsentiert Wagner eine Auswahl guter Tropfen seines rheinhessischen Weingutes. **Das Schiff, Holzbrücke 2/Nikolaifleet, 20459 Hamburg**

Do. 12. Februar 2015, 18-21 Uhr
Hamburg nach Fünf: Hamburg wie es im Buche steht. Hommagen an Hamburg, Erstaunen über unhaltbare Zustände, wohlwollende Beobachtungen oder satirische Skizzen des Alltagslebens an Elbe und Alster - Hamburg hat viele Literaten inspiriert und beheimatet. Führung mit anschließender Lesung. Kosten: € 15,- inkl. eines Freigetränks. **Museum für Hamburgische Geschichte, Holstenwall 24, 20355 Hamburg, Telefon: 040/428 13 21 00**

Freitag 20. Feb. 2015, 19.30 Uhr
Krimilesung mit Jörgen Bracker und Jürgen Rath. Jörgen Bracker liest aus „Am Ruder der Tod“ – ein Krimi, der auf einer wahren Begebenheit basiert. Jürgen Rath liest aus „Nordhörn – Ein Nordsee-Krimi“ – Neugierige Festländer leben gefährlich. Eintritt € 10,-, ermäßigt € 8,50. **Speicherstadtmuseum, Am Sandtorkai 36, 20457 Hamburg, Reservierung empfohlen unter: Telefon 040/32 11 91**

Freitag 6. März 2015, 15 Uhr
Plattdütsch. Lesung mit Silke Frakstein. **Haus Eimsbüttel, Doormannsweg 12, 20259 Hamburg, Telefon: 040/428 01 35 59**

VERANSTALTUNGEN TIPPS + TERMINE

KONZERTE

Immer freitags u. samstags, 19-22 Uhr
Live Jazz. Im Laufe der Jahre hat sich die Bar Italia an den Wochenenden zu einem exklusiven Jazzclub entwickelt. In der Tradition New Yorker Jazzclubs spielt zur entspannten Atmosphäre von Essen und Trinken die Hamburger Jazzszene Livemusik vom Feinsten. Eintritt € 5,-. **Bar Italia, Eppendorfer Landstraße 61, 20249 HH, Tel.: 040/42 91 65 90**

Freitag 6. Februar 2015, 21 Uhr
22. Hamburger Blues Celebration. Mit Abi Wallenstein (Guitar, vocals), Steve Baker (Harmonica, vocals), Tom Shaka (Guitar, vocals), Martin Röttger (Drums) und Special Guest aus Atlanta: Caroline Aiken (Guitar, vocals). **Fabrik, Barnerstr. 36, 22765 Hamburg, Telefon: 040/39 10 70**

Sonntag 8. Februar 2015, 16 Uhr
Mallet Duo. Die Künstler Maciej Buliński und Piotr Schiller aus Danzig spielen klassische Stücke für Marimba und Xylophon. Eintritt € 7,-. **Im Restaurant der Residenz Wiesenkamp, Wiesenkamp 16, 22359 Hamburg, Telefon: 040/644 16-914**

Do. 12. Februar 2015, 19.30 Uhr
Uns Oma is over the Ocean. Die beliebteste Oma Hamburgs reist mit der Queen Mary 2 nach New York. Eine Reise voller skurriler Begegnungen und herrlich appeldwatschen Geschichten, Anekdoten und natürlich viel Musik von diesseits und jenseits des Atlantiks. **Hamburger Engelsaal, Valentinskamp 40-42, 20355 Hamburg, Tel.: 040/88 30 77 22**

Samstag 14. Februar 2015, 20 Uhr
Justus Frantz: Chopins Reise nach Mallorca. Im Winter 1838/39 hielten sich Frédéric Chopin und seine Lebensgefährtin George Sand in Mallorca auf, in der Hoffnung seine durch die Tuberkulose verursachten Hustenanfälle zu lindern. Vor diesem Hintergrund präsentiert Justus Frantz ein moderiertes Konzert mit einer Auswahl von Klavierwerken des polnischen Komponisten und Klaviervirtuos: Etüden, Nocturnen, Preludes, Mazurken, Walzer und Impromptus. **Sasel-Haus, Saseler Parkweg 3, 22293 HH, Telefon: 040/601 71 60**

Sonntag 15. Februar 2015, 14 Uhr
Der LAB-Chor singt. Leitung Dieter Dziobaka. **LAB-Treffpunkt Fuhlsbüttel, Fliederweg 7, 22335 HH**

Dienstag 17. Februar 2015, 15 Uhr
„Da, wo die Berge sind.“ Ein Schlagersänger aus Österreich präsentiert seine schönsten Lieder. Eintritt frei. **Begegnungszentrum der Köster-Stiftung, Meisenstr. 25, 22305 HH, Anmeldung erbeten unter Telefon: 040/69 70 62-0**

Fr. 20./Sa. 21. Februar 2015, 20 Uhr
Max Raabe & Palast Orchester – Eine Nacht in Berlin. Neue Entdeckungen alter Schlager werden mit Klassikern wie dem „Kaktus“ zu einem Programm verschmolzen, das für die Dauer des Konzertes die Wirklichkeit vergessen lässt. **CCH Congress Center Hamburg Saal 1, Am Dammtor/Marseiller Straße, 20355 Hamburg, Tel.: 040/356 90**

Fr. 20./Sa. 21. Feb. 2015, 19.30 Uhr
Über den Wolken - ein Abend mit Liedern von Reinhard Mey. Er ist eine Ausnahmeerscheinung in der zeitgenössischen Musikszene. Dem größten deutschen Liedermacher widmet das Schiffs-Ensemble sein neues Programm und präsentiert seine großen Erfolge ebenso wie weniger bekannte Songs. **Das Schiff, Holzbrücke 2/Nikolaifleet, 20459 HH**

MESSE

Sa. 21. und So. 22. Februar 2015
Lebens Lust. Ausgewählte Aussteller präsentieren ein facettenreiches Angebot rund um Haus, Garten, Mode und Freizeit. Ein buntes Rahmenprogramm macht diese Landpartie darüber hinaus zu einem beliebten Ausflugsziel für Jung und Alt. Sa. 10-20 Uhr und So. 10-18 Uhr.

Alte Dressurhalle bei Hagenbeck, Gazellenkamp 155, 22527 Hamburg, Info-Telefon: 04532/26 03 25

RADIO

Mittwoch, 11. Februar 2015, 14 Uhr
Die WELLE ISEBEK – Ihr Stadtteilradio aus Eimsbüttel. ist eine Radiosendung von aktiven, lebenslustigen Seniorinnen und Senioren. Die nächste Sendung macht sich auf die Suche nach dem „Winter in Hamburg“. **Radio TIDE 96.0 oder auf www.tidenet.de/radio**

FLOHMÄRKTE

Immer samstags, 7-15 Uhr,
Bramfeld: Flohmarkt, Otto Parkplatz, Moosrosenweg, 22177 Hamburg

Immer samstags, 8-16 Uhr,
St. Pauli, Flohschanze: Antik- und Flohmarkt, Alte Rinderschlachthalle, Neuer Kamp 30, 20359 Hamburg

Immer mittwochs, 16-22 Uhr,
St. Pauli: Nachtmarkt, Spielbudenplatz, 20359 Hamburg

Sonntag 8. Februar, 10-16 Uhr,
Altona: Flohmarkt – Draußen und Drinnen, HausDrei e.V. im August-Lütgens-Park, Hospitalstraße 107, 22767 Hamburg

Sonntag 15. Februar, 8-17 Uhr,
Melan Winterflohmarkt, Hamburg Messe Hallen B2, B3 und B4, Eintritt € 3,50, Messeplatz 1, 20357 Hamburg

Samstag 21. Februar, 14-15.30 Uhr,
Bierdeckeltauschtreff, Anfänger willkommen, Capri-Stube, Von-Essen-Str. 62, 22089 Hamburg

Sonntag 22. Februar, 8-14 Uhr,
Sasel: Großer Floh- und Trödelmarkt, Sasel-Haus, Saseler Parkweg 3, 22393 Hamburg

THEATER

Do. 12. Februar 2015, 19.30 Uhr
Finkwarder Danzkring „Lünborger Siet“ e.V. – Norddeutsches Folklore-Theater. Frisch und zeitgemäß zeigt die Volkstanzgruppe Tanz, Gesang, Musik, Plattdeutsch und Trachten. Eintritt € 7,50, € 5,- ermäßigt.

Begegnungszentrum der Köster-Stiftung, Meisenstr. 25, 22305 Hamburg, Anmeldung erbeten unter Telefon: 040/69 70 62-0

Samstag 28. Februar 2015, 20 Uhr
Comedy Made in Hamburg. Mixshow von und mit Frank Eilers und Gästen. Frank Eilers über sich: „Ich bin in Ostfriesland geboren und in Hamburg gereift. Das Leben meint es gut mit mir. Egal, ob meine Erfahrungen mit Datingportalen oder mein erstes Mal beim Urologen. Alles, was ich erzähle, ist echt, einfach Eilers halt.“ Eintritt € 15,-, € 10,- ermäßigt. **echtzeit studio, Alsterdorfer Str. 15, 22299 HH, Kartenreservierung erbeten unter Tel.: 040/248 639 72**



**Freuen Sie
sich auf die
März-Ausgabe!
Erscheinungstag
02.03.2015**



Sie möchten unsere Printausgaben lesen?

Auf vielfachen Wunsch bieten wir die Zustellung unseres Magazins auch direkt per Post, zu Ihnen nach Hause, an. Allerdings müssen wir, um die Porto- und Abwicklungskosten zu decken, eine Gebühr von € 2,50 pro Ausgabe erheben. Die Mindestlaufzeit beträgt 10 Ausgaben.

Einfach eine E-Mail an: kontakt@senioren-magazin-hamburg.de

Gestalten Sie das Senioren Magazin mit:

Schreiben Sie uns Ihre Geschichten, Erlebnisse, Freud und Leid – wir haben ein offenes Ohr für Sie und drucken vielleicht sogar IHREN Artikel.

SeMa – Senioren Magazin Hamburg GmbH,
Georg-Clasen-Weg 28, 22415 Hamburg
oder per Mail an: kontakt@senioren-magazin-hamburg.de

**Sämtliche Ausgaben des Senioren Magazin
Hamburg können Sie auch auf unserer
Internetseite als E-Paper lesen:**

www.senioren-magazin-hamburg.de



[Like us – bei facebook](#)

**Für ihr Tablet finden Sie uns
im App-Store oder bei
Google Play unter:
Senioren Magazin**

