

Köster Magazin

Die kostenlose Zeitung aus Barmbek

Veranstaltungs-
programm
im Innenteil!

Unsere Themen:
Infos aus dem Stadtteil
Gesundheit und Pflege
Kultur und Plattdüütsch



Sicherheit ist etwas Persönliches

Sicher beraten

Täglich brechen tragische Nachrichten über uns herein: aus weiter Ferne und unmittelbarer Nähe. Sie machen uns bewusst, wie wichtig es ist, für jeden Fall gut gerüstet zu sein. Das heißt: vorsorgen, absichern und versichern. Viele erkennen den Wert einer Versicherung erst, wenn es zu spät ist. Rainer Müller, seit über 35 Jahren Versicherungskaufmann, berät möglichst vorher und versucht, die Kunden an seiner langjährigen Erfahrung teilhaben zu lassen. „Wir können nicht in die Zukunft sehen, aber wir sind in der Lage, vorsorglich zu handeln. Unser Auto sichern wir mit einer Kfz-Versicherung, unsere Wohnung mit einer Hausratversicherung und uns selbst mit einer Unfall- oder Rentenversicherung ab.“



Generalagentur Rainer Müller

Hummelsbütteler Markt 1
22339 Hamburg
Tel. 040 53888905
Fax 040 53888897
Mobil 0172 2320729
rainer.mueller@continentale.de

Der Versicherungsfachmann prüft ganz persönlich, welche Versicherungen sinnvoll sind und zu den Bedürfnissen des Einzelnen passen. „Meine Aufgabe ist es, Menschen auf vertrauensvoller Basis in Versicherungsthemen zu beraten und zu unterstützen.“

Als Mittler zwischen der Versicherungsgesellschaft (dem Continentale Versicherungsverbund auf Gegenseitigkeit) und meinen Kunden fungiere ich als direkter Vertreter meiner Kunden und ihren Wünschen. Vertrauen durch Kompetenz aufbauen und über viele Jahre zufriedene Kunden betreuen: das ist mein Ziel. Für unverbindliche Gespräche stehe ich gern für Sie bereit.

Prüfen Sie unser spezielles Hausrat- und Privathaftpflichtversicherungsangebot für „Köster-Karten“-Inhaber.“



Müller

Fuhlsbüttler Straße 188 · 22307 Hamburg

UND SO GEHT'S:



040 61139490

Wir liefern Ihnen Ihre Ware immer **montags bis freitags** von **9 - 18 Uhr** nach Hause.

Alles was Sie tun müssen: rufen Sie uns einfach unter der unten angegebenen Rufnummer an und geben uns Ihre Bestellung durch. Die Lieferung erhalten Sie am Folgetag gegen eine Liefergebühr von **5,90 €** (inkl. 4 Getränkeboxen).

Ihre bei uns in Ruhe getätigten **Selbsteinkäufe** liefern wir gegen eine Gebühr von **3,90 €** (inkl. 4 Getränkeboxen) gerne zu Ihnen nach Hause.

Wir freuen uns auf Ihre Bestellung!





Liebe Leserin, lieber Leser,

aus Anlass des Todes unseres langjährigen Vorstandsmitgliedes, Herrn Edmund Matthaei, hat sich die Redaktion entschieden, in diesem Heft ein Interview aus 2014 nochmals abzdrukken. Dieses Interview zeigt auf, mit wieviel Einsatz Herr Matthaei die Köster-Stiftung in den Nachkriegsjahren zu dem gemacht hat, was sie heute ist. Natürlich sind auch andere an diesem Erfolg beteiligt, aber Herr Matthaei hat als Vorsitzender über viele Jahre das Steuer fest in der Hand gehalten und wurde mit dem Bundesverdienstkreuz für sein Ehrenamt ausgezeichnet. In den Folgeausgaben werden wir nochmals sein Wirken ehren. Die Beiträge zeigen auf, wie sich die Köster-Stiftung in den vergangenen 60 Jahren entwickelt hat. Herr Prof. Dommick hat als Vorstandsmitglied an die Entwicklungsschritte im Rahmen einer Gedenkfeier erinnert und wird uns sein Manuskript zur Verfügung stellen.

Den ins Haus stehenden Sommer haben wir mit zahlreichen Veranstaltungen versehen und legen Ihnen hier besonders unser Konzert am 20. August ans Herz: Die Retromantics lassen die 50er Jahre auferstehen und werden von einer Modenschau eingerahmt, die den Stil der 50er aufgreift.

Viel Spaß beim Durchblättern und Lesen des aktuellen Heftes wünscht

Ihr
Holger Detjen
 Holger Detjen
 -Geschäftsführer-

Was Kinderaugen sehen und Senioren wissen...

...kann man doch eigentlich zusammenbringen, oder? In einem gemeinsamen Projekt mit Kindergärten möchte die Köster-Stiftung genau das versuchen! Unsere Idee ist es, Aktivitäten zu gestalten, bei denen Kinder und Senioren zusammenkommen. | LW

Dafür haben wir in den letzten Wochen Kindergärten besucht und uns mit ihnen ausgetauscht. Das Interesse an einer Zusammenarbeit ist groß, und die Möglichkeiten der Umsetzung sind vielfältig. So können diese vom Vorlesen, übers Singen bis hin zum Tanzen oder Gärtnern reichen. Haben Sie Lust, ihr Wissen mit Kindern zu teilen, gemeinsam Spaß zu haben und die Welt einmal wieder durch Kinderaugen zu sehen? Die Kinder freuen sich auf Sie und wir uns über Ihr Engagement!



Kinder entdecken ihre Welt © KITA Kinder-Zimmer

Bei Interesse wenden Sie sich gern persönlich oder telefonisch an unser Zeitspender-Büro: Mo - Do von 10 bis 13 Uhr, Telefon: 040/ 69 70 62 33 oder -22, Mail: engagementfoerderung@koester-stiftung.de

Der Barmbeker Kübel-Kontest - Duftende Farbkleckse, die Freude bereiten



Preisräger 2016 © FuhlsGarden

Weisse Häuserfronten und schwarze Straßen, Abgasgerüche und schnell fahrende Autos. Kennen Sie diese Straßenzüge, wenn Sie auf dem Weg zum Einkaufen oder zum Bus sind? Da wünscht man sich doch manchmal eine schöne Grünfläche oder ein Blumenbeet. Nun kann es passieren, dass Sie in nächster Zeit vermehrt Menschen sehen,

die mit Schaufeln und Gießkannen bewaffnet die Straße entlangziehen, denn der 2. Barmbeker Kübel-Kontest ist gestartet. | LW

Hier kann jeder mitmachen und eine Fläche oder einen Kübel am Straßenrand bepflanzen. Bis zum 31. August sammelt der veranstaltende Gemeinschaftsgarten FuhlsGarden die eingesendeten Bilder. Danach erfolgt eine Online-Abstimmung, um die schönsten Kübel mit einem Preis zu ehren. Mehr Informationen finden Sie unter www.fuhlsGarden.de/kuebelkontest. Die Arbeit, den Stadtteil zu verschönern, lohnt also gleich doppelt: Den Nachbarn Freude bereiten und einen Preis gewinnen!

alsternetwork
alsterpapier
Zwei starke
Partner

alsterpaper alsternetwork

Versandservice • Fahrzeugbeschriftung
Tampondruck • XXL-Digitaldruck
Digitaldruck • Lasergravur
Offsetdruck • Folienplot
Lettershop • Stempel
Prospekte • Schilder
Kataloge • Banner
Mailings • Grafik

alsterpaper.de • Wiesendamm 22a • 22305 Hamburg • Telefon 0 40.2 98 10 01 10
alsternetwork.de • Neumann-Reichardt-Str. 34 • 22041 Hamburg • Telefon 0 40.28 80 48 10

Cover: Foyer des Planetariums © Fotografenwerk Hamburg

Inhalt

3	EDITORIAL Kindergärten & FuhsGarden
4	INHALT IMPRESSUM
5	RÜCKBLICK: Köster-Stiftung als Lebensaufgabe
7	ENGAGEMENT: FSJ & BFD
10	PFLEGE: Unsere Oma wird langsam tüdelig
12	KÖSTER-KARTE: Unsere aktuellen Partner
13	STADTTEIL: Neuer Sport nimmt alle mit!
14	KÖSTER INTERN: Köster-Café
16	SEELSORGE: Auferstehungsgeschichte für heute
17	REZEPTE: Sangría & Lammgulasch
18	KULTUR: Kultur erleben mit kleinem Budget
19	STADTTEIL: Planetarium
20	VERANSTALTUNGSTIPPS: Aus der Nachbarschaft
21	GESUNDHEIT: Die Vergangenheit erinnern
23	NACHBARSCHAFT: Zum Thema Quartier
24	GESUNDHEIT: Selbsthilfegruppen
25	NACHGEFRAGT: Barmbek-Rätsel & Wörtersuche
26	PLATTDÜÜTSCH: Dit un Dat

So erreichen Sie uns!

Empfang	040/ 69 70 62- 0
Sozialberatung	040/ 69 70 62-11
Veranstaltungen	040/ 69 70 62-11
Pflegedienst	040/ 69 70 62-13
Vermietung	040/ 69 70 62-15
Haustechnik	040/ 69 70 62-16
Köster-Café	040/ 69 70 62-29
Engagement	040/ 69 70 62-33

www.koester-stiftung.de
info@koester-stiftung.de

Spendenkonto:
Hamburger Sparkasse
IBAN: DE14200505501057210831
BIC: HASPDEHHXXX



Impressum

Köster-Magazin Auflage: 2.000

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

Redaktion: Christina Busse (CB),
Holger Detjen (HD), Birgit Dewitz (BD),
Pastor i.R. Bernd Fürstenau (BF),
Helga Harm (HH), Johanna Müller (HM),
Gigi Sams (GI), Christine von Steinaecker (CvS),
Gudrun Stiegmann (GS), Dr. Gunnar Thiemann
(GT), Christian de Vogel (CdV), Lena Woll (LW)

Vi.S.d.P.: Christian de Vogel

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

Gestaltung: Wolfgang Colmsee (Cartoons),
Holger Detjen, Johanna Müller

Druck: alsterpaper DRUCK+
VERSAND-ZENTRUM
Gedruckt auf Cyclus Print
bestehend aus 100 % Recyclingfasern

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

Die Köster-Stiftung war seine Lebensaufgabe

Im Februar 2014 stand in der Köster-Stiftung ein besonderes Jubiläum ins Haus: Herr Edmund Matthaei feierte im kleinen Kreis seine 60-jährige Mitgliedschaft im ehrenamtlichen Vorstand der Stiftung, viele Jahre davon als Vorsitzender mit enormer zeitlicher Belastung. Bis vor kurzem hat Herr Matthaei die Zukunft der Stiftung als Vorstandsmitglied aktiv mitgestaltet. | HD

Am 27. Dezember 2016 verstarb Herr Matthaei im Alter von fast 93 Jahren. Unser Haus 2 wurde am 10. Mai im Rahmen einer Gedenkfeier in „Edmund-Matthaei-Haus“ umbenannt. Wir drucken hier ein Interview ab, das wir aus Anlass des 60-jährigen Jubiläums im Jahre 2014 mit Edmund Matthaei geführt haben. Es ist der Beginn einer kleinen Reihe, mit der wir an das besondere Wirken und die vielen Herausforderungen während seiner Zeit als Vorstandsmitglied erinnern.

Die Familie Matthaei ist bereits in der sechsten Generation mit der Köster-Stiftung verbunden. Welche Verbindung besteht zwischen den Familien Köster und Matthaei?

Im Testament unserer Stifter wurde festgelegt, dass jeweils mindestens ein Familienmitglied dem Vorstand angehören soll. Meine Urgroßmutter, Betty Matthaei geb. Köster, war eine Halbschwester des Stifters!

Sie wurden bereits in sehr jungen Jahren Vorstandsmitglied, waren erst 29 Jahre jung.

Mein Vater, Richard Matthaei, ist im Alter von 65 Jahren verstorben. In ei-

nem Brief an mich als Ergänzung seines Testaments hat er mich gebeten, seine Nachfolge anzutreten und detailliert die damit verbundenen Aufgaben geschildert.

Hatten Sie Angst vor dieser Herausforderung?

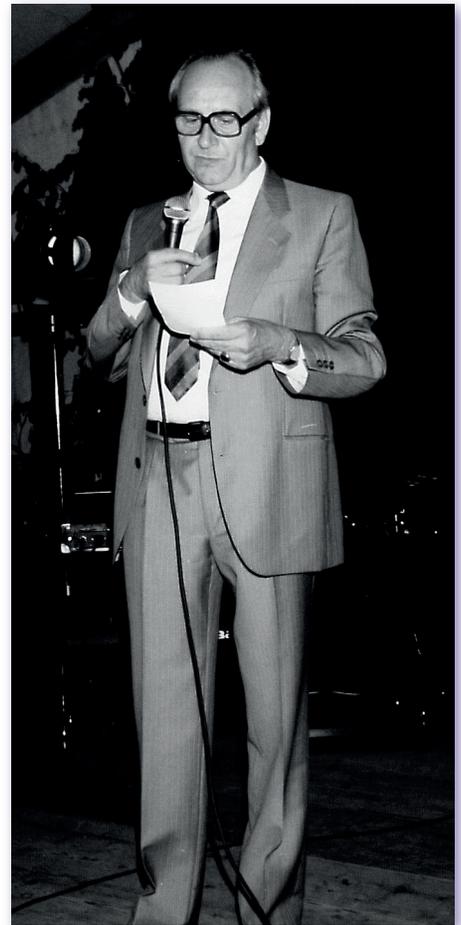
Keine Angst – ich war ratlos! Ohne entsprechende Erfahrung in der Stiftungsarbeit stand ich vor den Trümmern der Häuser in der Köster-Allee. Wir hatten das Jahr 1954.

Und wie stand die Stiftung nach dem Krieg wirtschaftlich da?

Es folgte ein jahrelanger Kampf mit dem Finanzamt - bis uns mit Unterstützung einer Anwältin aufgrund nachgewiesener geringer Einnahmen eine Forderung zur Hypotheken-Gewinnabgabe erlassen wurde. Durch den geringen Mieteingang gerieten wir in Zahlungsschwierigkeiten, z.B. beim Einkauf von Brennmaterial. In dieser Zeit hatte mein Vater arbeitslose kinderreiche Familien aufgesucht und bei Bedarf Mietnachlass gewährt.

Damals bestand der Vorstand aus nur 3 Mitgliedern?

Ja, später waren es dann vier. Ich hatte zunächst mit einem weiteren Mitglied die Verwaltung von Haus 1 übernommen. Es kam immer wieder zu Differenzen wegen der unterschiedlichen Auffassung über den Wiederaufbau, so dass ich mich zurückzog und in mir der Plan reifte, eine betreute Wohnanlage zu bauen. Nach Kontaktaufnahme zu Fachleuten und der Unterstützungszusage des damaligen Senators, Ernst Weiß, sowie der fachlichen Beratung der Wohnungsbaukreditanstalt gelang es mir, Baupläne zu erstellen.



100 Jahre Köster-Stiftung: Edmund Matthaei.
Foto: Archiv

Die Kosten dafür waren über eine Kreditaufnahme gedeckt. Mittels eines gut durchdachten Konzepts konnte ich dann auch die übrigen Vorstandsmitglieder, die den Plan zunächst ablehnten, ins Boot holen. Es war ein mühsamer Weg bis dahin, denn die Förderung mit öffentlichen Mitteln wurde in Frage gestellt und eine negative Pressemeldung führte dazu, dass ich gegenüber dem Finanzausschuss im Bezirksamt HH-Nord Rechenschaft über die Kreditaufnahme ablegen musste.

Dann begann aber doch der Bau von Haus 2...

Ja, 1978. Es folgte aber ein ständiger Kampf mit dem Generalunternehmer und – nach Fertigstellung – mit einer →

Klage bei Gericht, weil das Dach falsch gebaut wurde. Aber im November 1980 konnten die Wohnungen bezogen werden, obwohl heftiger Dauerregen zuvor die Wohnungen teilweise unbewohnbar machte.

Sie waren ja in jener Zeit nicht nur bei der Stiftung, sondern auch beruflich stark eingespannt. Ihre Frau war immer mit dieser Doppelbelastung einverstanden?

Ja, meine Frau hat alles mitgetragen. Zur damaligen Zeit musste ich auch die Firma meines Vaters übernehmen. Meine Frau hat mich nicht nur moralisch unterstützt, sondern mir auch bei meiner selbständigen kaufmännischen Tätigkeit praktisch in der Buchführung geholfen. Heute kann ich etwas davon zurückgeben, indem ich Haushaltsarbeiten übernehme, die meine Frau aus gesundheitlichen Gründen nicht mehr leisten kann.

Sie haben nach Ihrem Herzinfarkt nicht

aufgegeben, sondern sich weiter für die Köster-Stiftung eingesetzt.

Mit 65 Jahren erlitt ich einen Herzinfarkt und war zunächst körperlich sehr geschwächt. Aber 1992 ist man an mich mit dem Vorschlag herangetreten, das angrenzende Grundstück zu bebauen. Die Verwaltung lag damals noch in den Händen der Hartwig-Hesse-Stiftung, die beratend zur Seite stand. Auch die Vorstandsmitglieder haben dieses Mal die Pläne unterstützt und so entstand der bis heute so genannte „Anbau“. Alle diese Maßnahmen hätten ohne die Zuwendung vieler Sponsoren – insbesondere der Hinrich Rave-Stiftung – nicht verwirklicht werden können. Eigene Kreditaufnahmen wären nur durch Mieterhöhungen zu tilgen gewesen, was natürlich nicht im Sinne der Stiftung gewesen wäre. Ende der 90er Jahre entstand auch der Entschluss, sich von dem Partner zu trennen und eine eigene Verwaltung aufzubauen. Mit Herrn

Detjen haben wir dann einen geeigneten Geschäftsführer gefunden, der die Belegung und die Öffnung der Stiftung nach außen gefördert hat.

Trotz aller Widrigkeiten haben Sie Ihren Sohn und Ihren Enkel in den Vorstand berufen.

Der Vorstand besteht jetzt aus sieben Mitgliedern, anders ist der Arbeitsaufwand durch ehrenamtlich Tätige nicht zu bewältigen. Durch Aufnahme meines Sohnes und eines Enkels wollte ich erreichen, dass meine Nachfolger nicht ohne alle Kenntnisse tätig würden, so wie ich damals 1954. Mein Sohn ist bereits über 25 Jahre für die Stiftung tätig und hat ab 2013 meine Nachfolge als Vorsitzender des Vorstandes angetreten.

Warum sind eigentlich keine Frauen im Vorstand?

Bisher war zweimal eine Frau berufen, leider haben sich beide aus unterschiedlichen Gründen wieder zurückgezogen. Aber für die Zukunft schließe ich eine Frau im Vorstand nicht aus.

Wie sehen Sie die Zukunft der Stiftung? Wird die Köster-Stiftung ihre Aktivitäten ausweiten?

Zunächst einmal geht es um das Bewahren des bisher Erreichten. Eine Ausweitung ist uns aufgrund begrenzter Mittel kaum möglich. Daher müssen neue Wege beschritten werden, wenn man den Auftrag der Satzung erfüllen will. Auf keinen Fall darf es Stillstand geben, was möglich ist, muss getan werden. Ein gutes Beispiel ist die Übernahme der Betreuung der VBW-Wohnungen im Arnemannweg.

Woher nehmen Sie bis heute Ihre



Mit viel Einsatz hat Edmund Matthaei die Köster-Stiftung zu dem gemacht, was sie heute ist.
Foto: T. Hoppe

Freiwilliges Soziales Jahr und Bundesfreiwilligendienst

Motivation?

Ich finde es wichtig, die Tradition fortzuführen – weiter machen mit dem, was die Familie begonnen hat. Dahinter steht der Wunsch, Gutes zu tun und sozial Schwache zu unterstützen, wie es im Testament des Stifters festgelegt ist.

Wie haben Sie es geschafft, auch noch Ihren Hobbys nachzugehen?

Nach der beruflichen Tätigkeit habe ich mit großer Freude zu malen begonnen.

Infolge des Herzinfarktes musste ich vorübergehend mit dem Tennis spielen aufhören. Heute merke ich, dass man mit 90 Jahren nervlich nicht mehr so belastbar ist und gesundheitliche Einschränkungen in Kauf nehmen muss.

Sie haben die Chronik der Stiftung und Ihre Familienchronik geschrieben.

Ja, ich habe viel Zeit in die Forschung über beide Chroniken investiert. Es bedurfte umfangreicher Korrespondenz und Sichtung vieler Dokumente, um alle Fakten zusammenzutragen. So z.B. geht aus Unterlagen der Staatsbibliothek hervor, dass die Stiftung am 27.05.1885 durch Frau Caroline Köster mit ihrem Testament „ins Leben gerufen“ wurde und nicht erst nach ihrem Tode. So kann ich meinen Nachkommen Informationen hinterlassen, über die sie nie Kenntnis erhalten hätten. Damit habe ich etwas geschaffen, das mich überdauert.

Herr Matthaei, wir danken Ihnen für das ausführliche Gespräch, in dem deutlich wurde, wie sehr Ihnen die Geschichte der Köster-Stiftung am Herzen liegen.

Das Freiwillige Soziale Jahr (FSJ) ist ein Bildungsjahr. Es richtet sich an junge Menschen, die die Schulpflicht erfüllt und das 27. Lebensjahr noch nicht vollendet haben. Der Bundesfreiwilligendienst (BFD) ist ein Angebot an Frauen und Männer jeden Alters, sich außerhalb von Beruf und Schule für das Allgemeinwohl zu engagieren. | CvS

Freiwilliges Engagement lohnt sich für Alle: Junge Menschen sammeln praktische Erfahrungen und Kenntnisse und erhalten erste Einblicke in die Berufswelt; ältere Menschen geben ihre reichhaltige Lebenserfahrung an andere weiter.

Die Köster-Stiftung gehört zu den traditionsreichen Hamburger Stiftungen. Unsere Seniorenwohnanlage (rd. 340 Wohnungen) befindet sich im Stadtteil



Die Senioren freuen sich über die Begegnung mit den jungen Freiwilligen. © K.Desmarowitz



Am Empfang und im Pflegedienst gibt es zahlreiche Möglichkeiten mitzuhelfen. © HM

Barmbek. Wir sind vom Konzept des Betreuten Wohnens überzeugt.

Welche Einsatzmöglichkeiten bietet die Köster-Stiftung?

- Veranstaltungshelfer (z. B. Ausflüge, Konzerte, Vorträge)
- Unterstützung im Ambulanten Pflegedienst
- Köster-Café (Servicekraft für die Bedienung)
- Empfang (Administrative Tätigkeiten, Ansprechpartner für die Bewohner)
- Mithilfe in der Haustechnik oder im Garten.

Welche Vorteile bietet Ihnen die Köster-Stiftung?

Wir übernehmen Ihre Sozialversicherungsbeiträge, zahlen Ihnen Taschen- und Verpflegungsgeld sowie Fahrtkostenzuschüsse. Neben der regelmäßigen Arbeit in der Köster-Stiftung besuchen Sie Seminare, die der persönlichen Weiterbildung und Reflektion Ihrer Tätigkeit dienen.

Ihre Ansprechpartnerin:

Frau Gudrun Stiegmann

Meisenstraße 25, 22305 Hamburg

Tel.: 040/ 69 70 62-33 oder -22

Mail: engagementfoerderung@koesterstiftung.de



Neben der Gartenarbeit ist auch die Mithilfe im Veranstaltungsbereich ein mögliches Einsatzgebiet



**ROLLADEN • MARKISEN
JALOUSIEN DER SPITZENKLASSE**

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



FÖHRING BESTATTUNGEN



Wir stehen Ihnen gern zur Seite,
wann immer Sie uns brauchen:
040 / 636 52 202
Fuhlsbüttler Straße 792
22337 Hamburg
**Betreuung im Sterbefall
Bestattungsvorsorge**

Ihre Familie Föhrling
WIR GEBEN HALT, WENN SIE LOSLASSEN MÜSSEN.



Salon Chic
Ihr Friseur

Inhaberin: S. Grath
Meisenstrasse. 25
22305 Hamburg
Di. Mi. Do. Fr. 9.00 - 16.00 Uhr
040 - 796 96 830

Fusspflege-Praxis-Tchang
Fusspflege auf med. Grundlage

Mo Di Mi 9.00 - 13.00 u. 14.00 - 18.30 Uhr
Fr 9.00 - 13.00 Uhr

H.Tchang
Meisenstrasse 25
22305 Hamburg

040/75 29 39 57



René **RS** Schmidt

Alles aus einer Hand

Umzüge • Renovierungen • Innenausbau

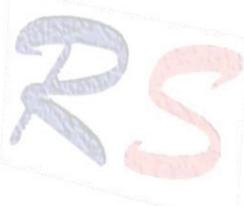
Bei uns finden Sie einen Ansprechpartner für alle Fragen!
Kostenvoranschläge selbstverständlich kostenfrei!

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

Fa. René Schmidt
Umzüge Entrümpelungen Renovierungen

**Bramfelder Chaussee 358
22175 Hamburg**

Tel.: 040/ 689 469 83
Fax: 040/ 689 469 84



Unter Nachbarn: Genossen am Bau

Bauen brauche „Humor und langen Atem“, sagt Daniel Kirsch, Vorstandsvorsitzender der HBH, der Hanseatischen Baugenossenschaft Hamburg. Am Lämmersieth entstehen neue Wohnungen in enger Abstimmung mit den zukünftigen Mietern – die zum großen Teil auch schon vorher an dieser Stelle gelebt haben. | CB

Da tut sich mächtig was: An der Ecke Bramfelder Straße, Lämmersieth hat sich im letzten Herbst eine große Lücke aufgetan, innerhalb von zwei Wochen war der Gebäudekomplex mit Wohnungen und einem Laden abgerissen. Nun wird neu gebaut: 33 Wohnungen und die neue Geschäftsstelle der HBH entstehen im ersten Bauabschnitt an dieser Stelle. „Vorausgegangen ist ein Beteiligungsprozess mit den Bewohnern“, berichtet Daniel Kirsch. „Einige wohnen dort seit Jahrzehnten, wir haben das Grundstück erstmals in den 1950er Jahren bebaut. Als sie hörten, dass abgerissen werden sollte, hat sie das natürlich erst einmal beunruhigt.“

Um sie mit ins Boot zu holen, wurden die Bewohner in die Neuplanung einbezogen. Sogar Grundrisse wurden individuell angepasst – „damit die Schrankwand auch wieder ins neue Wohnzimmer passt“, gibt Kirsch ein Beispiel. Der Prozess sei aufwändig, bringe aber mehr Spaß: „Man spricht miteinander, nicht übereinander“, so Kirsch. Das Ergebnis: Rund zwei Drittel der bisherigen Mieter wollen im Herbst 2018, nach zweijähriger Bauzeit, die sie in genossenschaftlichen Ersatzwohnungen verbracht haben, wieder einziehen. Die 40 bis 100 qm großen Wohnungen, deren Bau öffentlich gefördert ist, kosten 6,30 Euro/qm.



Im Nachbarschaftstreff finden vielfältige Angebote für die Mieter statt. © HBH

Für Kirsch, ein echter „Barmbeker Jung“, der 1982 als Azubi ins Unternehmen eingestiegen ist, und die rund 30 weiteren Mitarbeiter in der Verwaltung steht ein Umzug ein paar Häuser weiter an. Dann werden das bisherige Bürogebäude am Lämmersieth 9 und ein Nachbarhaus ebenfalls einem Neubau mit 30 Wohnungen weichen. „Die HBH wurde 1949 in der Aufbruchsstimmung der Nachkriegsjahre gegründet. Seit Anfang der 50er sind wir am Lämmersieth“, erläutert Vorstandsmitglied Andreas Paasch. Fast 7.000

Wohnungen, davon etwa 1.200 in Barmbek, gehören heute zum Bestand.

Für die rund 8.600 Genossenschaftsmitglieder gibt es drei Nachbarschaftstreffs, in denen sich Bewohner ehrenamtlich und in Kooperation mit dem Verein „Freunde alter Menschen“ engagieren: Feste, gemeinsame Ausflüge, Reisen und mehr stehen auf dem Programm. Am Lämmersieth hat sich bereits eine „Gartengruppe“ gegründet, die die zukünftige Hofgestaltung in die Hand genommen hat.



An der Bramfelder Straße, Ecke Lämmersieth, entstehen zurzeit 33 neue Wohnungen. Auch die HBH-Geschäftsstelle ist hier zukünftig zu finden. © HBH

„Unsere Oma wird langsam tüdelig...“

Oma konnte sich genau an die Namen ihrer Klassenkameradinnen von vor 70 Jahren erinnern, aber bei den Namen ihrer Enkelkinder kam sie ins Schleudern. War Brigitte ihre Tochter oder ihre Enkelin? Sie „vertüdelte“ die Generationen. Anfangs fanden wir dies alles ganz lustig und veranstalteten mit Oma Ratespiele. Etwas später begann sie dann in der Nacht herumzugeistern und nach ihrem Mann - unserem Opa - zu rufen. Er war schon vor 15 Jahren verstorben. Da - endlich - fingen wir an zu begreifen, dass Oma nicht nur „tüdelig“ geworden war und dass die Zeit der spaßigen Ratespiele vorbei war. Wir mussten einen Weg finden, um Oma ein würdiges Leben zu ermöglichen. Wir gingen auf die Suche nach Hilfe. | CvS

Solche oder ähnliche Beschreibungen habe ich oft von Freunden gehört, die eines Tages Klarheit darüber erhielten, dass sie eine demenziell erkrankte Mutter oder einen Vater mit Alzheimer Diagnose haben.

Die meisten Menschen haben den Wunsch, möglichst bis ins hohe Alter selbstbestimmt und eigenverantwortlich zu leben. Sie möchten in ihrer Wohnung bleiben und wollen auf keinen Fall auf die Nähe ihrer Freunde aus der Nachbarschaft verzichten. Die vertraute Umgebung bietet Sicherheit, hier gibt es Unterstützung und Hilfsangebote.

Wenn der Alltag beschwerlicher wird, man die Treppe nicht mehr flink erklimmen kann, jede kleine Erhebung im Boden zur Stolperfalle, das Badezimmer zur gefährlichen Rutschpartie wird und die Haustür sich allmählich

zu schwergängig anfühlt, gibt es Möglichkeiten, die Wohnung barrierefrei umzubauen oder zumindest durch den Einsatz von Hilfsmitteln den Bedarfen besser anzupassen. Neben finanzieller Unterstützung von der jeweiligen Pflegekasse bieten auch Bund und Länder diverse Fördermöglichkeiten für das altersgerechte Modernisieren oder Umbauen einer Wohnung an.

Sobald allerdings erhebliche gesundheitliche Einschränkungen auftreten oder Pflegebedarf einsetzt, ist die Chance auf Selbstbestimmung und eigenverantwortliche Lebensgestaltung gefährdet.

Welche Alternativen bieten sich, wenn - trotz aller Verbesserungen in der eigenen Wohnung - sogar im Betreuten / Service Wohnen der Aufenthalt nicht mehr möglich oder sinnvoll ist? Wenn eine erhöhte Betreuung nötig geworden ist, die Verrichtung von Alltagsdingen nicht mehr richtig gelingt, oder wenn die Einsamkeit zu groß geworden ist?

Seit etlichen Jahren wird in Deutschland eine Wohnform gefördert, die eine sinnvolle Kombination von Betreuung und Pflege, von Leben in individuell gestalteten Wohnräumen sowie dem gemeinschaftlich bewältigten Alltag darstellt: die „ambulant betreute Wohngemeinschaft“.

Die bis in die 90er Jahre einzige Möglichkeit, demenziell erkrankte Menschen stationär in Heimen unterzubringen, findet viele Kritiker. Die Individualität dieser Menschen und ihre persönliche Freiheit werden dort stark zuweilen eingeschränkt, der Pflegeaspekt überbewertet. Auf einer „Station“ wird den Menschen alles aus der Hand genommen, es gibt kein familienähnli-

ches Zuhause, es gibt kaum Beschäftigungen, und die Verwandten können keinen Einfluss nehmen, um das Lebensumfeld ihrer Angehörigen mitzugestalten. Doch auch hier wird bereits umgedacht: Immer mehr Heime stellen auf Wohngruppen-Konzepte um.

In einer ambulant betreuten Wohngemeinschaft leben bis zu zehn Hilfe- und Pflegebedürftige in einem gemeinsamen Haushalt zusammen und werden von Betreuungskräften unterstützt. Jeder Bewohner hat seinen eigenen Schlaf- und Wohnbereich, den er nach seinen eigenen Vorstellungen und Wünschen - vielleicht mit den Möbeln aus seiner früheren Wohnung - gestalten kann. Auch ein Badezimmer gehört oft zur „eigenen“ Wohnung.

Wohnzimmer, Esszimmer und Küche werden gemeinsam genutzt. Ein Garten oder eine Terrasse bieten die Möglichkeit, sich im Freien aufzuhalten und spazieren zu gehen.

Die Wohngemeinschaft wird von Betreuungskräften begleitet, die Tag und Nacht vor Ort sind. Diese Betreuungskräfte sind für die Organisation des Haushaltes und des Gruppenlebens zuständig. Die zusätzliche Versorgung bei Pflege- und Hilfebedarf wird von Pflegekräften übernommen.

Diese Wohnform zielt darauf, ein hohes Maß an Selbstbestimmung und Selbständigkeit sicherzustellen. Die Bewohner und ihre Angehörigen sollen den Alltag der Wohngemeinschaft und die Organisation der Hilfeleistung bestimmen. Die Bewohner sollen bei den täglich anfallenden Verrichtungen helfen: Essen kochen, Einkäufe machen, Wäsche waschen, Blumen gießen, Haustiere versorgen. Entscheidend ist, dass die Bewohner entsprechend ihrer vorhandenen Fähigkeiten mitmachen können.



*Selbstständigkeit und Selbstbestimmung - neue Wohnkonzepte für Menschen mit Pflegebedarf
© GordonGrand - Fotolia.com (Demenz © vege- Fotolia.com)*

Wenn diese Fähigkeiten nicht mehr vorhanden sind, soll durch die Einbindung der Angehörigen oder gesetzlichen Vertretern ein möglichst hohes Maß an Selbstbestimmtheit bei der Planung, Organisation und der Tagesgestaltung erhalten bleiben. Die Angehörigen können so die Bedürfnisse und Interessen ihres Familienmitgliedes gezielt im Auge behalten.

Das Lebensumfeld der Bewohner soll so gestaltet sein, dass eine möglichst individuelle Lebensführung erhalten bleibt. Der Alltag soll sich an den individuellen sowie gemeinschaftlichen Bedürfnissen der Bewohner orientieren. Nicht die Pflege, sondern die speziellen Beschäftigungsangebote und die Bewältigung der Alltagstätigkeiten strukturieren den Alltag. „So viel Fürsorge wie nötig und so viel Autonomie wie möglich“ - das ist der Leitgedanke.

Die Bewohner haben den Status eines Mieters, die Betreuungs- und Serviceleistungen werden hinzugekauft. Die

Angehörigen bestimmen gemeinsam mit den Bewohnern, welcher Pflegedienst die Betreuungsleistungen erbringen soll. Der Pflegedienst muss die Bewohner und Angehörigen in ihre Planung und Gestaltung einbeziehen.

Diese Wohngemeinschaften sollen einen starken Quartiersbezug haben. Im Idealfall muss der Betroffene zwar einen Umzug in die Wohngemeinschaft vornehmen, aber ohne den Verlust auf die vertraute Umgebung mit den nachbarschaftlichen Kontakten in Kauf nehmen zu müssen.

Auch die Köster-Stiftung plant, in den nächsten Jahren eine solche Wohngemeinschaft auf ihrem Gelände einzurichten. Sie ist überzeugt, dass sich mit dieser Wohnform für demenziell erkrankte Menschen die Ziele, möglichst langer Erhalt der Selbstbestimmung, der Eigenverantwortung, das Wohnen in privat gestaltetem Wohnraum in bekannter Nachbarschaft und individuell

angepasste Pflege und Unterstützung, verwirklichen lassen.

Interessante Termine

Vom 8. November bis 6. Dezember, jeweils mittwochs 17.30 bis 19.30 Uhr, wird die Alzheimer Gesellschaft in den Räumen der Köster-Stiftung einen Kurs für Angehörige von Menschen mit Demenz anbieten: es wird ausführlich über das Krankheitsbild, das Verhalten von Dementen, über Entlastungshilfen für Angehörige, über Hilfestellungen für Zuhause und über alternative Wohnformen informiert.

Am 22. September findet in den Bethanien-Höfen (Eppendorf, Martinistraße 41-49) ein Kultur-Tag für Demenzkranke mit ihren Angehörigen statt: ein vielfältiges Programm mit Theatervorführungen, Musik, Tanz und Informationen erwartet Sie. Zum Ausklang des Tages gibt es einen Gottesdienst und ein Candle-Light-Dinner.

Zum Weiterlesen

Irini Aliwanoglou: „Hier bin ich für mich und zusammen mit anderen. Neue Wohn-, Pflege- und Betreuungsmöglichkeiten.“ Paranus Verlag 2016

Louis Chantal: „Ommas Glück. Das Leben meiner Großmutter in ihrer Demenz-WG.“ Kiepenheuer & Witsch 2015

Hanna Kappus, Ulrike Petersen: „Wo wären wir ohne sie? Von Mitmenschen und Wohngemeinschaften für Demenz.“ Porträts und Projekte aus Hamburg. Stattbau Hamburg 2016.

Unsere Kooperationspartner: Ihr Preisvorteil!

AUTO & VERKEHR

Autositz Exclusiv-Centrum Dieter Teske GmbH

10% Preisnachlass auf Einbau

MM-Autovermietung GmbH

7% Preisnachlass auf Mietwagengebühr

BEKLEIDUNG & ACCESSOIRES

Abraham Geschenke, Pralinen, Textilien, 5% Rabatt ab 10,- € Einkaufswert

Textilpflege Wille

10% Preisnachlass ab 3 Teile (außer bei Oberhemden)

BLUMEN, GESCHENKE & ZUBEHÖR

absolut floristik kostenlose Lieferung bei Mindestbestellwert ab 10,- €

Grafischer Betrieb Gisbert Göde

20% Preisnachlass (nicht für Sonderpreise)

HFC Hamburg-Floristik e.K.

5% Preisnachlass

FREIZEIT, KULTUR & REISEN

Barkassen-Meyer

2,- € Rabatt bei großer Hafenrundfahrt, 10% Nachlass bei Schiffscharter

B&B Hotel Hamburg-Nord

5% Preisnachlass außerhalb der Messe- und Eventzeiten

carpe diem Seniorenfreizeit

Tagesausflüge für Senioren, 10% Neukundenrabatt

Heikotel

8% Preisnachlass von Freitag-Montag auf Komfort-Zimmer im Hotel Wiki, Hotel Windsor & Hotel am Stadtpark

Radmobil Fahrräder, 5% Preisnachlass (nicht für Sonderpreise)

Reisebüro Cohrs

4% Preisnachlass auf Busreisen, 3% Preisnachlass auf Pauschalreisen (Flugzeug, Schiff)

GESUNDHEIT & KÖRPERPFLEGE

Alsterfit Magnusen GmbH,

14-tägige Mitgliedsgebühr 9,90 €

Alster Optik, Augenoptiker, 10% Preisnachlass (nicht für Sonderpreise)

Apothek am Barmbeker Bahnhof

5% Preisnachlass auf Nebensortiment

China Youranju Wellness

Massagen, Wellness-Behandlungen, Erlass der Mitgliedsgebühr von 10,- €

Der Brillenladen Optiker,

5% Preisnachlass



die hörmeister in Barmbek GmbH

Hörgeräte, 15 % Preisnachlass auf Eigenanteil bei Hörgeräteversorgung

Elefanten-Apothek

5 % Preisnachlass auf Nebensortiment

HÖRwelt Hamburg

15% Preisnachlass auf Eigenanteil bei der Hörgeräteversorgung, 10% Preisnachlass auf alle Zubehör-Produkte

Kosmetik & Mehr Heildje v. Renesse,

10% Preisnachlass

Medizinische Fußpflege Brüggemann,

5% Preisnachlass

Neue Barmbeker Apotheke

5% Preisnachlass auf Nebensortiment

Optiker Bode – Filiale Barmbek

10% Preisnachlass (nicht bei Gutscheinen oder Sonderangeboten)

Therapiezentrum Ankerplatz

10% Preisnachlass

Therapiezentrum Anita Brüche

10% Preisnachlass auf Muskelkrafttest

Salon Chic Friseur,

10% Preisnachlass

Sanitätshaus Krabbe GmbH

10% Preisnachlass auf alle freiverkäuflichen Produkte

Alter+Pflege e.V.

kein Eigenanteil in den ersten 4 Wochen in allen drei Tagespflegen

HANDWERK

Dirk Fanter Heizung, Sanitär, kostenlose Anfahrt

hema Markisen – Rolläden – Jalousien, kostenlose Anfahrt

Michael Neumann Tischlerei

kostenlose Anfahrt

HAUSHALTSSERVICE & UMZÜGE

Achim Hemmerling Haushaltsauflösung – Renovierung, 10% Preisnachlass/kostenlose Anfahrt

Huckepack GmbH Umzugsservice, 5% Preisnachlass

René Schmidt

Umzüge – Renovierungen – Transporte, 10% Preisnachlass

ESSEN & TRINKEN

1001 Gewürze GmbH 5% Preisnachlass auf gesamtes Sortiment bei Einkauf ab 20,- €

EDEKA Markt Müller

5% Preisnachlass

Fisch-Feinkost Giesler

5% Preisnachlass

Fleischerfachgeschäft Göpp

3% Preisnachlass auf alle Lebensmittel

Salat-Paradies

50 Cent Preisnachlass auf Salate

PARTY & LIEFERSERVICE

P & B Konzept

Hamburg Ausrichtung kleinerer und größerer Feste, 10% Preisnachlass
ProCate GmbH, Catering/ Partyservice, 15% Preisnachlass, Lieferung kostenfrei

RAT & TAT

Continental Versicherungsbund

a.G. Rainer Müller 5% Preisnachlass auf Haftpflicht- oder Hausratversicherung, 10% bei Abschluss beider Versicherungen

Föhring Bestattungen 5% Preisnachlass auf Bestatterleistungen

WOHNUNGSEINRICHTUNG & AUSSTATTUNG

Creatives Wohnen

Bodenbeläge und Gardinen, 10% Preisnachlass

Fachhaus Damms

10% Preisnachlass ab einem Warenwert von 30,-€

Euronics-Stadler gratis Kopfhörer bei Kauf von Geräten

Objekte Licht & Raum GmbH

10% Preisnachlass

Polsterhof 10% Preisnachlass, kostenloser Hol- und Bringdienst

Schlafwandel System-Betten, Matratzen, 5% Preisnachlass auf alle Waren (nicht für Sonderpreise)

Tiedemann Atelier Gardinen, Bodenbeläge, Sonnenschutz, Gardinenwäsche, 5% Preisnachlass

Eine detaillierte Liste der Kooperationspartner erhalten Sie am Empfang der Köster-Stiftung.

Neuer Sportverein nimmt alle mit!

Am Alten Teichweg ist die Eliteschule des Sports. Besonders talentierte Kinder und Jugendliche werden hier gefördert. Ihr Ziel: die Olympischen Spiele. Ganz neu ist dort ein Sportverein, der Angebote für jedermann macht: vom Dreijährigen bis zur Rentnerin, mit und ohne Vorkenntnisse. | CB

„Wir wollen Menschen generationenübergreifend zusammenbringen“, das hat sich Rainer Ehmler auf die Fahnen geschrieben. Zusammen mit weiteren Sportbegeisterten hat er Ende 2016 den Sportverein Alter Teichweg (ATw) aus der Taufe gehoben, in erster Linie, um Kindern im Stadtteil Dulsberg Bewegungsangebote „jenseits des Üblichen“ zu machen. „Judo ist unser Schwerpunkt“, berichtet Ehmler (54). Seit Trainingsbeginn Anfang Februar sind bereits fünf Gruppen für Mädchen und Jungen an den Start gegangen. Die Jüngsten auf der Matte sind drei Jahre alt. „Judo vermittelt einfach eine tolle körperliche Grunderfahrung“, ist sich Sportlehrer Ehmler sicher. „Im Training lernt man miteinander, deshalb ist es auch zum Beispiel dafür prädestiniert, Eltern mit ihren behinderten Kindern anzusprechen.“

Dem Verein, der an die Stadteilschule Alter Teichweg/Eliteschule des Sports angedockt ist, geht es auch darum, das Know-how von Lehrerschaft sowie Schülerinnen und Schülern – auch ehemaligen – einzubinden. Schon Achtklässler können sich als Trainingshelfer für die Jüngeren einbringen – eine gute Erfahrung für beide Seiten.

Wo das Geld knapp ist, soll sich niemand ausgeschlossen fühlen: Über das Programm „Kids in die Clubs“ kann die Hamburger Sportjugend den monatlichen Beitrag von zehn Euro übernehmen.

So bunt gemischt wie der Vorstand, der sich unter anderem aus Sportlehrern, Elternratsvertretern und ehemaligen Schülern zusammensetzt, sollen auch die Mitglieder und das Angebot sein. Fußball-Teams für Kinder sind inzwischen im Programm, Erwachsene können bei der Variante Futsal kicken und sich beim Walken fit halten. Angebote, die sich speziell, aber nicht ausschließlich, an Ältere richten, vervollständigen den Stundenplan des ATw: Am Freitag, den 7. Juli, von 16 bis 18 Uhr findet in der Köster-Stiftung der Schnupper-Tanzkurs „Fit mit Fun“ statt, mit einfachen Mitmach-Übun-



Sportlehrer Rainer Ehmler (54) zeigt nicht nur an der elf Meter hohen Kletterwand großen Einsatz. Für den Sportverein Alter Teichweg Hamburg engagiert er sich zu hundert Prozent ehrenamtlich. „Aber ich ziehe auch viel Energie für mich raus“, sagt er. Foto: CB

gen zu flotter Musik. „Unsere Tanzpädagogin Anna Dau steckt mit ihrer humorvoll-motivierenden Art und ihrer Mega-Begeisterung garantiert jeden an“, ist sich Ehmler sicher. Er ist schon darauf gespannt, wer alles mitmachen wird: „Oma und Enkel – das Angebot ist völlig offen. Hauptsache, man wird gemeinsam aktiv“, sagt Ehmler. Beim „Sicherheitstraining für Ältere“ am Mittwoch, den 12. Juli, von 15 bis 18 Uhr bei der AWO Dulsberg, Eulenkamp 37-39, steht die Bewältigung von Gefahrensituationen im Alltag im Vordergrund. An Anfänger richtet sich ein Kletter-Workshop an der Kletterwand auf dem Schulgelände Alter Teichweg 200, der am Freitag, den 14. Juli, von 15 bis 18 Uhr stattfindet.

Weitere Information zum Verein und zu den Angeboten unter www.sv-atw.de und unter Tel. 01577/ 526 29 75. Die Geschäftsstelle des ATw im Lesehaus am Alten Teichweg 200 hat mittwochs von 10 bis 11.30 Uhr sowie von 16 bis 17.30 Uhr geöffnet.

Köster-Café mit neuen Öffnungszeiten

Etwas versteckt, in unserem Innenhof, erwartet Sie ein Treffpunkt für Jung und Alt: Das Köster-Café. Hier trifft sich die Barmbeker Nachbarschaft auf Kaffee und einen Schnack und das Ganze in gemütlichem, hellen Ambiente und zu moderaten Preisen!

Leckerer von A bis Z

Echte Klassiker wie Berliner und Butterkuchen gehören fest zur Speisekarte. Freuen Sie sich auch auf die wechselnde Auswahl an Torten- und Kuchensorten sowie Selbstgebackenes. Appetit auf etwas Herzhaftes? Kein Problem. Kleine Speisen wie Bockwurst, Süppchen oder ein einfaches Schmalzbrot sind ebenfalls zu haben.

Grüne Oase in der Großstadt

Besonders beliebt ist die großzügige Außenterrasse, von der aus man einen herrlichen Blick in den grünen Innenhof der Köster-Stiftung hat. Hier ist immer etwas los: Im Sommer genießen die Gäste eine der zahlreichen Eisspezialitäten, im Winter wird es dann gemütlich mit einem wärmenden Glühwein.

Neue Öffnungszeiten ab 1. Mai 2017

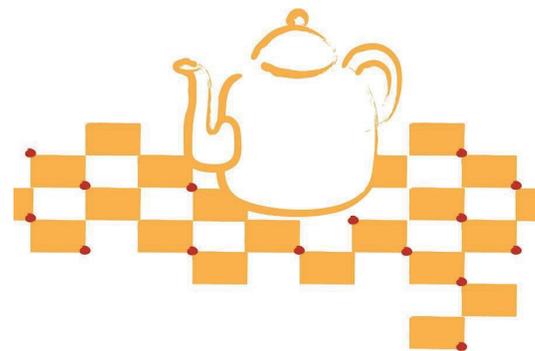
Mittwoch – Freitag 13:00 Uhr – 18:00 Uhr

Samstag, Sonntag und Feiertag 14:30 Uhr – 18 Uhr

Gern reservieren Ihnen die Mitarbeiterinnen das Café für eine private Familienfeier oder eine andere Veranstaltung.

Kontakt: Meisenstraße 25, 22305 Hamburg, Telefon: 040 / 69 70 62- 29, Café-Leitung: Beate Siegmund

Unser Tipp: Probieren Sie doch einmal das umfangreiche Außer-Haus-Angebot!



Das Herzstück unseres Begegnungszentrums ist das elegante Köster-Café im Innenhof unserer Wohnanlage. © T. Hoppe



Besonders die Sommerterrasse mit Blick in unsere Gartenanlage lockt viele Gäste aus der Nachbarschaft an. © HM

Barmbek bruncht!



Barmbeks 5. SommerSonntags-DraußenMitbringBrunch findet wieder am 17. September statt. Von 11:00 - 14:00 Uhr können Jung und Alt auf der Grünfläche neben St. Bonifatius gemeinsam klönen und sich nach Herzenslust am Büffet bedienen. Jeder bringt dafür am besten seine Lieblingsspeise mit.
*Eine Aktion des Netzwerks 55+.

Neu in der Köster-Stiftung



Heidrun Salisch
Stellvertretende Pflegedienstleitung

Wir bereiten Ihre Zukunft rechtzeitig vor.



JENICHEN · KAPPELMANN · WAGENSEIL
Versicherungsmakler

Bleichenbrücke 9 · 20354 Hamburg · Tel. 040/36 97 97-0 · Fax 040/36 97 97 97

Niederlassung Schwerin:
Friedrich-Engels-Straße 2b · 19061 Schwerin · Tel. 03 85/488 54-0 · Fax 03 85/488 54-24

www.jkw.de · E-Mail: info@jkw.de

Geschäftsführer: Dipl.-Kfm. Harald Söhler, Uwe Meyer · Gegründet 1908

WIR BAUEN FÜR DIE KÖSTER-STIFTUNG

hegel° architektur

Architekten und Ingenieure

Schillerstraße 29
22767 Hamburg

Telefon 040 86642806
www.hegel-architektur.de

KOSMETIK & MEHR

Heildje v. Renesse

**Wir sind Spezialisten für gepflegte Haut,
Hände und Füße!**

**Lorichsstr. 44
22307 Hamburg**

Tel. 040/ 631 35 09

www.kosmetik-v-renesse.de

**Wir machen
auch Hausbesuche!**

KRABBE



Sanitätshaus

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

**Pestalozzistraße 17
22305 Hamburg**

**Montag bis Freitag
9.00 – 13.00 u. 14.00 – 18.00 Uhr**

10 % Preisnachlass für Besitzer der Köster-Karte

Therapiezentrum
Ankerplatz

Physiotherapie



Fuhlsbüttler Straße 145
22305 Hamburg

☎ 040 - 69 45 70 97
☎ 040 - 69 79 59 58

Dirk Fanter

☎ **040/866 283 41**



HEIZUNG
SANITÄR
BAUKLEMPNEREI

✉ Sülldorfer Landstr. 17
22589 Hamburg

☎ 0171/360 82 83

☎ 040/866 283 42

@ office@dirkfanter.de

🌐 www.dirkfanter.de



Ob Wellnessoase oder barrierefreies Bad - der Badprofi Dirk Fanter und sein Team stehen Ihnen von der Planung bis zur Umsetzung Ihres Wunschbades zur Seite. Das Serviceangebot umfasst auch den Einbau und die Wartung von Heizungsanlagen und die Reparatur von Dächern.

Eine Auferstehungsgeschichte der Bibel für heute



Die Geschichte von den beiden Freunden Jesu (Lukas 24), die auf dem Weg von Jerusalem nach Emmaus eine wunderbare Gotteserfahrung machen, ist eine meiner Lieblingsgeschichten. Warum? Die Beiden erleben die Auferstehung mitten im Leben. Von der Trauer zur Freude. Von der Bindung an die Vergangenheit zum Aufbruch in die Zukunft, von der Dunkelheit zum Licht. Diese Erfahrungen können auch wir machen. Darum erzähle ich Lukas 24 einfach nach. | BF

Zwei Männer sind auf dem Weg. Der Hauptstadt Jerusalem haben sie den Rücken gekehrt. Bloß weg von da. Nach Hause ins Heimatdorf Emmaus. Ruhe finden! Nach einer halben Stunde muss sich der Ältere namens Kleophas ausruhen. Der neben ihm stehende Freund fragt: „Woran denkst du, Kleophas?“ „An letzte Woche. Ich seh´ es noch genau vor mir. Wir sitzen um den Tisch, Jesus mitten unter uns. Er nimmt das Brot, dankt Gott, bricht das Brot und verteilt es unter uns. Ich war glücklich, als wir so zusammensaßen wie in einer Familie. Aber das ist jetzt vorbei. Was hat er da doch noch gesagt? Ach ja: Feiert immer wieder miteinander. Denkt dabei ganz fest an mich! Aber seit Freitag ist das nun endgültig vorbei. Wir sind allein, und ich kann nur noch weinen.“ Vor Traurig-

keit kann Kleophas nicht weitersprechen. Stumm wischt er sich die Tränen aus den Augen. Nun hat sein Freund auch etwas zu sagen: „Ich muss dabei immer an diesen miesen Verräter Judas denken. Der sitzt mitten in der Runde, isst mit Jesus, und kurz danach verrät er ihn. Und das auch noch mit einem Kuss! Und Jesus lässt sich das gefallen. Ich kann es nicht fassen.“ Kleophas schaut ihn traurig an und sagt nur: „Petrus, Johannes, alle sind nachher weggelaufen. Und wir?“

Nach der Rast wandern die Beiden weiter. Von einem Seitenweg kommend, gesellt sich ein Fremder zu ihnen. Sie nehmen den neuen Wegbegleiter kaum wahr, der nun mit ihnen zieht. Bei einem Dornengestrüpp bleibt Kleophas plötzlich stehen, bricht einen Zweig ab, rundet ihn zu einem Kranz und findet zur Sprache zurück: „Verspottet, geschlagen, mit einer Dornenkrone gequält, was hat er gelitten!“ Da mischt sich der Fremde mit der Frage ein: „Von wem redet ihr eigentlich?“ Kleophas lässt den Zweig fallen, sieht den Fremden erstaunt an und sagt: „Läufst du blind durch die Welt? Weißt du wirklich nicht, was vorgestern in Jerusalem passiert ist? Jesus von Nazareth ist ans Kreuz geschlagen worden. Der Erwählte. Wir hofften, dass er als Gesalbter des Herrn Israel befreit. Und nicht nur das. Unsere Hoffnung ist gewesen, dass durch ihn endlich das Gute über das Böse siegt in dieser Welt. Aber jetzt ist er tot. Aus und vorbei. Mit ihm ist auch unsere Hoffnung gestorben.“

Nun wendet sich der Fremde seinen Weggefährten voll zu und entpuppt sich im Fortgang des Gesprächs als bibelkundiger Rabbiner: „Liebe Leute, kennt ihr die Propheten nicht? Da steht doch schwarz auf weiß, dass

der Auserwählte des Herrn viel erleiden muss durch seine Mitmenschen. Und das gerade deshalb, weil er sie ohne Wenn und Aber lieb hat. Ja noch mehr: Gerade im Leiden und Sterben hat der Herr ihn festgehalten und das ewige Leben geschenkt.“ Irritiert, aber ohne weiter zu sprechen, wandern die Freunde zusammen mit dem nun auch schweigenden Fremden in Richtung Emmaus. Dort denkt Kleophas an das Gebot der Gastfreundschaft und lädt den unbekanntem Begleiter ein: „Bleib bei uns, sei unser Gast, es ist dunkel, und der Tag geht zu Ende.“ Der nun gar nicht mehr so Fremde nickt und begleitet die Freunde in ihr Haus. Kleophas deckt den Tisch mit Brot und Wein, zündet die Öllampe an, das Abendessen kann beginnen. Da ergreift plötzlich der unbekanntem Gast den Brotfladen mit beiden Händen, hebt ihn hoch, dankt Gott und sagt: „Für euch gegeben.“ Völlig ergriffen starren sich die beiden Freunde an. Das sind doch seine Worte, durchzuckt es sie gleichzeitig. „Ja, er spricht zu uns“, rufen sie sich voller Freude zu. Sie blicken auf den Tisch. Der geteilte Brotfladen liegt vor ihnen. Dass ihr Gast das Haus verlassen hat, haben beide in ihrer Ergriffenheit nicht wahrgenommen. Aber sie nehmen jetzt die Gewissheit „der Herr ist auferstanden“ als lebendige Energie in ihrem Herzen wahr. „Brannte nicht schon unterwegs unser Herz, als er uns die Schrift auslegte?“ Jetzt hält sie nichts mehr im Haus. Die helle Freude in ihren Herzen lässt sie die äußere Dunkelheit vergessen. Mitten in der Nacht eilen sie zurück nach Jerusalem. Dort treffen sie die Freunde Jesu. Und alle erzählen von dem, was sie von Gott erfahren haben: „Der Herr ist auferstanden. Er ist wahrhaftig auferstanden!“

Ihr Bernd Fürstenau, Pastor i.R. und Vorstandsmitglied der Köster-Stiftung

Pfirsich-Ingwer-Sangría

Rezept für eine große Karaffe bzw. 12 Gläser:

- 10-12 cm großes Stück Ingwer
- 1 Tasse Wasser
- 1 Tasse Zucker
- 1 Flasche Weißwein
- 6 reife Pfirsiche
- 1 Hand Beeren nach Belieben
- 1/2 Tasse Triple Sec (ca. 120 ml)
- 1 Tasse Weinbrand



Den Ingwer grob hacken und mit dem Wasser und Zucker ca. 10 Minuten einkochen lassen, bis eine große Tasse Sirup übrig bleibt. Über Nacht abkühlen lassen und am nächsten Tag durch ein Sieb geben. Die Ingwerstücke dabei gut ausquetschen. Die Pfirsiche in Spalten schneiden, mit Beeren, Weinbrand und Triple Sec in eine große Karaffe geben und über Nacht in den Kühlschrank stellen. Am nächsten Tag mit Ingwersirup und Weißwein aufgießen, mit ein paar Eiswürfeln servieren und den Sommer genießen!

Marokkanisches Lammgulasch mit Granatapfel

Rezept für 2-3 Portionen:

- 3 El Öl
- 2 Zwiebeln, gehackt
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 500 g Lammfleisch, gewürfelt
- 3/4 Tasse grob gehackte Datteln
- 1 Tasse TK-Erbsen
- 3 Stangen Sellerie
- 1 Handvoll Pistazien
- 2 Tassen Granatapfelsaft
- 1 Tasse Lamm-Fond
- 2 El Weißweinessig
- 2 Tl Harissa
- 1 El Tomatenmark
- 1 Tl Kreuzkümmel
- 1 gestrichener Tl Piment
- 2 Tl frischer Ingwer, gerieben
- 1/2 - 1 Tl Zimt
- 1 Tl Cayenne Pfeffer
- 2 Tl Paprika-Pulver
- 1 Tl Kurkuma
- 1/2 Bund frische Minze, gehackt
- 1 Granatapfel
- Salz nach Belieben
- Pfeffer nach Belieben



Das Lammfleisch in einem Schmortopf mit 2 El Öl gut anbraten, vom Herd nehmen und in eine Schüssel geben. Im selben Topf die Zwiebeln, den Knoblauch und den Ingwer anrösten. Mit Granatapfelsaft und Fond aufgießen und das Fleisch wieder dazugeben. Den Essig und alle restlichen trockenen Gewürze sowie Harissa und Tomatenmark zugeben und mindestens 2-3 Stunden auf kleiner Flamme zugedeckt köcheln lassen. Nach ca. 2 Stunden den Sellerie und die Datteln zugeben und ca. 30 Minuten weiter köcheln lassen. Kurz vor dem Servieren den Granatapfel halbieren und die Kerne in eine Schüssel schlagen. Möglichst den Saft auffangen und zusammen mit den Erbsen in den Topf geben. Zuletzt mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit gehackten Pistazien, den Granatapfelkernen und der gehackten Minze bestreuen. Dazu passt: Couscous oder Reis.



Der Granatapfel gibt dem Lammgulasch eine fruchtige Note und eine leichte Süße. Die nötige Frische erhält das Gericht durch die gehackte Minze. Foto: HM

Kultur erleben mit kleinem Budget...



Foto: Archiv

Einmal ins Theater gehen, eine Ausstellung besuchen oder herzlich lachen im Kabarett: für viele Menschen mit kleinem Einkommen ist so ein Erlebnis kaum möglich. Doch das muss nicht sein. An dieser Stelle empfehlen wir verschiedene Aktivitäten für einen kostenlosen Kulturbesuch. | GS

Für die Bewohner der Köster-Stiftung besteht die Möglichkeit, am „Hamburger Kulturschlüssel“ teilzunehmen. Voraussetzung: Das Einkommen darf bei Einzelpersonen 1.050,- € nicht überschreiten. Der Kulturschlüssel schickt monatlich ein Programm, und unser Zeitspender-Büro wählt passende Veranstaltungen für ange-

meldete Kultur-Genießer der Köster-Stiftung aus. Zu allen Veranstaltungen begleiten geschulte Zeitspender die Senioren, damit niemand allein unterwegs sein muss.

Seit September 2016 gibt es das Projekt „Kulturisten hoch2“. Auch hier werden Senioren, die nur ein geringes Einkommen haben, von geschulten jungen ehrenamtlichen Betreuern bei einem Besuch ins Kino, Theater, Konzert oder Museum begleitet. Bei diesem Projekt steht der Austausch der Jugendlichen mit den Senioren im Mittelpunkt. Die Jugendlichen lernen in einem fünfständigen Training, sich in die Lage eines älteren Menschen hineinzusetzen. Dabei bewegen sich die Jugendlichen in einem Alterssimulationsanzug und lernen mit einem Rollator, Stufen und Schwellen zu überwinden.

Der Verein „Kulturlotse Hamburg e. V.“ recherchiert Kulturangebote mit freiem Eintritt und hilft Menschen, diese zu besuchen. Ehrenamtliche Kulturlotsen begleiten Sie zu Lesun-

gen, Ausstellungen, Konzerten - und alles eintrittsfrei.

Die „Staatliche Jugendmusikschule Hamburg“ bietet regelmäßig freien Eintritt zu diversen Veranstaltungen an. Wer klassische Musik liebt, ist hier genau richtig. Die Studenten musizieren auf hohem Niveau und sind mit viel Freude dabei.

In unserer Nachbarschaft gibt es im „Bürgerhaus Barmbek“ seit November 2016 den „Kulturen Brunch“. Geflüchtete Menschen und Menschen aus dem Stadtteil bringen etwas zum Essen mit und alle kommen ins Gespräch. Im kreativen Teil wird anschließend musiziert, gemalt, es werden Bilder oder Filme gezeigt. Eine Veranstaltung mit guter Stimmung und reger Beteiligung.

Der vor uns liegende Sommer bietet diverse Straßenfeste, die immer mit einem Bühnenprogramm aufwarten. Viele Organisationen und Vereine stellen sich vor und oft gibt es für kleines Geld Kaffee und Kuchen.

Im trüben Novembermonat macht nicht nur der Martinsmarkt der Köster-Stiftung von sich reden. Die Basare der Kirchengemeinden haben dann Hochsaison. Ein Besuch lohnt sich. Es werden sehr hübsche Handarbeiten zum Kauf angeboten, und auch für das leibliche Wohl ist gesorgt. Bei einer Tasse Kaffee kommt man leicht ins Gespräch und erfährt, welche Aktivitäten die Gemeinde anbietet.

Also: das Sofa kann warten, auch der schmale Geldbeutel muss sich nicht traurig zu Hause langweilen.

Informationen bekommen Sie bei uns - im Zeitspender-Büro der Köster-Stiftung.



Auch Menschen mit geringem Einkommen haben viele Möglichkeiten, unterschiedliche Kulturveranstaltungen kostenlos zu erleben © pixabay.com

Reisen Sie doch mal zu den Sternen!

Das wiedereröffnete Planetarium im Hamburger Stadtpark begeistert mit dreidimensionalen Bildwelten, magischem Licht und Hörgenuss vom Feinsten, bietet nun barrierefreien Zugang und ein Café mit Außenterrasse. | GI

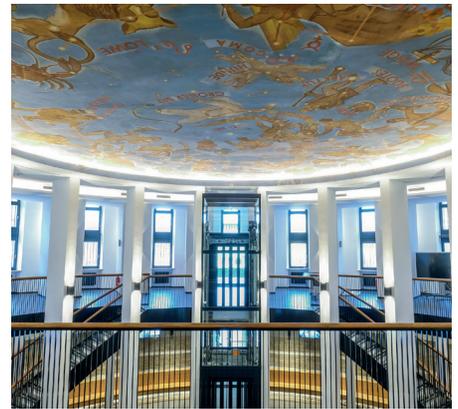
Was für eine Pracht! Von jeher zog der Sternensaal Groß und Klein, Jung und Alt in Bann und hat jetzt, mit all den technischen Neuerungen, beste Aussichten, zum Kulttempel für Fans des Kosmos zu avancieren.

Machen Sie es sich in einem der 253 meist Liegesesseln, bequem. Öffnen Sie ganz weit die Augen und lassen Sie sich vom neuesten Kosmos-Simulator „Digistar 6“ hineinziehen auch in dreidimensionale Bildwelten. Als Rundumbild werden sie an die 21 Meter durchmessende Projektionskuppel geworfen. Erfreuen Sie sich an der Brillanz und dem Farbenreichtum des Kosmos - viermal schärfer und viermal heller als bisher schon darstellbar. Und genießen Sie ein 3 D-Hörerlebnis, das sie dank der rund 70 im Raum verteilten Lautsprecher mitten ins Geschehen katapultiert.

Neben regelmäßig auf dem Spielplan stehenden beliebten Vorführungen wie Antoine de Saint-Exupérys Meisterwerk „Der Kleine Prinz“ führen immer wieder Künstler mit poetisch-musikalischen Inszenierungen und kosmischen Licht- und Klangerlebnissen fantastische Spielereien rund ums Weltall vor. „Ein einzigartiges und faszinierendes Theater, in dem Menschen jeden Alters erstaunliche Geschichten erleben, die sie mit der Herkunft und Zukunft unserer Welt verbinden“, schwärmt Thomas W. Kraupe, Direktor des Hamburger Sternentheaters. Und er überreibt damit kein bisschen.

Die „große Himmelsoper“, wie Hamburgs Erster Bürgermeister Olaf Scholz den über 100 Jahre alten Wasserturm mit der eindrucksvollen Säulenarchitektur bei der Wiedereröffnung liebevoll bezeichnete, ist nun vom Stadtparkniveau bis zur Aussichtsplattform in 45 Meter Höhe barrierefrei erreichbar. Zwei Haupteingänge führen in das neugestaltete Erdgeschoss und zum Kassenbereich. Dort öffnet sich das Foyer elegant nach oben und ermöglicht so den freien Blick auf das herrliche Deckengemälde mit Sternbilddarstellungen.

Im oberen Foyer, in das Sie über zwei neue, geschwungene Treppen oder über einen gläsernen Aufzug kommen, sind der Zugang zum Sternensaal und der Ausstellungsbereich mit interaktiven Lerntischen und Großbildschirmen. Ein Eldorado für Neugierige und Wissendurstige, denn dort können aktuelle Weltraummissionen verfolgt, Bilder aus dem All analysiert oder historische Infos nachgelesen werden, etwa die Geschichte des Planetariums und des Stadtparks.



Das Planetarium im neuen Glanz © Fotografenwerk Hamburg

Wer zwischen oder nach all den Eindrücken entspannen will, kann sich im Café „Nordstern“ im Sockel des Gebäudes mit Snacks und Kuchen versorgen. 72 Plätze drinnen und 80 draußen stehen für Sterngucker, aber auch für Gäste, die nur mal reinschnuppern wollen, zur Verfügung.

Geöffnet ist das Planetarium dienstags bis freitags ab 9 Uhr, samstags ab 12 Uhr, sonn- und feiertags ab 10 Uhr, die Kasse auch montags.

Karten gibt es ab 11,- Euro (ermäßigt ab 7,- Euro). Für Konzerte oder Theater, je nach Künstler, ab 13 Euro. →



Sternensaal mit neuester Technik und 3D-Hörernuss © Fotografenwerk Hamburg



Aus unserer Nachbarschaft

Die Plattform kann kostenlos besucht werden. Die Hotline für Ihre Fragen oder Kartenbestellung (Tel. 040/428 86 52-10) ist montags bis samstags ab 8 Uhr, sonn- und feiertags ab 10 Uhr erreichbar. Online-Tickets unter www.planetarium-hamburg.de.

Vom Wasserturm zum Planetarium

Fritz Schumacher, ehemaliger Hamburger Baudirektor, legte beim Entwurf für den Stadtpark fest, dass er auch einen Wasserturm beherbergen soll. Mit einer Höhe von 64,5 m sollte er ein nicht zu übersehendes Bauwerk sein. 1912 ging's los, 4 Jahre später stand der Turm und beherbergte einen Behälter, der mit 23 Metern Durchmesser bis zu 3000 Kubikmeter Wasser fasste. Doch schon nach acht Jahren wurde er wegen niedrigen Wasserdrucks aus dem Versorgungsnetz genommen. 1929 stimmte die Hamburger Bürgerschaft zu, im Wasserturm ein Planetarium einzurichten – eine Idee des Astronomie-Enthusiasten Hans Hagge. Im April 1930 war Eröffnung – und die Hamburger konnten von ihrem Stadtpark aus einen ganz nahen Blick in die unendlich weit entfernte Sternenwelt werfen.

Samstag, 1. Juli, 18:00 Uhr

Flötenmusik mit Flauto Vivo
Ev.-luth. Kirchengemeinde St. Bonifatius, Lämmersieth 65

Samstag, 15. Juli, 14:00 Uhr

KulturBewegt!
Stadtteilstadt Bürgerhaus & Ev.-luth. Kirchengemeinde St. Gabriel, Lorichstr./ Hartzlohplatz

Sonntag, 30. Juli, 10:15 Uhr

Plattdeutscher Gottesdienst in St. Bonifatius; Pastorin Hannegret Riepkens und Pastorin Idalena Urbach
Ev.-luth. Kirchengemeinde St. Bonifatius, Lämmersieth 65

Montag, 7. August, 15:30 – 19:30 Uhr

Öffentliche Blutspendeaktion: für alle gesunden Menschen von 18 bis 72 Jahren
DRK Gemeinschaftszentrum Barmbek, Steilshooper Str. 2, Info: 040/ 298 03 9 50

Samstag, 19. August

Schollen-Essen in Cranz
AWO Barmbek, Wohldorfer Straße 30, Info: 040/ 299 33 97

Mittwoch - Freitag, 23. - 25. August

Kinderferienprogramm „Afrikanisches Trommeln“
Zinnschmelze Maurienstraße 19, Anmeldung erforderlich, Info: info@zinnschmelze.de

Samstag, 26. August, 14 - 22 Uhr

Hofsommerfest „Barmbek schwingt“
Nachmittags Familienprogramm, ab ca. 19 Uhr Live-Swing-Konzerte
Museum der Arbeit mit Zinnschmelze und Hofnachbarn, Wiesendamm 3

Samstag, 2. September

Vorstellung im Puppentheater
AWO Barmbek, Wohldorfer Straße 30, Info: 040/ 299 33 97

Montag, 11. September, 16:00 Uhr

Versammlung SoVD Ortsverband Barmbek-Süd
Café Schwesterherz, Alsterdorfer Str. 572

Dienstag, 12. September, 15:00 Uhr

Kultur aus dem Koffer
SoVD Ortsverband Barmbek-Nord im Bürgerhaus Barmbek, Lorichsstraße 28
Info: 040/ 987 612 53

Samstag, 16. September

Nacht der Kirchen,
St. Bonifatius (Gospel zum Mitsingen) und am Tieloh (Operetten- und Schlager-Melodien, Klezmer-Musik u.a.)

Sonntag, 17. September, 11:00 Uhr

Barmbek bruncht!
Barmbeks 5. SommerSonntagsDraußenMitbringBrunch auf dem Spielplatzgelände neben der Kirchengemeinde St. Bonifatius, Lämmersieth 65. Etwas für das große Buffet mitbringen sowie Besteck und Geschirr. Kaffee, Tee und Biergarten-Garnituren werden gestellt. *Eine Aktion vom Netzwerk 55+ Barmbek-Nord



Außenansicht des Planetariums © Patrick Lipke

Die Vergangenheit erinnern, um die Zukunft zu gestalten

Erinnerungen sind nicht nur Teil einer längst bewältigten Vergangenheit, sondern sie helfen uns auch für die Zukunft. Sie unterstützen uns dabei, anstehende Aufgaben zu planen und zu organisieren. Auch wenn jede Lebenssituation immer wieder neu erscheint und wir nicht alle Eventualitäten vorhersagen können, helfen uns vergangene Erfahrungen und Erlebnisse dabei, aktuelle Situationen besser einzuschätzen. | GT



Erinnerungen an vergangene Zeiten können auch für die Zukunft helfen © aytuncoylum - Fotolia.com

Wir wissen allerdings nicht, was mit unseren zukünftigen Erinnerungen passiert. Wir leben in einer ungemein schnelllebigen Welt. Heutzutage werden Erinnerungen meist auf Fotos oder auf Social Media-Kanälen festgehalten. Man sagt ja auch, ein Bild sei mehr wert als 1000 Worte. Aber ist das wirklich so? Kann ein Foto wirklich die ganze Geschichte erzählen? Wenn wir uns an Dinge erinnern, dann erinnern wir ja nicht nur Bilder, sondern auch Geräusche, Gerüche, Bewegungen und Berührungen. Alle diese Sinneseindrücke lassen sich nicht auf Fotos festhalten, aber wir können sie beschreiben, um eine Erinnerung wieder zum Leben zu erwecken. Es sind oftmals die vermeintlich nebensächlichen Details, die uns zu dem Menschen machen, der wir heute sind. Es sind die Details unserer Erinnerung, die vergangene Erlebnisse mit Leben füllen, ganz egal ob es schöne oder nicht so schöne Ereignisse waren. Sie geben Aufschluss und erzählen von unserer Reise durch das Leben. Im Volksmund wird dieses (Alters-)Weisheit genannt.

In der gesamten Menschheitsgeschichte war es die Aufgabe der älteren Generation, und in einigen Kulturen wird es auch heute noch so gelebt, ihre

Erinnerung zum Wohle der nächsten Generation weiterzutragen. Es wurde von der älteren Generation regelrecht erwartet, dass sie ihre Erfahrungen und Erinnerungen mit den Jüngeren teilt, um sie so in schweren Zeiten, bei Herausforderungen und bei der gesellschaftlichen Weiterentwicklung zu unterstützen. Leider geht diese wichtige Ressource immer mehr unter.

Aber warum nehmen wir uns nicht mehr die Zeit, unsere Erlebnisse zu erzählen oder gar dauerhaft für die Nachwelt festzuhalten? Stellen Sie sich vor, Sie könnten Ihre Erfahrungen, Erlebnisse, Erfolge und auch Niederlagen Ihren Urenkeln oder gar Ururenkeln mitteilen – kurzum Ihre Weisheit teilen. In der Umgangssprache spricht man völlig zu Recht von einem Erfahrungsschatz, denn Ihre Erinnerungen sind überaus wertvoll. Natürlich verändern sich die Zeiten und das, was gestern noch wichtig war, erscheint heute als überholt. Aber das ist nur ein vordergründiges Bild, denn eigentlich haben wir Menschen uns in den letzten tausend Jahren bei weitem nicht so geändert, wie wir gerne annehmen. Es gibt ja auch Menschen, die behaupten, dass sich die Geschich-

te wiederholt. Wenn dies der Fall sein sollte, müsste man sich doch gerade dann umso intensiver mit den Erlebnissen der vorherigen Generationen auseinandersetzen.

Auch wenn Sie glauben, Ihr Leben sei gar nicht so aufregend gewesen und Sie hätten eigentlich nichts Wichtiges zu erzählen, bin ich mir sicher, dass die jüngere Generation dies komplett anders sieht. Oftmals sind es auch gerade die vermeintlichen Belanglosigkeiten, die besonders faszinieren. Wie konnte man ohne Handy, Fernseher oder Internet überleben? Wie konnte man die Kleidung mit der Hand waschen oder zur Toilette in den Garten gehen? Und vor allem: Wie fühlt sich das alles an? All diese wunderschönen Details werden verloren gehen, es sei denn, wir teilen sie mit unseren Nachfahren - so wie es die vielen Generationen vor uns auch schon gehandhabt haben. Eigentlich ist es sogar unsere Pflicht, nachfolgende Generationen von unserer Weisheit profitieren zu lassen.

Sorgen Sie deshalb dafür, dass Ihre Erinnerungen nicht mit Ihnen zu Ende gehen, sondern sichern Sie ihnen einen Platz in der Zukunft!

Gemeinsam essen.....



... fast wie Zuhause!

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

**Senioren- und Pflegeheimen
Schulen
Krankenhäusern
Betriebsrestaurants**

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



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

Mit uns
in Ihr
neues
Zuhause...

huckepack

Umzüge

040-39 16 33

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

Großmannstraße 97, 20539 Hamburg · Tel. (040) 88 30 20 8-0
Fax (040) 88 30 20 8-88 · E-Mail: info@huckepack.de · www.huckepack.de
Unsere kostenlose Servicerufnummer: 0800-39 16 330

TIEDEMANN

**Gardinen, Teppichboden
und noch viel mehr...!**

Über **100 Jahre**
Ihr Fachgeschäft!

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



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

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

| www.ahdh.de

HESSE DIEDERICHSEN
HEIM

Ein Herz muss Hände haben



Ein neues Zuhause für ältere,
pflegebedürftige Menschen:

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

Bitte fordern Sie unseren
Hausprospekt an!

**Kurzzeit-
pflege
möglich**

Hesse Diederichsen Heim

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



Sau(b)er macht lustig!

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

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

... und vieles mehr!

Ihre Zufriedenheit
ist unsere Motivation!



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

tip-top-Frische
Special Edition

Einige Anmerkungen zum Thema Quartier

In der Frühjahrsausgabe haben wir einen Aufsatz von Prof. Dr. Siebel veröffentlicht, der die Chancen und Grenzen moderner Nachbarschaft aufzeigen konnte. In der Fachdiskussion spielen neben dem Begriff Nachbarschaft die Schlagworte Sozialraumorientierung und Quartiersentwicklung eine große Rolle. Was bedeuten diese? Welche Ziele können damit erreicht werden? Nachfolgend finden Sie einige Erläuterungen und Anmerkungen aus meiner ganz persönlichen Sicht, die vielleicht Anstoß für weitere Diskussionen sein können. | HD

1. Sozialraumorientierung ist die Weiterentwicklung der Gemeinwesenarbeit, die mit Sozialer Arbeit Lebenswelten verändern will.
2. Quartiersentwicklung ist ein ganzheitlicher Planungsansatz und umfasst ökonomische, ökologische und soziale Aspekte. Beide Ansätze sind normativ. Überschaubare Einheiten und Strukturen sollen gestärkt werden, um die Potentiale von „Nachbarschaft“ und „Engagement/Beteiligung“ zu fördern.
3. Während sich Wohnen und Arbeiten immer mehr entflechten, sollen soziale Dienstleistungen wohnortnah in kleinen Bezugsgrößen erbracht werden.
4. Wichtiges Kennzeichen der Quartiersorientierung ist die fußläufige Erreichbarkeit (500m). Die Sozialraumorientierung definiert sich als Abkehr von willkürlich festgelegten Verwaltungsgrenzen und stellt auf die von Menschen tatsächlich erlebten Strukturen ab.
5. Hilfreich für das Ausmachen eines Quartiers ist die Betrachtung der Einzugsbereiche der (ehemaligen) Kirchengemeinden, die in der Vergangenheit flächendeckend und wohnortnah aufgestellt waren. Weil diese ihre Funktion als Mittelpunkt der Nachbarschaft bereits häufig verloren haben, sollen Wohnungswirtschaft, soziale und kulturelle Angebote kleinräumig angelegt sein.
6. Für die Altenhilfe und Pflege bedeutet dies, ihre Angebote so zu strukturieren, dass sie sich der Nachbarschaft öffnen und niedrigschwellig erlebt werden. Große Einheiten werden demnach als Fremdkörper erlebt und sollten nach Möglichkeit umgewandelt werden.
7. Diese Forderung kann nicht für spezialisierte Einrichtungen und Dienste gelten, die wirtschaftlich nur dann betrieben werden können, wenn sie ein sehr viel größeres Einzugsgebiet bedienen.
8. Es sollten alle Aktivitäten unterstützt werden, die eine Grundversorgung quartiersnah organisieren wollen und die Bürger aktiv an der Gestaltung ihrer Wohnumwelt beteiligen.
9. Fachlich sind soziale Dienstleistungszentren wünschenswert, die jedoch nur dann ökonomisch bestehen und professionell arbeiten können, wenn sie in einem größeren Bezugsrahmen angelegt werden, d.h. mehrere Quartiere als ihren Einzugsbereich definieren.
10. Die Verbindung dieser Zentren mit kulturellen und Begegnungsangeboten ist anzustreben, um den Zugang zu erleichtern und Kooperationen zu ermöglichen.
11. Das Quartiersmanagement und die Umgestaltung der Dienste und Einrichtungen verursacht Kosten. Diese müssen für die freien Träger hinreichend und auf Dauer aus öffentlichen Mitteln finanziert werden.



Wohnen und Arbeiten fallen häufig weit auseinander - diese Lücke sollen soziale Einrichtungen schließen. © CH

Nachfrage nach Selbsthilfegruppen weiterhin hoch - Selbsthilfe ist weiblich

Das Interesse der Hamburger an Selbsthilfegruppen ist ungebrochen hoch. Die Kontakt- und Informationsstellen für Selbsthilfegruppen des Paritätischen Wohlfahrtsverbandes Hamburg (KISS Hamburg) verzeichnen für 2016 wieder die meisten Anfragen nach Selbsthilfegruppen zu Depression, Ängsten und Phobien. Frauen sind deutlich stärker an Selbsthilfe interessiert als Männer. In Hamburg gibt es ca. 1.250 Selbsthilfegruppen und -organisationen, an die KISS Hamburg vermittelt. | Pressemitteilung vom Paritätische Wohlfahrtsverband e.V.

Laut einer Pressemitteilung des Paritätischen haben 2016 die vier Kontaktstellen in Altona, Harburg, Mitte und Wandsbek insgesamt 8.235 telefonische, schriftliche und persönliche Anfragen erhalten. Mit über 34 % gab es die meisten Anfragen zum Themenfeld psychische Störungen, wobei hier Depression den Schwerpunkt vor Ängsten und Phobien bildete. Ebenfalls stark gefragt waren mit gut 15 %



Selbsthilfegruppen dienen nicht nur dem Informations- und Erfahrungsaustausch. Auch die gegenseitige emotionale Unterstützung und Motivation spielen eine wichtige Rolle. © sk_design - Fotolia.com

psychosoziale Themen (z.B. Trauer, Mobbing, soziales Miteinander) und Suchterkrankungen mit mehr 12 %. Anfragen zu Gruppen, die Trennung oder Scheidung aufarbeiten, sind dagegen seit Jahren rückläufig.

„In den meisten Fällen konnten wir in bestehende Selbsthilfegruppen vermitteln“, so Christa Herrmann, Leiterin von KISS Hamburg. „Außerdem unterstützten wir 126-mal die Gründung von neuen Gruppen.“ Es gebe aber auch Fälle, in denen die

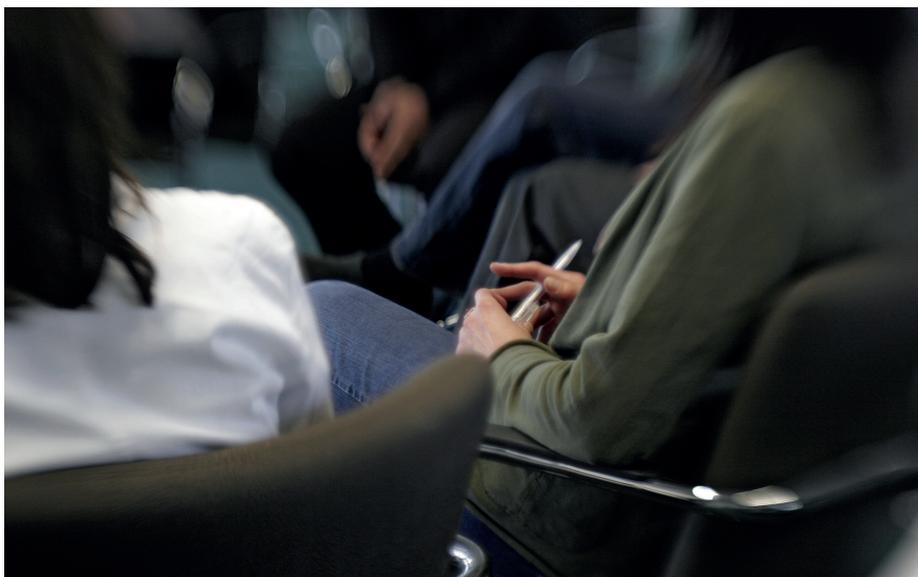
Mitarbeitenden eher den Besuch von spezialisierten Beratungsstellen oder Therapeuten vorschlagen.

Dreiviertel der Anfragen stammten von Frauen, die sich als Interessentinnen oder Gründerinnen von Selbsthilfegruppen an KISS gewandt haben. In Selbsthilfegruppen schließen sich Menschen zusammen, die ein gleiches Problem, oftmals eine Krankheit, oder ein gleiches Anliegen haben und gemeinsam ihre Situation bewältigen möchten. Die Gruppen sind rein ehrenamtlich organisiert und können über KISS Hamburg kostenfreie Fortbildungen oder Räume erhalten. Etwa 18.000 Menschen haben sich in Hamburger Selbsthilfegruppen zusammengeschlossen.

Die Kontaktstellen werden aus Mitteln der Krankenkassen und der Behörde für Gesundheit und Verbraucherschutz finanziert.

KISS Hamburg ist Montag bis Donnerstag jeweils von 10 bis 18 Uhr unter der Telefonnummer 040/ 39 57 67 erreichbar.

Weitere Informationen unter:
www.kiss-hh.de



Die Mehrheit der Personen, die Interesse an einer Selbsthilfegruppe haben, ist weiblich. © mankale - Fotolia.com

Barmbek-Rätsel

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

Seit sieben Jahren ziert ein ganz besonderer Brunnen den Innenhof der Köster-Stiftung. Der Bildhauer Matthias Wendt ist spezialisiert auf Steinkunst und hat den 8,5-Tonnen schweren Findling am Feldrand in Mecklenburg-Vorpommern entdeckt. Jeder Brunnenstein ist ein Unikat und wird individuell für den Auftraggeber gefertigt. In seiner Werkstatt in Rostock hat er den Stein monatelang mit Meißel, Winkelschleifer und Poliermaschine bearbeitet.

Welche Aufschrift trägt das Schild, welches sich am Fuße des Brunnens befindet?

Mit der richtigen Lösung für das Barmbek-Rätsel können Sie je einen von drei Gutscheinen im Wert von 15,-€ für das Köster-Café gewinnen.

Die Lösung schicken Sie bitte an: Köster-Stiftung, Redaktion Köster-Magazin, Meisenstraße 25, 22305 Hamburg, E-Mail: info@koester-stiftung.de

Bitte senden Sie Ihre Lösung für das Barmbek-Rätsel bis zum 30. September 2017 an die genannte Postanschrift bzw. E-Mail-Adresse oder geben Sie Ihre Antwort schriftlich zusammen mit Ihrem Namen, Ihrer Adresse und Ihrer Telefonnummer persönlich am Empfang in der Köster-Stiftung ab.

Die Gewinner der Gutscheine werden im Oktober benachrichtigt (an der Auslosung nehmen ausschließlich richti-

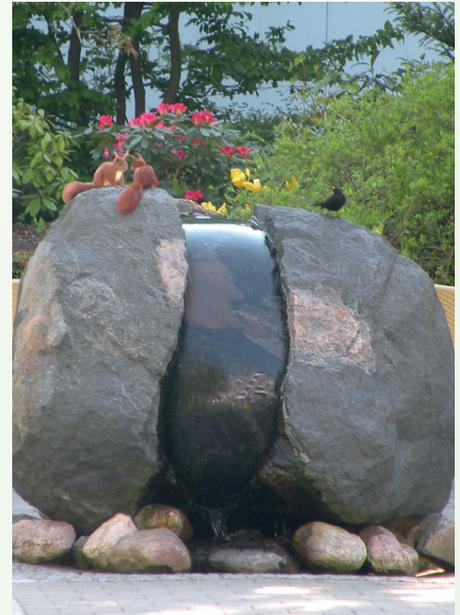


Foto: HM

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

Wörtersuche



Zeichnung: CO

In diesem Rätsel sind 20 Begriffe zum Thema Sommer verborgen. Dabei haben sich die Wörter vertikal, horizontal und diagonal im Buchstabengitter versteckt. Finden Sie alle Wörter?

Die Auflösung finden Sie auf S. 26.

Viel Spaß bei der sommerlichen Wörtersuche!

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

Hamburger Begriffe

Pli

Wer etwas mit Pli erledigt, der hat der Sache eine gute Wendung gegeben – was aber nicht weiter verwunderlich ist, da jemand mit Pli sowieso schlau ist und sich auf gewandtes Benehmen versteht. Ein glatter und guter Sprecher glänzt mit rednerischem Pli. Das Wort ist als umgangssprachlicher Ausdruck aus dem Französischen übernommen worden und seit dem 18. Jahrhundert belegt.

Plietsch

ist, wer sich pffiffig und gewitzt anstellt, wer auch in verfahrenen Situationen nie um einen Ausweg verlegen ist oder auf unangenehme Fragen stets eine schlagfertige Antwort parat hat. „Plietsch“ hängt übrigens nicht, wie man annehmen sollte, unmittelbar mit Pli zusammen, sondern es leitet sich von dem hochdeutschen Wort „politisch“ ab, das im 17. Jahrhundert im übertragenen Sinne als Schlagwort für französisches Benehmen stand und soviel wie „geschickt“ oder „pffiffig“ meinte.

Quelle: Kleines Lexikon Hamburger Begriffe

Slackermaschü von Helga Büttner

Nülich keem ick mit den 37er Bus von de Mönckebergstraat un wull nah Hus. Bi de Lange Reihe kreeg de Busfohrer Bescheed, dat he nich in de Hamborger Straat rinfohren kunn. Dor füng de Mann an to snacken: „Leeve Fohrgäst, ick mutt ne Umleitung fohrn un dordörch hebbt wi een beten Verspädung ober ick slag vör, dat wi uns nich argern. Geneten wi doch den wunnerschönen Blick op de Alster (dor güng dat nämlich lang) un villicht hebbt Se jo de Straaten, de wi denn fohrn, lang nich mehr to sehn kregen. Wi kamt bi Mundsborg wedder op unse Spur. Ick war natürlich alle Haltesteden anstüern.“

Also ick sitt dor nu ganz kommodig in den Schnellbus, de is – wie mehrstentieds – nich so vull, ich heff Tied, krieg eenen Extrablick up uns scheune Alster un de Busfohrer verklokkfiedelt mi up siene ganz charmante Oort de Situationschon. För mi weer dat ne rejelle lütte Stadtrundfohrt mit eenen besünners netten Typen an’t Stüer. Ick weet nich, wi juch dat geht, ober ick kann mi öber sone Lüttigkeiten banig freien. Dortoo passt ook mien leevster Kalennerspruch:

Sott is de Klacks Slackermaschü
den du nich bestellt hest.

PS.: De Busfohrer hett leider nich plattsackt



Auflösung Wörtersuche





BESSER HÖREN, MEHR VOM LEBEN

TESTEN SIE UNSEREN SERVICE

- ✓ **höhere Technik-Standards**
bei den Modellen zum Festbetrag
- ✓ **individuelle Hörbedarfsanalyse**
- ✓ **kostenloser Hörtest**
- ✓ **unverbindliches Probetragen**
von Hörsystemen der
aktuellen Generation
- ✓ **Reinigung und
Überprüfung Ihrer
Hörgeräte** – auch wenn Sie
nicht bei uns gekauft haben

6er-Packung
Hörgeräte-
batterien
für € 1,99



Telefon 040 - 63 85 56 50

E-Mail info@hoerwelt-hamburg.de

www.hoerwelt-hamburg.de

Fuhlsbüttler Straße 96, Am Barmbeker
Bahnhof, 22305 Hamburg



Internet & Telefon –
einfach, ehrlich, hanseatisch.

ALLE TARIFE
MONATLICH
KÜNDBAR!

Wussten Sie schon? Als willy.tel-Kunde – wie z.B. als Bewohner der Köster-Stiftung – verfügen Sie bereits über einen TV-Anschluss von willy.tel. Über unser modernes Glasfasernetz erhalten Sie auch Internet und Telefon – ganz einfach und günstig:

Zum Beispiel Internet & Telefon zusammen für nur **24,90 €** monatlich (**willy.kombi**). Oder einfach nur Telefon für **12,30 €** im Monat (**willy.fon**).

Rufen Sie uns an – wir beraten Sie gern!



0800 - 333 44 99 (kostenlos)



www.willytel.de

