

GRATIS zum Mitnehmen

SeMa

September 2017

Senioren Magazin Hamburg

Wissenswertes | Genießen | Gesundheit | Reisen | Veranstaltungen | Rätsel

Bundestagswahl 2017 Starke Stimme der Senioren



Nacht der Kirchen 2017
am 16. September in Hamburg



Das Männerhormon
Testosteron



Leben mit Demenz
Mut- und Mitmachwoche



Tomaten
köstlich und vielseitig



Jonny Hill
hat ein Herz für Tiere

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



Meyer Menü
LIEFERT LECKER

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

FRANK HOFFMANN
IMMOBILIEN

**IHRE IMMOBILIE
IST UNSERE
LEIDENSCHAFT.**

Thore Hoffmann & Nicole Hoffmann
Geschwister & Geschäftsführer

Gutschein
für eine kostenlose Wertermittlung

Vereinbaren Sie jetzt einen Termin zur
unverbindlichen Bewertung Ihrer Immobilie!

04191 / 722 62 -0

040 / 430 980 41 -0

Frank Hoffmann Immobilien GmbH & Co. KG
www.frankhoffmann-immobilien.de info@frankhoffmann-immobilien.de

Hamburg-Bramfeld | Bramfelder Chaussee 309 | 22177 Hamburg | 040 / 430 980 42 -0
Hamburg-Eimsbüttel | Gärtnerstraße 109 | 20253 Hamburg | 040 / 430 980 41 -0
Kaltenkirchen | Friedenstraße 7 | 24568 Kaltenkirchen | 04191 / 722 62 -0

Inhalt

Herzlich willkommen Worte unserer Herausgeberin	3
Bundestagswahl 2017 Starke Stimme der Senioren	4
Nacht der Kirchen 2017 am 16. September in Hamburg	8
Das Männerhormon Testosteron	10
Der Norden ist wanderbar Auf Naturwegen durch die Wildeshauser Geest	12
AK Touristik Reise nach Potsdam im Advent zu gewinnen	14
4. Senioren-Flashmob am 01. Oktober 2017	14
Der Landes-Seniorenbeirat informiert	15
Leben mit Demenz Mut- und Mitmachwoche	16
Pilotprojekt „Hamburger Hausbesuch“ für ältere Menschen	20
Tag des Friedhofs Den Friedhof Ohlsdorf neu entdecken	21
Vier Tage Historischer Jahrmarkt im Freilichtmuseum am Kiekeberg	22
Slacklining 25 Millimeter für die Fitness	24
45 Jahre Damen-Moden Lady Rose	25
Service-Apotheke an 365 Tagen	26
Kleinanzeigen	28
Tomaten köstlich und vielseitig	30
Rätsel	32
Mit dem Enkelkind ins Ohnsorg-Theater	34
Norderstedter Amateurtheater Tussipark – eine niederdeutsche Karaoke-Komödie	34
Markt der Möglichkeiten Engagement kennt in Hamburg keine Altersgrenze	36
Seniorenbegriff positiv besetzt	37
Zweite Plattdeutsche Kulturtage in Hamburg	37
Jonny Hill hat ein Herz für Tiere	38
Neuer Demenz Partner in Hamburg	40
Komödie Winterhuder Fährhaus	41
„Tag des offenen Denkmals“	42
Alter Schwede Sehnsuchtsziel im eiskalten Norden	44
Altersmediziner legen Einspruch ein: Barmer-Krankenhausreport sind falsch und fahrlässig	46
Die beste Reisezeit für Best Ager In Spätsommer ist ein Nordseeurlaub besonders reizvoll	48
Veranstaltungen	50
Informationen für unsere Leser	54

Liebe Leserinnen und Leser,

wer die Wahl hat, hat die Qual – heißt es so schön. Am 24. September ist es wieder soweit, die Bundestagswahl steht an. Erstmals bilden die Senioren die stärkste Wählergruppe. Allerdings spiegelt sich das in den Wahlprogrammen der Parteien kaum wieder. Ein Grund für uns genauer nachzufragen, was die Parteien den Senioren für die Zeit nach der Wahl versprechen.

Demenz – das ist für viele immer noch ein Schreckgespenst, welches aber real existiert. Wegsehen hilft hier nicht, sondern nur der verantwortungsvolle und bewusste Umgang mit dieser Krankheit. Die Aktionswoche „Leben mit Demenz“ soll den Betroffenen und den Angehörigen helfen und Wege aufzeigen. Auch die Politik sei in diesem Zusammenhang aufgefordert, sich dieser zunehmenden Problematik anzunehmen, um so die ehrenamtlichen Helfer zu unterstützen und zu entlasten.



Wer im September noch seine Freizeit planen möchte, dem geben wir in dieser Ausgabe viele Tipps. Ob die „Nacht der Kirchen“ oder der „Tag des Denkmals“ oder verschiedene Theaterpremieren – es ist viel los in Hamburg.

Ich wünsche Ihnen nun viel Spaß beim Lesen und freue mich mit Ihnen auf die nächste Ausgabe, die ab dem 02. Oktober verteilt wird.

Ihre Silke Wiederhold

Referent:
Dr. Christian Gauck,
Leitender Oberarzt
Orthopädie

Nächster Patientenvortrag:

Mittwoch, 27.09.2017 | 17:30 Uhr

Fußfehlstellungen und Arthrose – wann und wie sollte operiert werden?

HELIOS
ENDO-Klinik
Hamburg

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

www.helios-kliniken.de/ENDO



UND DARUM GEHT'S

Haus- und Wohnungseinbrüche sind in Hamburg leider keine Seltenheit. Aber mit verschiedenen Maßnahmen können Sie Ihre Immobilie effektiv schützen und die Wahrscheinlichkeit für einen Einbruch deutlich reduzieren. In dieser für Sie kostenlosen Veranstaltung haben wir für Sie Experten von Polizei, für Sicherheitssysteme und Versicherungsfragen eingeladen, die Ihnen wertvolle Tipps nicht nur für die dunkle Jahreszeit geben werden.

Einladung zur Veranstaltung

SICHERHEIT UND EINBRUCHSCHUTZ

Donnerstag, 14. September 2017, 19:00 Uhr

In unseren Büroräumen,
Friesenweg 5 (Haus 2), 22763 Hamburg
(Parkplätze vorhanden)

Anmeldung telefonisch oder per
E-Mail bei Urte Tietz erbeten
(begrenzte Teilnehmerzahl)



Frank Wullkopf

Bundestagswahl 2017 Starke Stimme der Senioren

Wenn am 24. September die Elefantenrunde die Bundestagswahl diskutiert, schicken 61,5 Millionen Menschen ihre Abgeordneten ins Parlament, davon drei Millionen Erstwähler. Doch diese Jungspunde verlieren sich vor der Wahlurne: Zum ersten Mal machen Senioren die stärkste Wählergruppe aus. Mit ihrem Kreuzchen hatten sie es in der Hand, wer die nächsten vier Jahre über Rente, Pflegegesetze oder Wohnen im Alter entscheidet. Dabei werden manche nicht müde zu unterstellen, Ältere entscheiden die Wahl zu Lasten der Jungen.



Als der Bundeswahlleiter Anfang des Jahres die deutsche Wählerschaft durchzählte, gab es was zu berichten: Zum ersten Mal sind „Senioren“ die stärkste Wählergruppe, war im Deutschlandfunk zu hören. Die Berliner Morgenpost entdeckte „Die (un)heimliche Macht der Senioren“. Das Hamburger Abendblatt schrieb schon 2013: „Senioren könnten Bundestagswahl entscheiden“, weil ein Viertel der Wahlberechtigten in Hamburg 65 Jahre oder älter, weitere 21 Prozent zwischen 50 und 64 Jahre, sind. Und der Publizist Henryk M. Broder (Jahrgang 1946) provozierte in der Welt, als er ein Drei-Klassen-Wahlrecht forderte: Die Jungen von 18 bis 35 Jahren hätten drei Stimmen, die mittlere Generation von 36 bis 60 zwei, Senioren ab 61 hätten nur noch eine Stimme. Dabei hatte der Wahlleiter nur festgestellt, dass die Altersgruppe 60+ über 36 Prozent der Wähler stellt, die Menschen zwischen 18 und 40 Jahren machen 29,4 Prozent, die zwischen 40 und 60 Jahren 34,7 Prozent aus. Als würde sich eine Minderheit über die Mehrheit aufschwingen. Dabei ist die ältere Wählerschar schlicht kopfstärker. Es ist vorschnell, deshalb zu fürchten, dass Jüngere keine Stimme haben.

Jung und Alt im Bundestag

Denn auch das Hohe Haus ist kein Abbild der Gesellschaft: Der Altersdurchschnitt im Bundestag liegt bei knapp 50 Jahren und die 50- bis 59-Jährigen sind die größte Gruppe, doch nur knapp fünf Hände voll sind 65 Jahre und älter. Nur ein Drittel der Wähler ist jung unter 40. Dabei schauen Senioren wie andere auch auf die Themen, die sie angehen. Für viele sind das Rente und Armut. Hier stellt der Paritätische Wohlfahrtsverband fest, dass fast jeder sechste Hamburger – vor allem Kinder, Alleinerziehende, Arbeitslose und Senioren – bedroht ist. Der Verband warnt vor einer „Lawine der Altersarmut“, im Koalitionsvertrag „spiele Altersarmut so gut wie keine Rolle“. Dagegen findet die Generali-Altersstudie 2017 heraus, dass 85 Prozent der Rentner in Deutschland von sich selbst sagen, dass sie zufrieden oder sogar sehr zufrieden sind.

Dazu schrieb die Süddeutsche Zeitung: „Der arme Rentner ist ein Bild, das in der öffentlichen Wahrnehmung eingebrennt ist. Dabei spielt sicher die Erinnerung an Jahrhunderte eine Rolle, in der Alte nach dem Arbeitsleben nur schwer ein Auskommen fanden.“ Wie bewertet die CDU in Hamburg diese Aussage? „Sie ist sehr pauschal. Es gibt viele Rentner, die von ihrer Rente gut leben können. Auf der anderen Seite gibt es aber auch sehr wohl Altersarmut. Gerade in Großstädten, wenn etwa Wohneigentum fehlt



Doppelter Schutz für die Harnwege





LACTO Lady®

Produkt aus
Finnland

- ✓ Cranberry-Extrakt für die Harnwege
- ✓ Milchsäurebakterien schützen die Schleimhaut
- ✓ Effektives, natürliches Cranberry-Präparat

- ✓ Unterstützt die Gesundheit der Harnwege
- ✓ Für Frauen jeden Alters geeignet
- ✓ Auch während der Schwangerschaft und Stillzeit

Packungsgrößen: 30 und 60 Tbl.
Nahrungsergänzungsmittel ohne Zucker, Gelatine, Laktose, Gluten und Hefe.

Die empfohlene Tagesdosis von 2 x 1 Tbl. enthält: Cranberry-Extrakt 800 mg (entspricht 36 mg Proanthocyanidine), Aktive Milchsäurebakterien 1 Mrd. (1 x 10⁹) KBE*: *Lactobacillus acidophilus*, *Lactobacillus casei*, *Lactobacillus rhamnosus*, *Bifidobacterium longum*. * Koloniebildende Einheiten zum Zeitpunkt der Herstellung

Für ein Leben in Balance



www.vitalbans.de

und hohe Mieten gezahlt werden müssen, ist das ein echtes Problem, von dem insbesondere viele Frauen betroffen sind. Hier muss die Politik Lösungen finden, so muss es möglich werden, Wohneigentum auch in Großstädten zu erwerben“, sagt Sören Niehaus, PR-Referent und Büroleiter des Landesvorsitzenden, CDU Hamburg.

Arme Rentner?

„Altersarmut“ bewegt auch die SPD, wenn sie in ihrem 2017er-Programm „Zeit für mehr Gerechtigkeit“ fordert. Da fehlt vielen zwar der Zusatz „soziale“, doch die Genossen wollen „Altersarmut verhindern. Aus jeder Erwerbstätigkeit muss auch eine Absicherung für das Alter erwachsen. Außerdem braucht es gezielte Verbesserungen für diejenigen, die am Ende eines langen Arbeitslebens keine auskömmliche Rente haben. Eine gerechte Finanzierung der Rente. Die Beitragszahlenden dürfen nicht überfordert werden. Höhere Einkommen müssen über Steuerzuschüsse an der solidarischen Finanzierung ausreichend beteiligt werden“, so steht es im Programm.

Während die SPD mit der Altersarmut ein parteipolitisches Heimspiel hat, mutet bei den Grünen „Sozialpolitik für Ältere“ fast noch etwas fremd an. Die Partei ist jünger als die Altparteien. Doch ihre Wählerschaft ist mitgewachsen und mit ihr älter geworden.

So sagt Anja Hajduk, Hamburgs grüne Spitzenkandidatin für Berlin: „Auch bei Rentnerinnen und Rentnern gibt es große Unterschiede im Einkommen. Manche haben eine sehr auskömmliche Rente, andere haben trotz lebenslanger Arbeit eine geringe Rente und kommen kaum über die Runden. Altersarmut gibt es schon heute und droht in den kommenden Jahren ein immer größeres Problem zu werden. Deshalb setzen wir uns für eine Garantierente für langjährige Versicherte ein, diese wird oberhalb der Grundsicherung liegen und weniger Voraussetzungen haben als heute. Wichtig ist uns, dass das Rentenniveau stabil bleibt und eine Balance besteht zwischen der Belastung der jüngeren arbeitenden Generation und den Rentnern und Rentnerinnen. Wir wollen, dass die Rente gerechter wird, indem wir anderweitig abgesicherte Selbstständige, Abgeordnete und Minijobber und Minijobberinnen in die gesetzliche Rentenversicherung einbeziehen. Das ist ein erster Schritt in Richtung Bürgerversicherung.“ Hajduk war Hamburgs Senatorin für Stadtentwicklung, ist Mitglied im Bundestag und zeigt, dass Öko-Themen wie Klimawandel zwar grün sind, doch ohne „soziales“ geht es nicht.

Auch die FDP, die ihren Wahlkampf lässig, jung und rotblau-modern ausgerichtet hat, kennt den Spagat zwischen Jung und Alt bei der Wahl. Simon Peltzer, Landesgeschäftsführer der FDP, schaut auf den demografischen Wandel: „Wir werden immer weniger. Wenn aber immer weniger Jüngere die Rentenbezüge von immer mehr Älteren finanzieren müssen, geht diese Rechnung nicht mehr auf. Denn sonst schrumpfen die Renten immer weiter. Oder die Jüngeren müssen so viel in die Rentenkassen einzahlen, dass ihnen nicht genug für sich und ihre Familien bleibt. Das Rentensystem muss daher dringend reformiert werden.“

Sichere Rente

Die Reform des Rentensystems ist das, was manche eine Generationsaufgabe nennen – seit Jahrzehnten. Der Rentner selbst schaut auf den Anstieg des Altersgeldes und das, was nach Inflation und Mietanstieg übrig bleibt. Nämlich nicht viel. Die Frage nach einer Alternative bleibt. So sorgt sich Frank Peschel, Pressesprecher AfD Hamburg, um die „derzeitige Kapitalvernichtung“, die „Rentner um ihre angesparte Altersvorsorge“ bringt: Die Rentner von heute waren die Menschen, welche Deutschland in den letzten Jahrzehnten aufgebaut und entwickelt haben. Wir haben ihnen unseren Wohlstand zu verdanken. Daher will die AfD dafür sorgen, dass durch Arbeitsleistung und andere anrechenbare Zeiten, zum Beispiel Erziehungszeiten, erworbene Rentenansprüche mit einem angemessenen Aufschlag zur Grundsicherung Berücksichtigung finden.“ Zudem fordert die AfD den „dauerhaften Erhalt des Bargeldes“.

Wenn manche davon ausgehen, dass Ältere die Bundestagswahl entscheiden, schwingt eine Furcht mit: der Streit der Generationen. Die Jungen fürchten, dass die Alten von heute ihre Pfründe sichern und künftig Schmalhans im Rententopf rührt. Die Politik verspreche den Senioren Wohltaten, um sie für sich zu gewinnen. Dazu verweisen die Hamburger Christdemokraten darauf, dass „die CDU-geführte Bundesregierung jüngst die größte Rentenerhöhung seit 23 Jahren beschlossen hat. Diese ist zum 1. Juli 2016 in Kraft getreten.“

Natürlich kann es immer mehr Geld sein, aber diese Ausgaben müssen auch bezahlt werden und das durch perspektivisch immer weniger Beitragszahler. Daher ist es nicht seriös, immer neue Ausgaben zu versprechen.“ Hier klingt das Karnevalslied von 1949 durch: „Wer soll das bezahlen, wer hat so viel Geld“. Es war in allen Ohren auch zur Adenauerzeit, als Gus Backus es wieder anstimmte. Ein echter Ever-

SPARDA GUTSCHEIN

Für Eigentümer ab 60 Jahren: kostenlose Immobilien-Wertermittlung in Hamburg.



Wenden Sie sich **bis zum 30.09.17** an den Teamleiter Stephan Füllmich unter **040.55 00 55-5948** und lösen Sie Ihren Gutschein ein!



SPARDA
IMMOBILIEN

www.spardaimmobilien.de

Ein Leben lang aktiv!

Angebote und Veranstaltungen für Mitglieder und Gäste. Gemeinsame Freizeit, interessantes Miteinander in verschiedenen Interessengruppen.



LAB-Treffpunkt
Fuhsbüttel

Lange Aktiv Bleiben e.V.
Fliederweg 7, 22335 Hamburg
Telefon (040) 59 24 55
fuhsbuettel@labhamburg.de
www.labhamburg.de

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.
(Ansprechpartner Hr. Schwieger)

Tel.: 040-35 91 52 13
www.meravis.de



green eben – wie die Debatte um Renten. So bewegt auch die Sozialdemokratie, wenn sie im Wahlprogramm eine „lebensstandardsichernde Rente“ fordert, damit das Vertrauen in den Sozialstaat nicht schwindet: „Die Rentenpolitik und künftige Alterseinkommen beschäftigen alte und junge Menschen gleichermaßen. Gerade die Alterssicherung muss sich, wie die anderen sozialen Sicherungssysteme, immer wieder an wandelnde Verhältnisse anpassen und dabei für alle Generationen verlässlich bleiben.“ Auch die Hamburger Linke warnt vor den Folgen der Altersarmut: „Armut teilt die Gesellschaft in oben und unten, in zu wenig und zu viel, in Teilhabe und Ausgrenzung. Es gibt viel mehr Arme als Reiche. Das entmutigt viele Menschen. Ihr Gefühl, sozial und wirtschaftlich abgehängt zu sein, zeigt sich im Wahlverhalten“, warnt Cansu Özdemir.

Doch nicht nur bei der SPD steht „soziale Gerechtigkeit“ auf der Agenda 2017, sondern auch bei den Grünen. Sie stehen: „für eine intakte Natur und eine innovative Wirtschaft. Für mehr soziale Gerechtigkeit und gleiche Chancen für alle. Gerade die Förderung von Kindern ist entscheidend für die Zukunft unseres Landes, deshalb wollen wir marode Schulen mit einem Bundesförderprogramm von 10 Milliarden Euro sanieren und entlasten mit einem Familienbudget von 12 Milliarden Euro Familien und bekämpfen Kinderarmut“. Dabei sei aber häufig Geld nicht alles. Hajduk fordert auch einen strukturellen Wandel, damit sich etwas ändert. So beim Thema Wohnen und Gesundheit: „Wir wollen, dass alle bezahlbar wohnen können und setzen uns deshalb für eine Begrenzung der Mietsteigerungen ein; wir wollen die Zwei-Klassen-Medizin abschaffen und stattdessen mit einer Bürgerversicherung eine gute Gesundheitsversorgung für alle ermöglichen.“

Die Grünen gehen mit der Zeit. Auch wenn sich viele Ältere „Atomkraft nein-danke“ aufs Auto geklebt haben: Im Jahr 2000, so eine Studie, war der Durchschnitts-Grüne 40 Jahre alt, heute ist er (oder sie) 48. Damit sind die Grünen-Anhänger immer noch die „jüngsten“ im Bunde. Die ältesten Fans hat die FDP, obwohl diese Partei sich jung gibt: „Wir Freie Demokraten wollen den Generationenvertrag neu beleben und die Rente enkelfit machen. Dazu setzen wir uns für eine generationengerechte Finanzierung und bessere Möglichkeiten zur eigenverantwortlichen privaten und betrieblichen Altersvorsorge ein. Ein zeitgemäßes Rentensystem muss passend zum modernen Erwerbsleben auch einen flexiblen Renteneinstieg ermöglichen. Alle Menschen sollen gemäß ihrer individuellen Lebensplanung frei entscheiden können,

ob und wie viel sie im Alter noch arbeiten möchten.“ Zum liberalen Gedankengut gehört etwa: „Freiwillige Altersvorsorge muss sich für jeden immer auszahlen“. Tenor: Der Anreiz zur zusätzlichen Altersvorsorge gegen Altersarmut muss erhalten bleiben. Wer sich anstrengt und vorsorgt, muss ein Alterseinkommen über dem Grundsicherungsniveau haben. Und er muss mehr haben als derjenige, der nicht vorgesorgt hat. Modern lautet eine der Forderungen: Eine „Schuldenbremse 2.0“, die auch die Sozialversicherungskassen schützt.

Bei allen guten Absichten zum Wohle der Alten bleibt die Frage: Wie stark hört man in Berlin auf die Hansestadt? Niehaus ist hier ein Mann des Ausgleichs, der in Hamburg wirkt und dessen Chefin Angela Merkel heißt: „Die Hamburger CDU hat viele Impulse in der Familienpolitik geliefert und ist für Entlastungen wie die Abschaffung des Soli eingetreten. Es war unser Ziel, das Thema Kinder und Familie in den Mittelpunkt des Wahlprogramms zu rücken und das ist uns gelungen.“ Und er verweist auf ein Hamburger Thema: In der Pflege fehlen Fachkräfte. Hier habe die CDU Hamburg mit einem Fachkräfte-Zuwanderungsgesetz, das das CDU-Wahlprogramm aufnahm, Abhilfe geschaffen.

Auch die Grünen sind vom Hamburger Einfluss auf Berlin überzeugt. Für Hajduk „steckt jede Menge Hamburg in der Grünen-Bundespolitik für ältere Menschen, da ich mich als Hamburger Abgeordnete im Wahlprogrammprozess für die soziale Sicherung engagiert habe. Generell gilt natürlich, dass wir Politik für alle Menschen in Deutschland machen, für die Rentnerin in Hamburg, den Schüler in Hannover und die Arbeitnehmerin in Halle“.

Hanseatische Tugenden

Die Gedankenwelt des ehrbaren Kaufmanns von der Elbe hat Peschel für die FDP im Kopf. „In der liberalen Bundespolitik für Senioren werden maßgeblich hanseatische Tugenden gefordert. Eine Rentenpolitik, die rechnen kann. Eine Rentenpolitik, die verlässlich ist. Eine Rentenpolitik, die fair ist. Eine Rentenpolitik, die nachhaltig ist. Mit unserem Rentenkonzept fordern wir Freie Demokraten nichts weniger als die Anwendung der Tugenden, die wir Hanseaten Jahrhunderte vorgelebt haben.“

Weniger Hamburger Freigeist als „law & oder“ will die AfD: „Hamburg ist eine offene Weltstadt. Das ist übrigens auch die AfD. Es gibt in Deutschland Gesetze und Regeln, an die sich jeder Bürger halten muss. Und diese müssen bei Bedarf mit aller Härte der Gerichte konsequent angewandt



Nägel und mehr
Fingernagel- und Fußpflege

Dauerniedrigpreis

1 x med. Fußpflege € 20,-

Septemberangebot (gültig bis 30.09.17)

Massage (30 Min.) statt € 29,- **nur € 26,-**

Inhaberin Petra Plewka freut sich auf Ihren Besuch!

Langenhorner Chaussee 165 | 22415 HH | Tel.: 040/532 41 01
www.nägel-und-mehr.eu



Tag des Friedhofs

Buntes Unterhaltungsprogramm
So., 17.09.17, von 11-16.30 Uhr

Friedhof Ohlsdorf

Unter dem Motto "140 Jahre Parkfriedhof Ohlsdorf!" wird am Sonntag, dem Tag des Friedhofs, rund um das Forum Ohlsdorf ein buntes Unterhaltungsprogramm geboten: New Orleans Jazz, Führungen, Kutschfahrten, Kunst und ein Gospelkonzert mit Love Newkirk.

140 Jahre Friedhof Ohlsdorf

Forum Ohlsdorf
Fuhlsbüttler Str. 758
www.friedhof-hamburg.de

werden. Das gilt auch für Politiker in diesem Land.“ Die AfD hofft, als „stärkste Oppositionspartei in den Deutschen Bundestag einziehen und auf die deutlichen Fehlentwicklungen in diesem Land hinweisen zu können.“ Da geht es um Sicherheit: „Wir fordern nicht nur mehr Polizisten im öffentlichen Raum, sondern auch wirksame Bekämpfung der organisierten Kriminalität.“

Die Rente mag sicher oder unsicher sein, Berlin ist nicht nur 288 Autobahn-Kilometer entfernt, sondern auch fern, wenn es vor Ort um praktische Seniorenpolitik, Pflege oder aufsuchende Hilfen für Ältere geht. Niehaus: „Gerade in „kleineren“ Fragen, die auf Länderebene geregelt werden, sind ältere Menschen täglich betroffen. Ein Beispiel: Der schlechte Zustand von Gehwegen in Hamburg. Dieser stellt gerade für ältere Menschen Stolperfallen dar. Hier müsste deutlich mehr Geld für Sanierungen ausgegeben werden.“

Auch die Grünen wissen, dass die Welt nicht nur im Reichstag verschieden interpretiert und vor Ort vom Kopf auf die Füße gestellt wird: „Auf der Bundesebene wird zwar die Höhe der Rente und Pflegesätze geregelt und beeinflusst, wie attraktiv der Beruf von Altenpflegern ist, aber die Hamburger Politik bestimmt die Lebensqualität vor Ort. Viele Beschlüsse der Hamburger Regierung und der Bezirke sind für ältere Menschen besonders wichtig. „Hier werde entschieden über Mehrgenerationenwohnen im Quartier, Barrierefreiheit in der Verkehrspolitik oder über Standorte von Pflegeheimen oder Nachbarschaftshilfe. Und auch die FDP sieht eine Menge hamburgischer Spielräume wie „bei der Förderung eines aktiven Lebens durch entsprechende sozialräumliche Angebote, bei der Förderung von Engagement oder bei der konkreten Erleichterung des Lebens durch die Berücksichtigung von Seniorenbedürfnissen in der Verkehrsinfrastruktur“.

Alt und konservativ?

So will die FAZ-Initiative „80 Prozent für Deutschland“ junge Wähler mobilisieren. Denn: „Fleißig zur Wahl gehen nur die Älteren, besonders die über 60-Jährigen.“ Andere argwöhnen: Wer alt ist, wählt konservativ. Doch schon vor Jahren hat ein Wissenschaftler des Kölner Max-Planck-Instituts für Gesellschaftsforschung die Wahlen von 1961 bis 2002 ausgewertet. Dass Wähler mit zunehmendem Alter immer konservativer wählen, sei ein Mythos. Auch die CDU-nahe Konrad-Adenauer-Stiftung kommt zum Schluss, dass zwar CDU/CSU von Senioren häufiger gewählt werden als von der Gesamtbevölkerung. Senioren haben so natürlich stärkeren Einfluss auf das Wahlergebnis als jüngere Wähler, einfach aufgrund ihrer Gruppengröße. Doch wenn die Stimmanteile einer Partei in der Gesamtbevölkerung steigen, nehmen sie auch bei den über 60-Jährigen zu. So wechseln etwa diejenigen, die mit Sonnenblume aufgewachsen sind, nicht das grüne Parteibuch, nur weil sie heute ältere Semester sind. Das heißt, so die Stiftung, „dass das Alter nicht der entscheidende Faktor für das Wahlverhalten ist. Wenn eine Partei Stimmen hinzugewinnen möchte, kann sie das nur, indem sie alle Altersgruppen anspricht.“

Die Frage bleibt, wer gewinnt. Der Ausgang wird nicht vom Alter bestimmt, sondern davon, wie Politik überkommt. Ältere machen vielleicht eher ihr Kreuzchen, weil sie sich an Zeiten erinnern ohne Demokratie. Und weil sie mehr Wahlerfahrung besitzen. Sie haben den Rucksack des Lebens immer dabei – und ihnen fallen Wahlversprechen wieder ein, wie „Die Rente ist sicher.“

Dr. H. Riedel © SeMa

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...



www.haus-itzstedt.de

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

- Vielfältige Beschäftigungs- und Gesprächsangebote
- Deutschsprachige, fachlich qualifizierte Mitarbeiter/-innen
- Hauseigene Küche berücksichtigt Bewohnerwünsche
- Beschützte Dementenwohngruppe mit intensiver Betreuung
- Erhaltung bzw. Förderung v. Fähigkeiten durch entsprechendes pflegerisches Konzept

Urlaubs- und Kurzzeitpflege, Probewohnstage

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



Senioren-Zentrum & Appartementhaus „Lühmann-Park“



Senioren-Zentrum:

- Versorgung in allen Pflegegraden (1 bis 5)
- Urlaubs- und Kurzzeitpflege
- Hochwertige Ausstattung

Appartementhaus:

- Noch wenige Wohnungen frei
- Altersgerechte, barrierefreie Wohnungen
- Viele Wahlleistungen möglich
- Warmmiete z. B. 46 m² für 1.066,- €, 64 m² für 1.477,- €

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Senioren-Zentrum „Lühmann-Park“

Lühmannstraße 11, 24558 Henstedt-Ulzburg

Tel.: 04193/75 18-0

E-Mail: infoluehmannpark@kervita.de

www.kervita.de



OPTIKDANIEL

hingucken ... reinschauen ... durchblicken



Spezialbrillen bei altersbedingter Makuladegeneneration (AMD)

Wir sind spezialisiert auf Menschen mit altersbedingten Sehbeeinträchtigungen und nehmen uns gerne Zeit für Sie.

Jetzt Termin vereinbaren!
Tel. 040 - 40 87 01

SCHWEIZER

Osterstraße 136 | 20255 Hamburg-Eimsbüttel

Seit
1987

ANGELA GREIZER



- ✦ **Ambulante Krankenpflege 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



Ambulanter Pflegedienst

Rufen Sie uns an oder besuchen Sie uns.
Marommer Straße 18 • 22850 Norderstedt
Tel. 040-32 59 44 71 • Fax 040-32 59 44 74
elim-mobil-norderstedt@fegn.de • www.elim-diakonie.de

Pflegediakonie

Sozial- und Diakoniestation Langenhorn

Uns ist es wichtig, pflegebedürftigen Menschen die vertraute häusliche Umgebung zu bewahren. Dafür unterstützen wir Sie mit liebevoller Pflege und fachkundiger Beratung.

Sozial- und Diakoniestation Langenhorn

Timmweg 8, 22145 Hamburg
Telefon: 040 532 866 - 0
langenhorn@pflagediakonie.de
www.pflagediakonie.de



Pflegediakonie
Sozial- und Diakoniestation
Langenhorn

Pflegedienst Claussen GmbH

Ambulante Kranken-, Alten- und Kinderbetreuung
Vertragspartner aller Krankenkassen

**24 Stunden erreichbar unter:
0172/409 87 44**

Tannenhofstraße 5 • 22848 Norderstedt
Telefon 040/523 68 21 • Fax 040/523 68 25
E-Mail: info@pflagedienst-claussen.de



Glück ist ...

Nacht der Kirchen 2017 am 16. September in Hamburg

Zu Hamburgs Silhouette gehören sie einfach dazu. Ganz selbstverständlich prägen Kirchtürme das Stadtbild der Hansestadt. Ein Blick von der Krugkoppelbrücke über die Alster in Richtung Innenstadt wäre ohne die schlanken Zeigefinger der Gotteshäuser nicht halb so reizvoll. Kaum ein Hamburger möchte sie missen. Etwas anders sieht es aus, wenn es darum geht, wie verbunden fühlen sich die Hamburger ihren Kirchen. Die Statistik spricht eine deutliche Sprache. Im Jahr 1977 waren rund 75 Prozent der Hamburger Christen. Heute, 40 Jahre später, sind es nur noch 40 Prozent. Was läuft schief – haben die Kirchen mit ihrer Botschaft einfach kein Glück mehr?

Kein Glück mit Glück in der Bibel

„Glück“ ist in diesem Jahr die Überschrift der „Nacht der Kirchen“. Wer nach dem Wort „Glück“ in der Bibel sucht, hat es schwer. Im gesamten Neuen Testament ist das Wort nicht zu finden. Dort tauchen eher Begriffe wie „Selig“ oder „Heil“ auf. Außerhalb der Bibel gibt es hingegen einen reichen Schatz an Glückszitaten. Glück, so die Quintessenzen vieler Aphorismen, ist auf jeden Fall die Abwesenheit von Unglück. Theodor Fontane, der Wanderer durch die Mark Brandenburg, geht die Sache mit dem Glück ganz praktisch an, wenn er schreibt „Glück ist, dass einen die neuen Stiefel nicht drücken.“ Ganz allgemein gilt, dass zu einem gelungenen Leben zumindest „ein Quäntchen Glück“ gehört. Lessing drückte das so aus: „Das verdammte Glück! Ohne das kann man nicht einmal ein guter Spitzbube sein.“



Pastor Winfried Hardt ist Projektleiter der „Nacht der Kirchen“ in Hamburg und organisiert sie seit 2005. Zuvor war er Gemeindepastor in Hoisdorf.
Siek Foto: NDKH



In der Flussschiffkirche Hohe Brücke 2 gibt es um 19:30 Uhr ein Chorkonzert unter dem Motto „Singen vor Glück“ und ab 21 Uhr Maritime Musik Schlager – Oldies – Hits mit Fiete und Holly.

Foto: Krause

Ohne das kann man nicht einmal ein guter Spitzbube sein.“

Vom Glück künden, Glück erleben

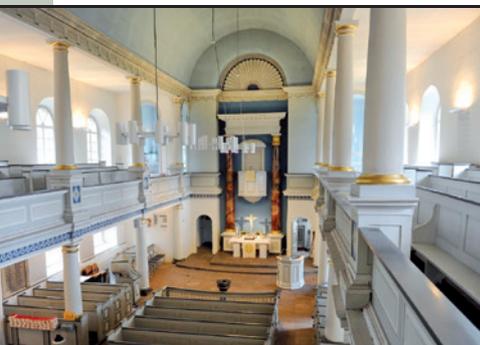
Wenn auch die Kirchen-Statistik bezüglich ihrer Mitglieder keinen glücklichen Verlauf hat, so ist die Idee der „Nacht der Kirchen“ und ihre Umsetzung ein Glücksfall für das Miteinander der Menschen in der Hansestadt. In dieser Nacht öffnen die Christen ihre teilweise wunderschönen Kirchen allen Mitbürgern. Allein 46 Chöre werden von der Freude, dem Glück der Kinder Gottes künden. Nicht nur mit Kirchen-

musik, sondern auch mit durchaus „weltlichen“ Klängen. In 106 Gemeinden in und um Hamburg laden viele haupt-, aber noch mehr ehrenamtlich engagierte Christen zu weit über 570 Veranstaltungen ein. Damit beteiligen sich deutlich weniger Gemeinden als noch vor zehn Jahren. Diese Entwicklung trägt der Tatsache Rechnung, dass es die Besucher von den Stadträndern in Richtung Zentrum zieht. Natürlich hält auch der Stadtrand interessante Angebote zum Thema „Glück“ bereit. So setzt sich Prof. Dr. med. Claas-Hinrich Lammers, Ärztlicher Direktor der Asklepios Klinik Nord – Psychiatrie Ochsenzoll in der Broder-Hinrick-Kirche in Langenhorn mit dem Thema „Glück? Zufriedenheit!“ auseinander.

Kein Glück ohne Lachen

Glück und Lachen – diese untrennbare Verbindung dürfte auch jeden Fall in der Heilandskirche Uhlenhorst voll zu ihrem Recht kommen. Denn dort wird unter der Überschrift „Au weia“ ein gruppentherapeutischer Liederabend angeboten. Die Einladung klingt verheißungsvoll: „Alle Probleme sind herzlich willkommen! In der Nacht der Kirchen treffen

sich am Winterhuder Weg die Alkoholiker, Liebeskranken, Flugangstgeplagten, Neurotiker, Depressiven und Essgestörten zu einem einzigartigen gruppentherapeutischem Angebot. Musikalisch wird sich hier an jedes Problem herangetraut. Gesänglich beschreiten die Therapeuten ein spannendes, interdisziplinäres Terrain.“



Von der Autobahn sieht man die Kirche – aber nicht, wie schön die einzige kommunale Kirche der Stadt von innen aussieht. Foto: NDKH

St. Gertrud die Kirche im Hafen

Glück für Nostalgiker dürfte die Möglichkeit sein, in der „Nacht der Kirchen“ St. Gertrud im ehemaligen Dorf Altenwerder zu besuchen. Umgeben von Containerterminals und Autobahn ist die Kirche – heute Eigentum der Stadt – ein Fels in der Brandung. Dieser besondere Ort wird in Kooperation mit der Hamburger Elbinsel-Tour per Bus-Shuttle-Service ab Hauptkirche St. Katharinen angefahren. Die kommentierte Busroute führt durch die HafenCity, den Freihafen und über die Köhlbrandbrücke. Rücktransfer jeweils nach einstündigem Aufenthalt. Abfahrt 18:30/19:30/20:30 Uhr ab Hauptkirche St. Katharinen, Fahrzeit ca. 30 Minuten. Aufenthalt in Altenwerder: ca. 60 Minuten.

Innenstadt Glück

Nicht nur für Shopper – auch für Kirchen-Hopper unter den Besuchern der „Nacht der Kirchen“ hält die Innenstadt Glück auf kurzen Wegen bereit. In der St.-Jacobi-Hauptkirche jubelt die Arp-Schnitger-Orgel, St. Katharinen wird zur Singer-Songwriter-Kirche, in St. Petri geht man den unterschiedlichsten Facetten des Glücks nach und im „Michel“ sticht unter vielen Angeboten die Meditation von Dr. Stefan Atze mit der provokanten Überschrift „Zwang zum Glück? – Wider die Tyrannei des gelingenden Lebens“ besonders ins Auge. Alle Angebote finden sich unter www.ndkh.de im Internet. Besonders hilfreich ist dort die Rubrik „Deine Interessen“, wo zum Beispiel Auskunft über barrierefreiem Zugang und Toiletten sowie über drahtlose Hörhilfen vor Ort gegeben wird. In vielen Kirchen liegen gedruckte Programme aus. F.J. Krause © SeMa



SeniorenUmzugsservice Hamburg
Umzüge speziell für die Bedürfnisse älterer Menschen

**Sorgenfrei
in Ihr neues
Zuhause**

Beratung 
Michael Leppelt
Sozialpädagoge

Tel.: 040 / 648 80 277
Fax: 040 / 648 80 276

www.seniorenumzugsservice-hamburg.de

www.hamburg-lifte.de



Ich
habe die
passende Lösung für Sie!

Arne Buchholz – Sachverständiger für barrierefreies Bauen. Ihr Ansprechpartner für Treppenlifte, Rollstuhllifte, Hublifte und Aufzüge.

Kostenlose Beratung, Aufmaß und Angebot.




Telefon 040/85 18 07 03 • Mobil 0173/527 04 57
info@hamburg-lifte.de

METROPOLREGION HAMBURG

Grundstücksankauf

Wir kaufen Ihr Grundstück und bieten Ihnen:

- den besten Kaufpreis
- eine schnelle & seriöse Abwicklung
- ein renommiertes Familienunternehmen seit über 55 Jahren

Gern auch Maklerangebote.

Rufen Sie uns an!

04193 - 901 151

info@manke-bau.de, www.manke-bau.de



Mit Sicherheit bauen.

Das Männerhormon: Testosteron

Es gilt als das männliche Geschlechtshormon schlechthin: Testosteron. Vielen ist es bekannt als Hormon für die Libido und Erektion, aber Testosteron kann mehr als das. Es ist u.a. auch verantwortlich für den Muskelaufbau und die Knochendichte.

Das Hormon

Testosteron wird in den Hoden und Nebennieren produziert. Es ist verantwortlich für die Entwicklung der Geschlechtsorgane, inkl. der Ausbildung der typischen männlichen Geschlechtsmerkmale wie Behaarung und tiefe Stimme. Es steuert die Lust und sexuelle Aktivität sowie die Samenproduktion.

Die Produktion nimmt ab dem vierten Lebensjahrzehnt langsam ab. Man geht von etwa einem Prozent pro Jahr aus. Erst wenn der Testosteronspiegel verstärkt sinkt oder sich Beschwerden bemerkbar machen, spricht man von einem Testosteron-Mangel-Syndrom (TMS).

Hypogonadismus?!

Bei niedrigem Testosteronspiegel spricht man in der Medizin von Hypogonadismus. Dafür gibt es mehrere Ursachen. Entweder ist die Produktion in den Hoden gestört, dann nennt man dies „primärer Hypogonadismus“. Dieser tritt als angeborene Erkrankung oder nach Verletzungen der Hoden auf. Beim „sekundären Hypogonadismus“ ist die Produktion von Steuerungs-Hormonen im Gehirn, die die Produktion von Testosteron im Hoden anregen, beispielsweise durch Hirnblutungen oder Schädel-Hirn-Traumen, gestört. „Die häufigste Ursache des Testosteronmangels ist der sogenannte Alters-Testosteronmangel (Alters-Hypogonadismus)“, erklärt Prof. Dr. med. Burkhard L. Herrmann, Facharzt für Innere Medizin, Endokrinologie und Diabetologie, auf seiner Internetseite (www.endo-bochum.de). „Hierbei handelt es sich um einen Nachlass der Testosteronproduktion der Hoden mit unzureichender Stimulation aus der Hirnanhangsdrüse.“

Weitere Informationen:

www.dgu.de (Urologenportal)
www.isg-info.de
www.stiftung-maennergesundheit.de

Mehr Energie und Wohlfühl

Gleich anrufen oder vorbeikommen!

Tel. 04101- 473100

...mit Betten und Matratzen von BETTENLAND!

„Wir beraten Sie individuell und kompetent.“

Ihre Regina Nielsen

✓ Komfort-Betten



✓ Komfort-Matratzen



✓ Motorrahmen



BETTENLAND
echt. besser. schlafen.

Testosteronmangel

Durch einen Testosteronmangel kann es zu Impotenz und Fruchtbarkeitsstörungen kommen. Das ist die Hauptbefürchtung vieler Männer, denn „insgesamt 20 Prozent aller über 40-jährigen Männer sind von Potenzstörungen betroffen, die zum großen Teil durch Testosteronmangel verursacht werden“, schreibt das Informationszentrum für Sexualität und Gesundheit e.V. (ISG).

Aber weitere Folgen können Müdigkeit, Vergesslichkeit, Antriebslosigkeit, Leistungsabfall und depressive Verstimmungen sein. Ein Mangel kann ebenso mit verantwortlich sein für Übergewicht, Diabetes, Gefäßverkalkungen, Knochenschwund und Blutarmut. In der Forschung wird diskutiert, ob Testosteronmangel auch ein Faktor für die Entstehung von aggressivem Prostatakrebs sein kann und dass der Hormonmangel Blasenentleerungsstörungen hervorruft oder verstärkt, die bisher vor allem der Prostata zugeordnet wurden.

Mangel beheben

Bei niedrigen Testosteronwerten und Symptomen, die den Patienten belasten, sollte eine Behandlung erfolgen. Dabei ist zu bedenken, dass eine Testosteronersatztherapie eventuell lebenslang fortgesetzt werden muss, da mit der Gabe von Testosteron die bestehende Eigenproduktion des Hormons gegebenenfalls ganz aufhören kann. Es gibt keinen klaren Grenzwert, ab dem immer eine Therapie erfolgen muss.

Es ist immer eine Einzelentscheidung, da es auf Symptome ankommt, die eine Behandlung notwendig machen. „Einige Männer, deren Testosteronwerte sich im unteren Normbereich bewegen, weisen bereits deutliche Symptome auf, aber es gibt auch Männer, die sich gut und gesund fühlen, obwohl ihre Werte bereits unter dem Normbereich liegen“, schreibt die Stiftung Männergesundheit in ihrer Broschüre über Testosteronmangel.



Vielfältige Präparate

Testosteron gibt es in den unterschiedlichsten Darreichungsformen wie Pflaster, Spritzen, Gel, Kapsel oder Lösung. Welches Medikament und wie die Dosierung sein soll, muss mit einem Arzt geklärt werden. Auf eigene Faust sollte keine Präparate eingenommen werden, da sie auch erhebliche Nebenwirkungen wie Aggressionen, Leberschäden, Unfruchtbarkeit, Herzinfarkt und Schlaganfall mit sich bringen können.

Eine gezielte Therapie kann aber im Zusammenhang mit anderen Grunderkrankungen helfen. „Die Hormontherapie ist kein Allheilmittel“, erklärt Prof. Dr. Sabine Kliesch, Vorsitzende der Patienten Akademie der Deutschen Gesellschaft für Urologie e.V. (DGU) auf deren Internetseite. „Allerdings kann die Gabe von Testosterongelen oder Depotspritzen die Gesundheit und das Wohlbefinden des Patienten deutlich unterstützen.

In dem Moment, in dem ich den Stoffwechselhaushalt auf hormoneller Seite wieder in Ordnung bringe, lassen sich auch andere gesundheitskritische Werte wie ein zu hoher Blutzucker besser behandeln“, betont die Urologin und ergänzt: „Studien haben gezeigt, dass ein Diabetiker, der begleitend unter einem unbehandelten Hypogonadismus leidet, früher stirbt, als ein Diabetiker mit einem behandelten Testosteronmangel.“

Therapie ohne Medikamente

Wie bei vielen Erkrankungen können Patienten auch bei einem leichten Testosteronmangel durch einen gesunden Lebensstil mit Sport und ausgewogener Ernährung positiv auf die Testosteronproduktion einwirken. Es gilt Übergewicht zu vermeiden und gezielt am Muskelaufbau bzw. -erhalt zu arbeiten. Denn mit gezieltem Sport lässt sich die körpereigene Testosteronbildung steigern.

S. Rosbiegal © SeMa

Besser verstehen in Gesellschaft

Viele Menschen können nicht mehr gut hören oder verstehen. Sie suchen nach einer diskreten Hörlösung, die ihnen in schwierigen Hörsituationen hilft, besser hören und verstehen zu können. Moderne Hörgeräte erfüllen genau diese Kundenwünsche, sie sind leistungsstark und nahezu unsichtbar.

Enge Kontakte zur Familie und ein reger Austausch mit Freunden sind wesentliche Faktoren, die das Leben lebenswert machen. Allerdings wird es mit zunehmendem Alter immer schwieriger, in Gesellschaft angeregten Gesprächen mit mehreren Beteiligten zu folgen. Nimmt die Empfindlichkeit der Haarsinneszellen im Innenohr ab, sinkt die Fähigkeit, bestimmte Töne wahrzunehmen. Vor allem hohe Frequenzen, die für das Sprachverstehen maßgeblich sind, können davon betroffen sein.



Wolfgang Niessner, Musiklehrer und Vitakustik-Kunde

Kostenlose Höranalyse und Ausprobe moderner Hörtechnik

In den aufgeführten Fachgeschäften können Sie kostenlos eine aussagekräftige Höranalyse durchführen lassen und anschließend unverbindlich moderne Hörgeräte testen.

Vitakustik Hörgeräte
21073 Hamburg-Harburg
Bremer Straße 5
Telefon (0 40) 33 31 97 50

Vitakustik Hörgeräte
20457 Hamburg-Mitte
Großer Burstah 46-48
Telefon (0 40) 37 50 37 20

Vitakustik Hörgeräte
22587 Hamburg-Blankenese
Blankeneser Bahnhofstraße 6
Telefon (0 40) 28 66 89 95

Unsere Partnerfilialen:
EarCare Hörsysteme
20148 Hamburg-Rotherbaum
Rothenbaumchaussee 83
Telefon (0 40) 41 30 99 58

Jäkel Hören
22848 Norderstedt
Ohechaussee 11
Telefon (0 40) 35 77 85 21

Das neue Mini-Hörsystem Virto B-Titanium



Jetzt kostenlos testen!

www.vitakustik.de

vitakustik
HÖRGERÄTE

Aktives Leben • Gesundheit • Mobilität • Vorsorge

lifeAGE MESSE



in der Tribühne am Rathaus Norderstedt
Rathausallee 50/Jörg Peter Hahn Platz 1, 22846 Norderstedt

Samstag 21.10.2017 von 10 bis 18 Uhr

Sonntag 22.10.2017 von 10 bis 17 Uhr

Tagesticket € 3,-, Wochenendticket € 5,-

Ausführliches Programm in der SeMa-Oktoberausgabe

**Sie möchten Ihre Firma/Organisation
auf der lifeAGE 2017 als Aussteller
präsentieren? Sprechen Sie uns an:**

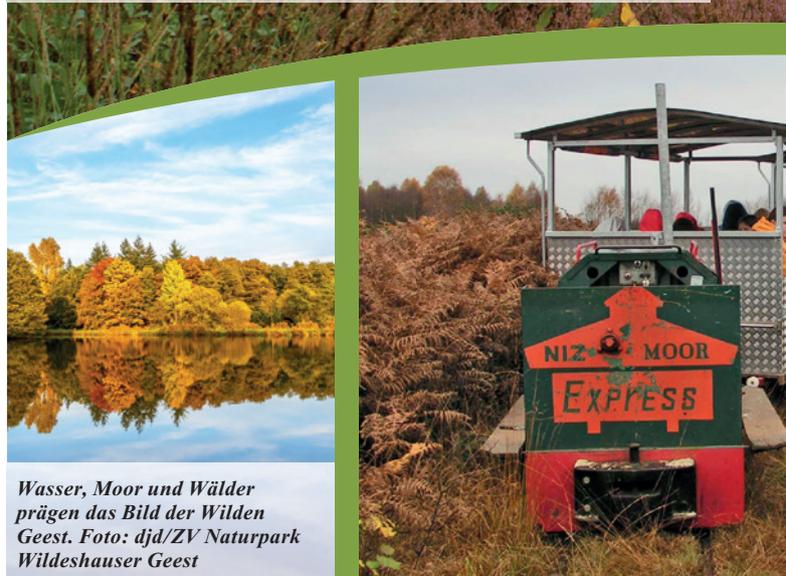
Telefon 040/521 83 25 • E-Mail: messen@agentur-atw.de

Veranstalter: **SeMa** Senioren Magazin Hamburg GmbH und
agentur thomas will – Eventmanagement u. Marketing

www.lifeage-messe.de



Der Norden ist wanderbar
Auf abwechslungsreichen Naturwegen
durch die Wildeshauser Geest



Wasser, Moor und Wälder
prägen das Bild der Wilden
Geest. Foto: djd/ZV Naturpark
Wildeshauser Geest

SeMa

**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 Magazin Hamburg) ab Monat _____**

Name: _____

Straße: _____

PLZ: _____

Ort: _____

Tel.: _____

E-Mail: _____

Unterschrift: _____

Die € 25,- überweisen Sie auf das Konto:

Hamburger Sparkasse, BIC: HASPDEHHXXX
IBAN: DE16200505501261178030

Senden Sie diesen Abschnitt an:

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

(djd) Unter Naturliebhabern und Wanderern ist der Herbst die beliebteste Jahreszeit: Bei noch milden Temperaturen kann man ausgedehnte Streifzüge durch die Landschaft unternehmen, die sich jetzt vielerorts in einem besonders farbenprächtigen Kleid präsentiert.

Den „Indian Summer“, für den insbesondere die Ostküste Kanadas berühmt ist, kann man auch direkt vor der eigenen Haustür erleben. Eine besonders abwechslungsreiche Landschaft mit viel Freiraum für individuelle Entdeckungen ist etwa die Wildeshauser Geest in Norddeutschland, verkehrsgünstig gelegen zwischen Bremen und Oldenburg und bequem mit dem Auto oder der Bahn zu erreichen. Heide, Seen, Wälder und das Moor tragen hier zu dem unverwechselbaren Landschaftsbild bei.

Abwechslung von Moor bis Heidelandschaft

Mit sanft gewellten Hügeln, weiten Flusstälern und ausgedehnten Mischwäldern hat die Eiszeit in der „Wilden Geest“ ihre deutlich sichtbaren Spuren hinterlassen. Dabei handelt es sich mit 1.500 Quadratkilometern Ausdehnung um den größten Naturpark Niedersachsens und einen der größten in Deutschland. Abseits von großen Touristenströmen findet hier jeder seinen stillen Lieblingsplatz, um die Natur unmittelbar zu erleben. Die Vielfalt der Landschaftsformen sorgt auch für Abwechslung bei der Auswahl der Wandertouren: Geheimnisvolle Moorlandschaften erkunden und sich an überlieferte Mythen erinnern oder doch lieber die ausgedehnte, farbenfrohe Heidelandschaft entdecken - vieles ist hier möglich. Wer mehr über die Region und ihre Historie erfahren möchte, ist zum Beispiel im Naturschutz- und Informationszentrum Goldenstedter Moor an der richtigen

Die weitläufigen Heideflächen und Großsteingräber im Naturpark zwischen Bremen und Oldenburg eröffnen jede Menge Freiraum für individuelle Entdeckungen. Foto: djd/ZV Naturpark Wildeshäuser Geest/J. Guhn



Der Moorexpress durch das Goldenstedter Moor ist besonders bei Familien beliebt. Foto: djd/ZV Naturpark Wildeshäuser Geest



Die herbstliche Natur wie hier bei Visbek begeistert mit ihren Farbspielen und der entspannenden Ruhe. Foto: djd/ZV Naturpark Wildeshäuser Geest/Willi Rolfes

Adresse. Zwischen ausgedehnten Streifzügen per pedes bildet hier eine Fahrt mit der urigen Moorbahn eine willkommene Abwechslung.

Natur erleben an der Hunte

Neben Moor und Wäldern prägt seit jeher auch das Wasser das Bild der Geest. An einem der stillen Seen können Wanderer den hektischen Alltag ganz schnell hinter sich lassen. Nicht minder reizvoll sind Naturentdeckungen entlang der Hunte. Vor allem der Flussabschnitt zwischen Wildeshäuser und Oldenburg ist unter Vogel- und Naturliebhabern beliebt. Der gut ausgeschilderte Huntepadd verbindet als Rundwanderweg die verschiedenen Landschaftsbereiche mit beschaulichen und historischen Ortschaften. Die örtliche Gastronomie und Hotellerie ist auf Wanderurlauber eingestellt, bietet viele Möglichkeiten zur Einkehr und auch Pauschalangebote für einen längeren Aufenthalt. Unter www.wildeggest.de gibt es mehr Informationen und Ansprechpartner, unter anderem im kostenfreien Urlaubsjournal.

Volles Programm im Herbst

Herbstzeit ist Wanderzeit. Die norddeutsche Naturregion „Wilde Geest“ widmet diese Jahreszeit ganz besonders dem Erlebnis in der farbenfrohen Landschaft. Zu den Highlights gehören der „Tag der Regionen“, ein mehrwöchiges Programm, an dem sich mehrere Gemeinden beteiligen, der „Hauch des Hünengeistes“ sowie die Wildwochen. Besondere, geführte Wandertouren führen etwa auf die „Spuren der Zisterzienser“ in der Region oder vermitteln umfassendes Wissen zu Flora und Fauna. Alle Termine und mehr Details gibt es im Veranstaltungskalender und im digitalen Urlaubsjournal 2017 / 2018 unter www.wildeggest.de.



Mit Vagabund genießen Sie Ihre Reise vom ersten Augenblick an und tauchen in die Kultur, die Sitten und Bräuche Ihres Urlaubslandes ein.

★ Kurreisen ★

Swinemünde, Hotel Villa Rezydent

70 m vom Strand entfernt, familiäre Atmosphäre, inkl. Vollpension, 2 Kuranwendungen pro Werktag, ärztliches Eingangsgespräch, deutschsprachige Betreuung vor Ort

13.01.-20.01.18	8 Tage	€ 429,-
13.01.-27.01.18	15 Tage	€ 569,-
20.01.-27.01.18	8 Tage	€ 429,-
20.01.-03.02.18	15 Tage	€ 579,-
27.01.-03.02.18	8 Tage	€ 449,-
27.01.-10.02.18	15 Tage	€ 579,-
03.02.-10.02.18	8 Tage	€ 449,-

Tel.: 0461 16 09 84 07

Neubauer Touristik GmbH

- Vagabund -

Marie-Curie-Ring 39

24941 Flensburg

www.vagabund-reisen.de

info@vagabund-reisen.de

Jetzt
Katalog
anfordern!

Eine Marke der
Neubauer Touristik



Mit Vagabund lernen Sie Land und Leute kennen!

Tel. 040 55 55 85 69

Tagesfahrten ab Hamburg

20.09.17	Dithmarscher Kohltage inkl. Kohlbuffet, Besichtigung Krautwerkstatt & KOHLosseum	€ 49,-
02.10.17	Königliches Kopenhagen inkl. Fähpassagen & Stadtrundfahrt	€ 66,-
02.10.17	Flusskreuzfahrt auf der Weser inkl. Schifffahrt & Brunchbuffet an Bord	€ 69,-
03.10.17	Fischbuffet auf Fehmarn inkl. Fischbuffet & Inselrundfahrt	€ 49,-
05.10.17	Neues aus Büttewarder inkl. ganztägige Führung, Mittagessen & Kaffeegedeck	€ 49,-
15.10.17	Bremerhaven – Klimahaus inkl. Eintritt & Führung	€ 46,-
17.10.17	Rundlingsdörfer im Wendland inkl. geführte Rundfahrt, Mittagessen & Kaffeegedeck	€ 56,-
22.10.17	10-Gänge-Kartoffel-Menü inkl. 10-Gänge-Kartoffelmenü, geführter Rundgang & Kaffeegedeck	€ 51,-
08.11.17	Lottotour zu Jonny's Cafe inkl. erste Lottokarte & Kaffeegedeck	€ 39,-

Jetzt
Programm
anfordern!

Neubauer Touristik GmbH

- Vagabund - Niederlassung Rosengarten

Harburger Straße 20

21224 Rosengarten

Tel. 040 55 55 85 69

Eine Marke der
Neubauer Touristik

Reise nach Potsdam im Advent zu gewinnen



2017 neu im Programm der AK Touristik:

Eine dreitägige Busreise ins weihnachtliche Potsdam für zwei Personen ab Hamburg inklusive individueller Abholung von zu Hause. Diese Adventsreise können SeMa-Leser exklusiv gewinnen. Sie starten im modernen Fernreisebus und erreichen am frühen Nachmittag Ihr zentral gelegenes Hotel. Bei einer Stadtführung erfahren Sie mehr über die glanzvolle 1.000-jährige Geschichte Potsdams. Am zweiten Tag besuchen Sie den majestätischen Schlossbau „Neues Palais“ mit seiner hohen Tambour-Kuppel, den Galerien, Festsäulen und dem kostbaren Mamorsaal. Danach erwartet Sie der besondere Kunsthandwerker Weihnachtsmarkt am traumhaften Schloss Belvedere. Am dritten Tag wird das berühmte Schloss Sanssouci besichtigt, bevor Sie mittags die Heimreise antreten.

Diese und weitere Advents-, Weihnachts- und Silvesterreisen bietet der norddeutsche Busspezialist AK Touristik an.



Christmas-Shopping-Touren mit Weihnachtsmärkten oder stressfreie, perfekt organisierte Reisen über die Festtage mit ausgesuchtem Programm sind ab sofort im neuen Katalog zu finden. Neben klassischen Busrundreisen zählen auch Städte- und Kulturreisen sowie Kreuzfahrten zum Angebot. Eine innovative Entwicklung der AK Touristik ist der in Norddeutschland einzigartige „2+1 Panoramabus®“ mit nur 30 Sitzplätzen, extra viel Beinfreiheit und Panoramadach. Die zu gewinnende Reise „Weihnachtliche Stimmung im Advent“ findet vom 1. bis 3. Dez. 2017 statt. Enthalten sind die Busfahrt, zwei Hotelübernachtungen mit Frühstück und vier Ausflüge. Die Reise hat einen Gesamtwert von € 690,-. **Wie Sie die Reise gewinnen können, erfahren Sie auf Seite 33.** Für Katalog und Information: Tel.: 040/76 75 89 89 oder www.ak-touristik.de.



Die erste Adresse für gutes Hören.

Das kleinste¹ wiederaufladbare Hörgerät der Welt ist da!

- Gut für die Umwelt
- Leicht zu bedienen
- Einfach aufladen und loslegen



Setpreis:
2x T Moxi Fit 500
+ Ladegerät
+ 2 Akkus
990 €²

²Preis in Euro, inkl. MwSt. für Mitglieder gesetzlicher Krankenkassen mit Leistungsanspruch und bei Vorlage einer ohrenärztlichen Verordnung. Der private Abgabepreis liegt bei 2499,- Euro.



auric Hör- und Tinnitus-Zentrum
Norderstedt GmbH & Co. KG
Ohechaussee 19
22848 Norderstedt

Telefon (040) 31 10 89 50
norderstedt@auric-hoercenter.de

Öffnungszeiten:
Mo. - Fr.: 09:00 - 13:00 Uhr
14:00 - 18:00 Uhr

unitron

auric
HÖRGERÄTE

¹Basierend auf den äußeren Abmessungen im Vergleich zu anderen Produkten seiner Klasse

www.auric-hoercenter.de

Der neue Landes-Seniorenbeirat mit Senatorin Prüfer-Storcks (in der Mitte vorne)

LSB-Foto: © BGV



Zusammenhalt der Generationen stärken



Die älteren Bürgerinnen und Bürger machen etwa ein Viertel der Bevölkerung aus – auch in Hamburg. Die Zeit der Erwerbstätigkeit liegt in der Regel hinter ihnen. Die Kinder sind ausgezogen und gehen ihrer Wege. Und die Älteren wissen ihre freie Zeit gut zu nutzen. Viele engagieren sich freiwillig in einer Vielzahl von sozialen und kulturellen Projekten. Man kümmert sich um die eigene Familie, betreut die Enkelkinder und hilft aus, wenn Unterstützung erforderlich ist. Doch das Einsatzgebiet der Seniorinnen und Senioren ist viel weiter gesteckt. Flüchtlingshilfe, Freundeskreise von Museen und Theatern, die Tafeln, das Leben im Quartier, Seniorentreffs, Schülercoaching und vieles mehr – die Älteren sind dabei aktiv und es tut auch ihnen sehr gut.

Der Landes-Seniorenbeirat stellt in diesem Jahr das Zusammenwirken von Jung und Alt in den Mittelpunkt seiner traditionellen Veranstaltung zum „Internationalen Tag der älteren Menschen“. Die Vereinten Nationen haben den Ehrentag ins Leben gerufen, um die Herausforderungen und Chancen des demografischen Wandels ins Bewusstsein der Öffentlichkeit zu rücken. Zum 1. Oktober des Jahres möchten wir die Leistungen der Älteren für die Gesellschaft hervorheben und würdigen.

Wir wollen die aktive Rolle der Älteren im Miteinander der Generationen näher beleuchten. Wie sieht die Situation der älteren Generation heutzutage aus? Welche Perspektiven bieten sich in der Zukunft an? Wir freuen uns sehr auf die Antworten und Ausführungen von Dr. Henning Scherf, dem ehemaligen Bremer Bürgermeister. In seinen Buchveröffentlichungen mit Titeln wie „Grau ist bunt“, „Wer nach vorne schaut, bleibt länger jung“ und „Warum Jung und Alt zusammenhalten müssen“ hat Henning Scherf ein vorbildliches Programm entwickelt und bietet „Lebenskonzepte heute für morgen“.

Am 28. September wird im Bachsaal am Michel Hauptpastor Alexander Röder die Gäste begrüßen. Senatorin Cornelia Prüfer-Storcks von der Behörde für Gesundheit und Verbraucherschutz berichtet über Hamburgs Seniorenpolitik. Musikalisch unterhält das Duo Dekolleté mit Chansons am Klavier. Auf der öffentlichen Veranstaltung sind alle Interessierten herzlich eingeladen, ihre Fragen und Gedanken in die Diskussion einzubringen. Mit Gesprächen bei einem Imbiss wird der Vormittag ausklingen.

Einladung zur Festveranstaltung

„Internationaler Tag der älteren Menschen 2017“

Festredner: Dr. Henning Scherf

Do., 28.09.17

von 10.00 bis 13.30 Uhr im Bachsaal, Gemeindehaus St. Michaelis, beim Michel, Englische Planke 1

Bitte melden Sie sich an!



**Landes-Seniorenbeirat
Hamburg**

Landes-Seniorenbeirat Hamburg, Heinrich-Hertz-Straße 90,
22085 Hamburg, E-Mail: lsb@lsb-hamburg.de
Tel. 040/42837-1934, Helmut Riedel (LSB-Vorsitzender)

Servicewohnen – geborgen im Alter

Der Pöhlshof

Rathausallee 83 a, 22846 Norderstedt



Seniorenwohnungen mit Service
Wohnen im Pöhlshof heißt geborgen leben: ganz für sich, aber nicht allein. Helle und freundliche Wohnungen in moderner, anspruchsvoller Architektur erwarten Sie. Großzügig geschnitten und seniorengerecht ausgestattet.

Öffnen Sie die Tür und fühlen Sie sich einfach wohl.
Verbr.ausw.: 135 kWh/m²a, Fernw., Bj. 1994

Informieren Sie sich bei Frau Asmussen: **040. 523 02 -168**

Wohnungsunternehmen
Plambeck  Ochsenzoller Straße 147
22848 Norderstedt
www.plambeck.com

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.**

Tag der offenen Tür
Samstag, 23. Sep. 2017
von 15 bis 18 Uhr



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

sich des Lebens freuen

EMMAPLAMBECKHAUS



»Service-Wohnungen mit Betreuung«

- Helle, komfortable 2- bis 4-Zi.-Wohnungen
- Seniorengerecht und barrierefrei
- Toplage, nh. Herold-Center und U-Bahn Garstedt
- Vielfältiges Freizeitangebot

Verbr.ausw.: 52 kWh/m²a, Fernw., Bj. 2007

Frau Asmussen freut sich auf Ihren Anruf, Tel. 040.523 02 -168

Z.B.: 2-Zi.-Whg., ca. 61 m²,
€ 909,- + Bk./Hk./Kt.

Betreuung durch die  **Elim-Diakonie**

Wohnungsunternehmen
Plambeck

www.emmaplambeckhaus.de

Leben mit

DEMENTEN

Mut- und Mitmachwoche für Betroffene und Angehörige

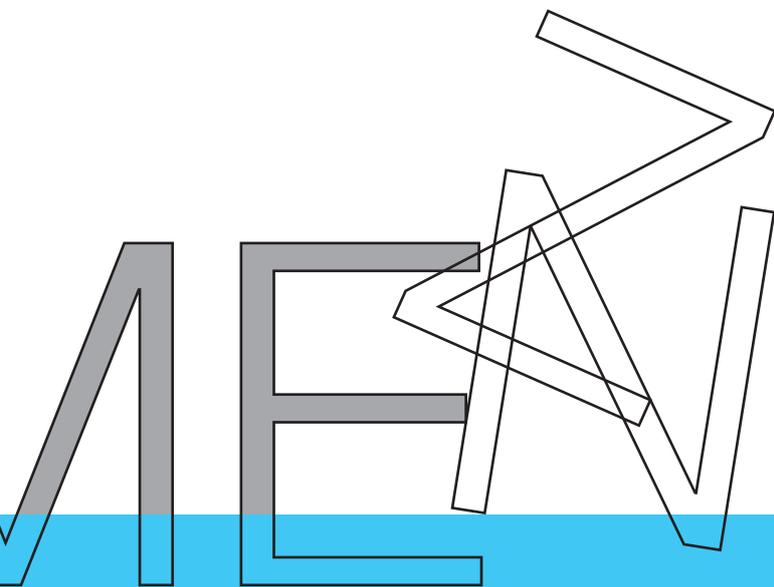
Jeden Tag erkranken in Deutschland nach Angaben der Deutschen Alzheimer Gesellschaft 100 Menschen an Demenz. Die Krankheit beginnt schleichend: In bis zu sieben Stufen verändert sich der erkrankte Mensch. Demenz ist der Oberbegriff für Erkrankungsbilder, die mit dem Verlust der geistigen Funktionen wie Denken, Erinnern und Orientierung einhergehen. Alzheimer stellt eine spezielle Form der Demenz dar. Sie ist die häufigste Form, denn rund 60 Prozent aller Demenzerkrankungen werden durch die Alzheimer-Demenz hervorgerufen. Bei der Alzheimer-Demenz handelt es sich um eine hirnorganische Krankheit, die durch das schleichende Absterben von Nervenzellen gekennzeichnet ist. Dabei werden außerdem die Übertragungsstellen, die der Informationsweiterleitung und -verarbeitungen dienen, zerstört. Alzheimer kann schon vor dem 50. Lebensjahr auftreten. Je höher aber das Lebensalter ist, desto wahrscheinlicher wird eine Erkrankung, so die Deutsche Alzheimer Gesellschaft e.V.

Keine Ausnahmediagnose

Demenzielle Erkrankungen und die Probleme für Patienten und ihre Angehörigen sind keineswegs exotisch. Der Anteil von Menschen mit Demenz liegt in Hamburg bei 65- bis 69-Jährigen bei etwa 1,5 % und steigt dann bei den 90-Jährigen und Älteren auf mehr als 30 % an. Die Wahrscheinlichkeit, von Demenz im Lebenslauf betroffen zu sein, ist hoch: 29 % der Männer und 47 % der Frauen leiden in ihrer letzten Lebensphase an Demenz. In Hamburg gibt es zurzeit etwa 26.000 Menschen mit einer mittleren oder schweren Demenz. Für 2025, mit weiter steigender Lebenserwartung, werden über 31.000 Erkrankte erwartet.

Eine veritable Großstadt

Nicht ganz so viel Einwohner wie Toulouse aber deutlich mehr als Bochum. Die „Stadt der Alten“ in der Hansestadt kann sich sehen lassen. Beachtliche 430.000 Einwohner Hamburgs sind



„Menschen mit Demenz sind bedeutsam für unsere Gesellschaft, weil sie unsere verkümmerte emotionale Ebene beleben. Sie können dich anlachen und anstrahlen. Sie sind frei von allem Materiellen.“

Brigitta Schröder (82) Schweizer Diakonisse und Autorin



Foto: HASIC

Die pflegenden und begleitenden Angehörigen hat „HASIC“ (Healthy Ageing Supported by Internet and Community) im Blick. Die Hochschule für angewandte Wissenschaften Hamburg stellt das länderübergreifende wissenschaftliche Projekt in Bergedorf vor.

60 Jahre und älter. Tendenz steigend. Unstrittig ist, dass sie für den Wahlausgang am 24. September mit ausschlaggebend sein werden. Belegt auch, dass 41% der rund 500.000 jährlich stationär in Hamburgs Krankenhäusern behandelten Patienten 65 Jahre und älter sind. Darauf stellen sich Verwaltung, Krankenkassen und Kliniken durch die Formierung von Zentren für Altersmedizin ein. Die ganzheitliche Krankenhausversorgung der älteren Generation ist damit als kurzfristig zu lösende Aufgabe von der Politik erkannt worden.

Demenzbegleitung Ehrensache?

Davon ist die Begleitung und Pflege demenziell erkrankter Hamburger noch weit entfernt. Wenn Gesundheitssenatorin Cornelia Prüfer-Storcks, auf den Mangel an professioneller Unterstützung der begleitenden und pflegenden Angehörigen angesprochen, kontert: „Die Arbeit wird professionell, wenn auch meist nicht hauptamtlich geleistet!“, so macht sie ungewollt die Zurückhaltung bis Passivität der Verwaltung deutlich, Demenz, wie zum Beispiel in skandinavischen Ländern, die gebührende Aufmerksamkeit zu schenken. Denn Angehörige von Menschen mit Demenz fühlen sich häufig mit ihren Problemen alleingelassen. Deshalb ist es natürlich gut, dass Ehrenamtliche „professionell“ diesen

MIT SCHIRM, CHARME UND DEMENZ

GEMEINSAM GENIESSEN
IM HIER UND JETZT!

Das ganze
Programm unter
www.
kooperation-nord.de



Freitag,
22. September 2017
von 10:00 bis 18:00 Uhr
Bethanien-Höfe
Eppendorf
Martinstraße 41-49
20251 Hamburg

Werfen Sie sich in Schale, putzen Sie Ihre Tanzschuhe und verleben Sie einen wunderbar beschwingten Tag voller Kultur, Tanz, Musik und Theater – gemeinsam!

Information und Anmeldung:

HAMBURGISCHE BRÜCKE,
Gesellschaft für private Sozialarbeit e. V.
Telefon 040-22 72 98 0

Organisiert von den **Kooperationspartnern
des Bezirks Nord**



VITALITÄT UND GESUNDHEIT IM ALTER

Das Zentrum für Altersgesundheit der Asklepios Klinik Nord bietet Ihnen ein umfassendes teilstationäres Behandlungsangebot in unseren Tageskliniken für Geriatrie und Gerontopsychiatrie.

Was erwartet Sie?

- Ganzheitliche Behandlung für ältere Patienten
- Reibungslose Übergänge durch klinikübergreifende Zusammenarbeit
- Multiprofessionelle Behandlungsteams
- Individuelle Therapie und Betreuung
- Aktivierung und Förderung Ihrer Selbstständigkeit
- Diagnostik und Therapie von Gedächtnisstörungen
- Hilfe zur Verarbeitung körperlicher und psychischer Erkrankungen
- Ergo- und Kreativtherapie
- Physiotherapie
- Kraft- und Ausdauertraining

Sie haben Fragen?

Sprechen Sie uns gern an:
Tel.: 040 181887-5404
Tel.: 040 181887-5400

 **ASKLEPIOS**
Klinik Nord

Menschen zur Seite stehen – ein Argument auf dem Weg zu einer „freien und demenzfreundlichen Stadt“ nur zögerlich voran zu beschreiten, ist das nicht.

Vielfalt und Demenz

Die Aktionswoche „Leben mit Demenz“, in deren Mitte der Welt-Alzheimerstag am 21. September liegt, bietet auch in diesem Jahr wieder eine Vielfalt an Wissens- wie auch Unterhaltungsangeboten der unterschiedlichsten Art an. Eine Besonderheit in 2017 ist, dass die Aktionswoche sozusagen durch die Bezirke der Stadt wandert. An jedem Tag wird gebündelt ein Schwerpunktthema aufgegriffen. Es lohnt sich, in dem von der Hamburgischen Arbeitsgemeinschaft für Gesundheitsförderung e.V. (HAG) federführend gestalteten Programm, zu stöbern. Empfehlend redaktionell einzelne Angebote besonders hervorzuheben, ist bei der Vielfalt der Themen und der gleichfalls breit gefächerten individuellen Problemlagen oder Interessen schier unmöglich. Dennoch fallen bei der Durchsicht der Veranstaltungen Stichworte auf, die neugierig machen. So zum Beispiel am 21. September im City-Center Bergedorf. Unter dem Kürzel „HASIC“ (Healthy Ageing Supported by Internet and Community – Gesundes Altern unterstützt durch Internet und Gesellschaft) stellt die Hochschule für angewandte Wissenschaften Hamburg ein länderübergreifendes wissenschaftliches Projekt vor. Es geht dabei um ein Gruppenangebot zur Gesundheitsförderung bei pflegenden Angehörigen. Ebenfalls im CityCenter stellt die „Diakonie-Stiftung MitMenschlichkeit“ eine Demenz-Musterwohnung bis zum 23. September vor und berät vor Ort. Zu einem Märchenfest lädt am 19. September in Altona das Konfetti-Café in der Bernstorffstraße 145 und im Bezirk Nord heißt es am 22. September

*Rikscha-Mann
Maik Greb,
Geschäftsführer
der Hartwig Hesse
Stiftung, freut
sich darauf, unter
dem Motto „Mit
Schirm, Charme
und Demenz –
Gemeinsam
genießen im
„Hier und Jetzt“
von den
Bethanien-Höfen
aus mit seinen
Gästen
Eppendorf zu
erkunden.*



Foto: Hartwig Hesse Stiftung



Foto: Kunsthalle

*Führungen
in der
Kunsthalle
für demenziell
Erkrankte
und ihre
Begleitung
bietet die
Hamburger
Kunsthalle
an.*

verheißungsvoll „Mit Schirm, Charme und Demenz“. Am Sonntag laden Pastor Tobias Göttig, Vorsitzender der Alzheimer Gesellschaft Hamburg und der frühere katholische Dompropst Nestor Kuckhoff zu einem ökumenischen Gottesdienst um 10 Uhr in die St.-Petri-Kirche ein. Von dort geht es in die Kunsthalle, die kostenlos Eintritt gewährt und zwischen 12.20 und 15 Uhr Kurzführungen in den Sammlungsräumen und Sonderausstellungen für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen anbietet. F.J. Krause © SeMa

Das ausführliche Programm im Internet unter:
<http://hag-gesundheit.de/uploads/docs/1634.pdf>.
Das gedruckte Programm kann bei der Behörde für Gesundheit und Verbraucherschutz (BGV),
Broschürenversand, Billstraße 80, 20539 Hamburg,
Tel: 428 37- 2368 oder per E-Mail:
publikationen@bgv.hamburg.de angefordert werden.



Besuchen Sie auch
unsere

Homepage

www.semahh.de

[www.senioren-
magazin-hamburg.de](http://www.senioren-
magazin-hamburg.de)

[www.senioren-
magazin.hamburg](http://www.senioren-
magazin.hamburg)



„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 Zimmer
52,27 - 72,26 m²
Wohnfläche

Miete
netto kalt:
€ 601,11
bis € 794,86
zzgl. Nk. und
Serviceentgelt
Courtagefrei!

Bedarfsausw.: 38,8
kWh/(m²a) Holzpellets



Foto: Diakonie-Stiftung MitMenschlichkeit

Fachkundige Beratung rund um das Thema
„Wohnen mit Demenz“ gibt es in Bergedorf

Hier eine Übersicht der Veranstaltungen

----- Mo. 18.09.17: Bezirk Harburg

„Alzheimer vermeiden? Mit Hirnleistungsstörungen leben?“ Von der Sorge und Vorsorge zum Leben mit den Veränderungen durch Hirnleistungsstörungen unterschiedlichster Art.

- Ort: Saal im Haus der Kirche, Hölertwiete (Eingang Harburger Ring), 21073 HH

----- Di. 19.09.17: Bezirk Altona

„Märchenfest in Altona“ – Wundersame Stunden für Menschen mit und ohne Demenz.

- Ort: Konfetti-Café, Bernstorffstraße 145, 22767 HH

----- Mi. 20.09.17: Bezirk Eimsbüttel

„Soll ich das? Darf ich das? Will ich das? Ethische Entscheidungen in der Pflege“.

- Ort: Rudolf Steiner Haus, Mittelweg 11, 20148 HH

----- Do. 21.09.17: Bezirk Bergedorf

„Ich wohn‘ in keiner Welt, aber ich wohn‘ hier in der Nähe“. Wohnen und Alltag mit Demenz.

- Ort: City-Center Bergedorf (CCB), Bergedorfer Str. 105, 21029 HH

----- Fr. 22.09.17: Bezirk Hamburg-Nord

„Mit Schirm, Charme und Demenz“. Gemeinsam genießen im Hier und Jetzt.

- Ort: Bethanien-Höfe Eppendorf, Martinistraße 41-49, 20251 HH

----- Sa. 23.09.17: Bezirk Wandsbek

„Ich bleibe aktiv! Leben mit Demenz in jüngeren Jahren und im frühen Stadium“.

- Ort: Bürgersaal Wandsbek, Am Alten Posthaus 4, 22041 HH

----- So. 24.09.17: Bezirk Hamburg-Mitte

„Kult und Kultur“

- Ort: 10.00-11.00 Uhr Gottesdienst: Hauptkirche St. Petri, Bei der Petrikirche 2, 20095 HH
- anschließend:
Hamburger Kunsthalle, Glockengießerwall 5, 20095 Hamburg



HOSPITAL ZUM HEILIGEN GEIST
Ambulante Pflege
Heilig Geist



Zu Hause gut umsorgt

Neu! Jetzt auch am
Duvenstedter Damm 60

Beratungsstützpunkt für

- Ambulante Pflege
- Hausnotruf
- Menüservice
- Hauswirtschaft
- Tagespflege
- Kurzzeit- und Urlaubspflege

Telefon (0 40) 60 60 11 11 · www.hzhg.de



BETREUUNG FÜR SENIOREN

TAGESPFLEGE WELLINGSBÜTTEL

- vielfältiges Angebot und Gruppenaktivitäten
- häusliche Atmosphäre - „zweites Zuhause“
- Entlastung und Beratung pflegender Angehöriger
- individuelle und liebevolle Betreuung, speziell auch für Menschen mit Demenz
- Zuschuss von der Pflegekasse möglich
- Abhol- und Bringservice an 1 - 5 Tagen/Woche

**Wir beraten Sie gerne und bieten einen
kostenlosen Probetag an!**

Tagespflege Wellingsbüttel
Rabenhorst 39, Tel. 040 - 53697410
www.diakonie-alten-eichen.de



„Hamburger Hausbesuch“ für ältere Menschen

(pi) Die Stadt unterstützt Menschen ab 80 Jahren in Zukunft mit einem „Hamburger Hausbesuch“. Gestartet wird 2018 mit einem Pilotprojekt mit einer Laufzeit von drei Jahren in Eimsbüttel und Harburg. Es handelt sich dabei um ein aufsuchendes, für die Bürgerinnen und Bürger freiwilliges und kostenloses Informations- und Beratungsangebot. Fachkräfte wie Pflegekräfte oder Sozialpädagoginnen und -pädagogen besuchen im Auftrag der Stadt die älteren Menschen, um Hilfen gegen Vereinsamung, bei gesundheitlichen Problemen, Pflegebedürftigkeit oder Unterstützungsbedarf im Haushalt zu vermitteln.

„Wir kümmern uns in Zukunft systematisch um ältere Menschen, um sie aus der Einsamkeit zu holen und um eventuellen Hilfebedarf zu erkennen und diesen zu erfüllen, bevor es zu spät ist. Die Stadt hat sehr viele Unterstützungsmöglichkeiten zu bieten. Wir wollen dafür sorgen, dass diese bei den älteren Menschen auch rechtzeitig ankommen. Seniorinnen und Senioren sollen durch den Besuch dabei unterstützt werden, möglichst lange und selbstständig in der eigenen Wohnung leben zu können“, so Gesundheitssenatorin Cornelia Prüfer-Storcks. Vorgehen ist, dass alle älteren Menschen zu ihrem 80. Geburtstag ein schriftliches Besuchsangebot mit einem Terminvorschlag erhalten. Dazu bekommen jährlich rund 2.000 Seniorinnen und Senioren in Eimsbüttel und rund 1.300 in Harburg Post von der Stadt. Jüngere bzw. auch ältere Seniorinnen und Senioren aus Eimsbüttel und Harburg können auf eigene Nachfrage hin das Hausbesuchsangebot aber ebenfalls in Anspruch nehmen.

Die Themen, die während des Hamburger Hausbesuchs angesprochen werden können, sind vielfältig: von der gesundheitlichen Situation, Ernährung und Bewegung über die ge-

Gesundheitsbehörde startet Pilotprojekt für aufsuchende Beratung in Eimsbüttel und Harburg.

In Hamburg leben über 90.000 Menschen, die älter als 80 Jahre sind.

Im Jahr 2035 werden es über 120.000 sein.

Nach Schätzungen leben etwa **58 Prozent von ihnen allein.**

sellschaftliche Einbindung und soziale Kontakte, die Wohnsituation, speziell unter Berücksichtigung von Barrierefreiheit und hauswirtschaftlicher Hilfen, bis hin zu etwaigen sich abzeichnenden Unterstützungs- und Pflegebedarfen. In einem persönlichen Gespräch informieren Fachkräfte die älteren Menschen in deren eigenen vier Wänden je nach Wunsch und Bedarf über bestehende Unterstützungsmöglichkeiten und soziale Angebote, wie z.B. über Treffpunkte oder Besuchs- und Begleitedienste. Auf Wunsch stellt die Fachkraft den Kontakt zu passenden Angeboten her. Die Fachkräfte kooperieren eng mit den Pflegestützpunkten. Darüber hinaus sollen auch die Meinungen der Besuchten zur Gestaltung ihres Wohnumfeldes erfragt werden, um weitere Anregungen für eine generationenfreundliche Quartiersgestaltung zu gewinnen. Der Hamburger Hausbesuch soll durch eine Fachstelle koordiniert und mit qualifizierten Fachkräften (z.B. Pflegekräften, Sozialarbeiterinnen und -arbeitern, Pädagogen, Gesundheitswissenschaftlerinnen und -wissenschaftler) durchgeführt werden. Geplant ist auch, dass das Pilotprojekt durch ein wissenschaftliches Institut evaluiert wird. Nach Ablauf der Pilotphase wird dann geprüft, ob der Hamburger Hausbesuch auf andere Bezirke ausgerollt wird.

Anzeige

Es tut gut, wenn alles geregelt ist. Dauerhafte Kostensicherheit mit dem GBI-Vorsorge-Modell

Wir wissen aus Erfahrung, dass es tatsächlich gut tut, seine Angelegenheiten für die Zukunft, gleich wie sie beschaffen sein mag, geregelt zu haben. Zur Regelung des Alters gehört neben der notariellen Generalvollmacht bzw. Patientenverfügung, dem notariellen bzw. eigenhändigen Testament auch die Bestattungsvorsorge.

Die eigene Bestattung zu regeln, hat sich in den letzten Jahren immer mehr als positiver Schachzug im Leben erwiesen. Und auch diejenigen, die in frühen Lebensjahren einen solchen Schritt gegangen sind, haben diese Handlung nie bereut. Bestattungsvorsorge heißt, eine finanzielle Grundlage für die Durchführung der Bestattung zu schaffen – inklusive der anfallenden Friedhofsgebühren – und, genauso wichtig, eine inhaltliche Ausgestaltung der Bestattung festzulegen.

Das GBI-Bestattungsvorsorgemodell

Damit Sie nicht, wie es bei anderen Modellen vorkommt, aufgrund der jährlichen Preissteigerungen draufzahlen müssen, hat das GBI Großhamburger Bestattungsinstitut eine andere Lösung entwickelt – das GBI-Vorsorge-Modell. Es beruht auf drei Kernsäulen:

- 1. Umfängliche Regelung:** Wie bei allen guten Vorsorgeangeboten werden alle inhaltlichen Gestaltungsfragen einer Bestattung im Detail besprochen und schriftlich als „Vermächtnis“ niedergelegt.
- 2. Absolute Sicherheit:** Sicherheit wird gewährleistet durch die Bankbürgschaft der Sparda-Bank, die auf Wunsch gegen eine Gebühr von € 100,- zu erwerben ist.
- 3. Renditeoptimierung:** Das GBI gewährt eine zeitlich unbefristete Preisgarantie (auf die Bestattereigenleistungen).

Das heißt: Die vereinbarten Bestattungskosten steigen nicht. Es wird also nicht teurer, egal wann der Leistungsfall eintritt. Betrachtet man seine Investition unter Renditegesichtspunkten, dann lohnt sich die Geldanlage, denn man spart Aufwendungen in Höhe von ca. 2 Prozent pro Jahr (durchschnittliche Preissteigerung im Bestattungsgewerbe).

Für das Lebensende vorzusorgen tut gut und ist sinnvoll – vor allem auch, weil man damit die Hinterbliebenen, in der Regel also die Kinder, nachhaltig entlastet, denn die Kosten der Bestattung sind vollständig bezahlt und ihre Gestaltung ist klar geregelt. Das gilt übrigens ohne Wenn und Aber: Ein Vorsorgevertrag kann nicht durch andere Kostenträger gekündigt werden, um mit dem Geld z. B. die Pflege zu finanzieren. Auch in diesem Punkt ist man also auf der sicheren Seite.

Noch eine Empfehlung: Im Herbst 2017 gibt es den Vorsorgeordner des GBI (Wert: € 20,-) kostenlos. Er informiert u. a. zu Erbschaft, Testament, Versicherungen und Bestattung.



GBI
Großhamburger
Bestattungsinstitut rV

Vorsorgeordner kostenlos anfordern unter der Tel.: 040/24 84 02 03 oder per E-Mail: vorsorge@gbi-hamburg.de

„Hoch auf dem Gelben Wagen“. Nachdem Bundespräsident Walter Scheel, damals noch Bundesaußenminister, das Lied am 6. Dezember 1973 in der ZDF-Show „Drei mal Neun“ gesungen hat, bekam es Kultcharakter. So wie der gelbe Wagen auf Ohlsdorf auch. Foto: Krause



Tag des Friedhofs

Mit Kunst und Musik den Friedhof Ohlsdorf neu entdecken

Ohlsdorf. Zum Tag des Friedhofs buntes Treiben auf dem Friedhof – was hätte wohl Wilhelm Cordes, der „Vater“ des Parkfriedhofs Ohlsdorf, dazu gesagt? Er wäre begeistert gewesen, denn seine Idee war es, einen Park zu schaffen, der sowohl für die Lebenden wie auch für die Toten Raum bietet. Helge Adolphsen, früherer Hauptpastor des Michels, fasste den Gedanken vom lebendigen Friedhof einmal so zusammen: „Friedhofskultur ist Lebenskultur“. Am Tag des Friedhofs wird das besonders deutlich.

Biotop für alle

Es gibt keinen anderen Park in Hamburg mit einer vergleichswisen Artenvielfalt an Vögeln. Ja, selbst Eisvögel und Fischreiher sind inzwischen dort heimisch geworden. Fast 500 verschiedene Baum- und Straucharten gibt es auf Ohlsdorf. In diesem Jahr, anlässlich des 140. Jubiläums des Parkfriedhofs, steht Kunst im Mittelpunkt des „Tages des Friedhofs“. Denn die „Kunstpassage“ ist erstmalig zu Gast auf dem Friedhof. Ein Ort, der seit seinem Bestehen Künstlern Raum gegeben hat. Schon am Sonnabend, den 16. September sowie am Sonntag, 17. September von 11 bis 18 Uhr stellen Kunstschaffende ihre Arbeiten in Malerei, Skulpturen und Fotografie vor. Alle Werke können erworben werden. Die Kapellen 1, 3, 4 und 8 sowie das Forum Ohlsdorf bilden den Rahmen. Mit der Nutzung als „Kunstgalerie“ zeigt der Friedhof exemplarisch die vielfältigen Möglichkeiten der historischen Kapellen und des Ohlsdorf-Forums beim Krematorium. Alle Ausstellungen-Kapellen sind von dort aus fußläufig zu erreichen.



Sie gehören zum „Tag des Friedhofs“ einfach dazu – die New Orleans Marching Band ist selbstverständlich wieder mit dabei. Foto: Krause

Führungen, Jazz und Gospel

Der „Tag des Friedhofs“ bietet Infostände der Friedhofs-Auszubildenden und Friedhofs-Gärtner. Die Gärtner der Genossenschaft präsentieren sich gemeinsam mit der Steinmetzinnung und dem Floristen-Verband. Führungen durch das Hamburger Krematorium Ohlsdorf finden um 11 und 12.30 Uhr, beginnend im Forum Ohlsdorf, in der Linne-Halle statt. Gärtnereimeisterin Antje Wulf bietet um 12 Uhr einen Gärtnereirundgang an. Treffpunkt Kapelle 12, Dauer eine Stunde. Der Förderkreis Ohlsdorfer Friedhof e.V. wird ebenso vertreten sein wie der Bestatter-Verband. Essen und Trinken gibt's auch: das Café Fritz ist mit Kaffee, Tee und Kuchen dabei, es gibt Herzhaftes und natürlich auch Kaltgetränke. Absolutes „Muss“, nicht nur für viele junge Besucher, ist eine Kutschfahrt. Ein spannendes Abenteuer ist es auch, den Friedhof aus der Engelsperspektive – nämlich von der Plattform eines Hubsteigers aus – zu sehen. Die musizierenden Engel auf den Grabsteinen erhalten an diesem Tag Unterstützung. Die beliebte New Orleans Marching Band spielt von 11-13 Uhr. Um 15 Uhr steht als Highlight ein Gospelkonzert mit der Soul-Diva Love Newkirk mit ihrer unverwechselbaren, charismatischen Stimme in der Fritz-Schumacher-Halle auf dem Programm. Der Eintritt ist kostenlos. So., 17.09.17 11-17 Uhr. „Tag des Friedhofs 2017“ auf dem Friedhof Ohlsdorf. Helge Adolphsen (Hauptpastor a.D., Stiftung St. Michaelis) wird um 11 Uhr in der Fritz-Schumacher-Halle die Begrüßungsworte sprechen. Das vollständige Programm findet sich unter: www.friedhof-hamburg.de. Wo welcher Künstler der „Kunstpassage“ ausstellt, ist ebenfalls im Internet zu finden: www.kunstpassage-hamburg.de. F.J. Krause © SeMa



WULFF & SOHN
BESTATTUNGSINSTITUT

*Keiner kennt Ihre Wünsche
besser als Sie selbst.*

Sorgen Sie jetzt vor.

Wir beraten Sie gerne

Ihr Sönke Wulff

Segeberger Chaussee 56-58 • Norderstedt

☎ (040) 529 61 73

Tangstedter Landstraße 238 • Hamburg-Langenhorn

☎ (040) 539 08 590

www.wulffundsohn.de



Sven Havemeister

Abschied in Würde

www.hamburger-bestattungsinstitut.de

„Bei uns steht der Mensch im Mittelpunkt“ ...

... erklärt Sven Havemeister vom Hamburger Bestattungsinstitut. „Wir sind der Meinung, dass jeder sich in Ruhe und Würde verabschieden können sollte, und genau darum unterstützen wir die Hinterbliebenen in ihrer Trauer, wo wir können“. Der Geschäftsführer und sein erfahrenes Team kümmern sich um alle Notwendigkeiten, an die im Trauerfall gedacht werden muss – persönlich, preisgünstig und zuverlässig. Ob See-, Erd- oder Feuerbestattung, auch individuelle Wünsche werden gerne nach fachkundiger Beratung berücksichtigt.



**Für eine unverbindliche
Beratung sind wir unter
Tel.: 040/44 44 77
für Sie da.**

Vier Tage Historischer Jahrmarkt im Freilichtmuseum am Kiekeberg

**30. September bis 3. Oktober,
10 bis 18 Uhr**

(pi) Das Freilichtmuseum am Kiekeberg feiert erstmals an vier Tagen im Jahr Historischen Jahrmarkt. Von Sonnabend bis Dienstag, den 30. September bis 3. Oktober, verwandelt sich das Museum in einen nostalgischen Rummelplatz. Glücksrad, Hau-den-Lukas, Kettenflieger, Schiffschaukel, Puppenspieler – von 10 bis 18 Uhr erleben Besucher den bunten Trubel wie zwischen 1900 und 1920. Der Eintritt beträgt 9 Euro, für Besucher unter 18 Jahren und Mitglieder des Fördervereins ist er frei.

In diesem Jahr feiert der Historische Jahrmarkt sein 25-jähriges Jubiläum im Freilichtmuseum. Die Besucher können sich auf ein buntes Programm mit Seiltanz-Theater, historischer Schießbude, Kinderkarussell und Dosenwurfbude freuen. Exotische Tiere, wie Braunbär, Gorilla und Kamel – natürlich verkleidet – bilden einen der weiteren vielen Höhepunkte des viertägigen Festes im Freilichtmuseum am Kiekeberg.

Ein historischer Süßwarenstand und ein Bonbonstand sowie eine Nostalgie-Mandelkutsche bieten einen Einblick in das Essensangebot lange vergangener Zeiten. Zudem hat auch das Restaurant „Stoof Mudders Kroog“ des Freilichtmuseums am Kiekeberg geöffnet und ein Kuchenzelt bietet Leckereien für alle, die es süß mögen.

Jahrmärkte waren seit Beginn des Hochmittelalters ein bedeutendes gesellschaftliches Ereignis und versorgten ursprünglich die Bevölkerung mit Dingen des alltäglichen Lebens. Als Tanz, Vorführungen und Essensangebote hinzukamen, entstanden die Vergnügungsmärkte und später das „fahrende Volk“, das das Publikum mit Akrobatik, exotischen Tieren, Theater- und Kinovorstellungen unterhielt.



TAG DER BEGEGNUNGEN IM RABENHORST

(pi) Bereits zum elften Mal öffnet das Altersheim am Rabenhorst am Samstag, 07. Oktober 2017 von 14 bis 17 Uhr seine Türen zum „Tag der Begegnungen“. Auch die Tagespflege Wellingsbüttel für Senioren ist mit dabei. Gemeinsam wird ein vielfältiges Programm aus Informationen und Unterhaltung zusammengestellt.

So wird es zum Beispiel ein Tanzcafé mit Live-Musik und natürlich auch umfassende und kompetente Beratung rund um das Thema Älterwerden geben. Bei der Tombola gibt es Praktisches und Schönes zu gewinnen – der Erlös kommt ohne Abzüge den Bewohnern zugute.

Wer sich über das Altersheim am Rabenhorst (Rabenhorst 39, 22391 Hamburg) informieren möchte, nimmt Kontakt mit Heimleiterin Rita Beschoner (Tel. 040/536 97 40) auf, Auskünfte zum Tagespflegehaus gibt Annegret Dobrick unter **Tel. 040/53 69 74 10**.



GUTES TUN TUT GUT

(pi) Sie wollten sich schon immer ehrenamtlich engagieren? Wissen aber nicht wie und wo? Dann schauen Sie am Freitag, 29. September 2017 von 15 bis 18 Uhr in der Diakonie Alten Eichen vorbei.

Die Koordinatorin Ruth Schwarz informiert im Kirchsaal der Auferstehungskirche, Wördemanns Weg 23, 22527 Hamburg, über das Ehrenamt in Alten Eichen und welche Möglichkeiten es in den Altenhilfeeinrichtungen und Kitas zum freiwilligen Engagement gibt. Für Verköstigung ist gesorgt.

Anmeldungen bitte unter **Tel. 040/54 87 20 20** oder **ehrenamt@diakonie-alten-eichen.de**.

POSTAGE
POST OFFICE
MAURITIUS
TWO PENCE

Norddeutschlands führendes Briefmarkenauktionshaus
**kauft oder versteigert
Ihre Briefmarken** und Münzen
zu absoluten Spitzenpreisen – Rufen Sie bitte an!

HBA HANSEATISCHE
BRIEFMARKENAUKTIONEN OHG
Telefon: 040 / 23 34 35 | www.hba.de

Anzeigenberatung und -annahme:

HWWA-Werbeagentur GmbH

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

Immobilientausch

ALT gegen NEU

Ihr Altbau gegen einen Neubau
plus Geld

Ihre Lebenssituation:

Ist Ihnen manchmal alles zu viel und Sie träumen von einer modernen, barrierefreien und energieeffizienten Eigentumswohnung? Sie möchten aber Ihre vertraute Umgebung nicht verlassen?

Eine sorgenfreie Zukunft
alles inklusive

- Sie können mitentscheiden, was und wie wir bauen, und Sie entscheiden, ob Sie Eigentümer oder Mieter werden wollen.
- Ihre Neubauwohnung entspricht den neuesten Energiesparklassen und aktuellsten Standards in Bezug auf Heizung, Elektrik etc.
- Sie können in Zukunft in einer barrierefreien Wohnung leben.
- Wir organisieren die Gartenpflege, das Schneeräumen, die Treppenhausreinigung, etc.
- Während der Bauzeit wohnen Sie auf unsere Kosten in einer unserer speziell für diesen Zweck hergerichteten Neubauwohnungen. Es entstehen für Sie keine Umzugskosten – wir kümmern uns um alles.
- Alle administrativen Dinge werden von uns erledigt.
- Und vielleicht ist Ihnen auch dieser Gedanke wichtig: Sie organisieren schon zu Lebzeiten Ihren Nachlass.



interessiert?

Alle Details würde ich gern mit Ihnen in einem persönlichen und natürlich unverbindlichen Gespräch näher besprechen.

Ich freue mich auf Ihren Anruf.
Marc Christian Stein, Geschäftsführer
Tel.: 040 - 28 66 81 20



Unser Vorschlag:

Wir kaufen Ihr Grundstück und bebauen es neu mit mehreren Wohneinheiten nach den aktuellsten Standards. Von diesen suchen Sie sich die schönste aus, bekommen zusätzlich noch Geld und wohnen weiter in Ihrem vertrauten Umfeld.

Die ACCENTIS bau gruppe
Ihr Immobilienpartner

Wir sind ein erfahrener Hamburger Bauträger und haben in Hamburg bisher ca. 80 Wohnungsbauprojekte erfolgreich realisiert. Besuchen Sie uns auf www.accentis24.de, um einen Eindruck von der Vielfalt unserer Bauprojekte zu bekommen.

Als einziger Hamburger Bauträger bauen wir standardmäßig hochenergieeffiziente Häuser in der sogenannten „KfW40-Klasse“ und unterwerfen uns freiwillig einem strengen TÜV-Baucontrolling. Das bedeutet für Sie als Eigentümer oder als Mieter eine hohe Zukunftssicherheit Ihrer Immobilie und eine sehr geringe Mängelquote. Sollte es doch einmal ein Problem geben, so sind wir im Rahmen unserer Gewährleistung umgehend vor Ort und beheben dieses.

Dieses Versprechen gilt selbstverständlich sowohl für unsere Eigentumsobjekte als auch für unsere Mietobjekte.

 **ACCENTIS**
bau gruppe

info@accentis24.de | www.accentis24.de | Warburgstr. 18 | 20354 HH

Kletterer, die an Regentagen auf Bandschlingen balancieren – das war der Ursprung. Heute ist Slacklining von der Notlösung zum Trendsport geworden, den auch Ältere noch lernen können.

Athleten, die es im Training nutzen, wie der Extremkletterer und Fotograf Heinz Zak oder der Ski-Rennfahrer Ingemar Stenmark, oder Therapeuten, die es in ihren Behandlungen einbauen – obwohl Slacklining dem Seiltanzen ähnelt, ist es mehr als eine artistische Hochseilnummer.

Im Gegensatz zu dem straffen Drahtseil, wie man es aus dem Zirkus kennt, verlangt die Slackline durch ihre Dynamik einen ständigen Ausgleich der Eigenbewegung. Von daher kennzeichnet sich Slacken, wie Slacklining auch genannt wird, vor allem durch ein gutes Miteinander aus Balance, Konzentration und Koordination.

So kann es sowohl als alleinige Form der Fitness als auch als ein Zusatztraining beim Klettern, Skifahren, Reiten, Long- und Snowboarden oder anderen Sportarten, bei denen es auf das Gleichgewicht ankommt, eingesetzt werden.

Dünne Bänder für die Balance

Viel Material braucht der Interessierte nicht. Das wichtigste Utensil ist die sogenannte Slackline selbst, ein Flachband mit 25 Millimetern Breite. Manchmal werden auch 30 oder 35 Millimeter (Anfänger oder Therapie) oder 50 Millimeter (Tricklines) breite Bänder eingesetzt, wobei breitere Bänder auch eine wesentlich geringere Dehnung haben. Dadurch wird das Balancieren erleichtert, da das Band fast nicht mehr durchhängt – ein Handkniff, der vor allem Einsteigern die Gewöhnung an die Slackline und das Stehen auf dem Seil leichter macht.

Training als Sturzprophylaxe

Hat man die erste Hürde, einige Zeit auf dem dehnbaren Band stehen zu bleiben, erfolgreich hinter sich gebracht, dann wird man schnell merken, wie wohltuend Slacken für die Gesundheit ist. Auch für jene, die schon etwas reifer an Jahren sind, denn der Sport kennt – entgegen vielen Meinungen – keine Altersgrenzen. Im Gegenteil, auf dem schmalen Band müssen die Fußgelenke viel intensiver als sonst arbeiten. Ebenfalls die gesamte Beinmuskulatur und die



25 Millimeter für die Fitness



Bauch- und Rumpfmuskeln zum Austarieren des Gleichgewichts, woraus sich für den Aktiven ein wichtiger Aspekt in der Sturzprävention ergibt.

“Neue Untersuchungen zeigen, dass sogar Senioren erfolgreich auf der Slackline trainieren können, um ihr Sturzrisiko zu senken“, so der Bundesverband selbstständiger Physiotherapeuten, kurz IFK e. V., der das Training als Prävention mit einem hohen Spaßfaktor sieht.

Training in der Luft und auf dem Wasser

Wem das normale Balancieren auf dem “Gummiband” auf die Dauer zu wenig ist, der kann wie bei vielen Sportarten auch im Slacklining verschiedene Sonderformen ausüben. Dazu gehört zum Beispiel das Training mit Highlines, also Bändern, die in einigen Metern bis zu mehreren hundert Metern Höhe angebracht werden. Dafür bedarf es jedoch deutlich mehr an Erfahrungen,

denn durch die Höhe ist ein einfaches und gefahrloses Abspringen vom Seil nicht mehr möglich. Oft werden Highlines daher auch mit Sicherungsschlingen begangen.

Eine weitere Herausforderung ist das Begehen einer über das Wasser gespannten Line. Durch den fehlenden festen Untergrund als Möglichkeit zum Aufsteigen und Absteigen ist diese Form anfangs meist wesentlich schwieriger in der Umsetzung als über festem Grund. Auch Extras, wie etwa ein Salto auf der Line, sollten erst dann ausgeübt werden, wenn man sich sehr sicher fühlt und keinerlei gesundheitliches Handicap hat.

Dagegen kann Slacklining in dunklen Räumen oder in der Nacht an einem möglichst dunklen Ort auch schon angewendet werden, wenn man wenig Erfahrungen hat. Und auch von älteren Menschen, die bei dieser Form vor allem ihr Gehör und ihren Gleichgewichtssinn verbessern können. Wie das beispielsweise auch in Hamburg geht, das erfahren Interessierte auf der Website www.slackline-hamburg.de. Hier werden auch spezielle Angebote für Slacklining-Events für Familienfeiern, Betriebsfeste und andere Veranstaltungen offeriert. Unter der Nummer 0178 198 79 13 ist Jonas Weidemann als persönlicher Ansprechpartner zu erreichen. A. Petersen © SeMa

45 Jahre

Lady Rose

Damen-Moden



Gerade in der schnellelebigen Zeit sind Geschäftsjubiläen eher die Ausnahme.

Lady Rose hat es geschafft!

Wenn man zurückblickt, wie viele Modeunternehmen in Hamburg ansässig waren, spricht das Konzept und gut durchdachte Sortiment für sich.

Namhafte Firmen, wie die Firma Sommermann, die mit ihrer tragbaren Kombimode, schönen Dessins und modischen Farbthemen begeistert. Vor allem aber die hervorragende Passform spricht für dieses Unternehmen. Rabe besticht seit Jahren mit seiner „Wohlfühl-Qualität“ in feinstem Mode-Mix, das sehr an-

genehm und hautfreundlich ist. Besonders aber die Firma Karl Siegel, die seit 1948 in der Hansestadt Stade ihre Traditions-Manufakturen „Made in Germany“ betreibt, ist aus dem Sortiment nicht mehr wegzudenken.

Dieses Familienunternehmen in dritter Generation ist der Garant für exklusive Modelle in hochwertiger Verarbeitung und erstklassigen Materialien. In dieser Herbst/Winter-Saison bestechen ganz besonders aparte Modelle für festliche Anlässe. Eine große Auswahl perfekt sitzender Hosen liefern die Firmen Toni, Zerren und Lucia. Neu im Sortiment sind die modischen, funktionellen Jacken der Fa. Junge aus Dänemark.

Das ausgesprochen nette Verkaufsteam, Andrea Behrmann und Birgit Medoch, bedient kompetent und fachkundig.

Besonders die persönliche, herzliche Art, die sie der Kundschaft entgegenbringen, zeichnet dieses kleine, nette Fachgeschäft im Herzen Eppendorfs aus! Ebenso selbstverständlich steht ein erfahrener Änderungsservice zur Verfügung.

„Wenn wir Ihr Interesse für schicke, tragbare Mode geweckt haben, würden wir uns sehr freuen, Sie bei einem Gläschen Sekt begrüßen zu dürfen!“ so Andrea Behrmann.

**Lady Rose, Goernestraße 9,
20249 Hamburg, Tel.: 040/480 75 71,
Nh. U-Bahn Kellinghusenstraße**



Service-Apotheke an 365 Tagen



Seit über 200 Jahren befindet sich die Adler Apotheke an ihrem heutigen Standort.



Außer Medikamenten bietet die Apotheke heute auch Kosmetika, Leihgeräte und Beratung.

Traditionell und innovativ. Verlässlich und vorausschauend. Mit der Adler Apotheke steht Privatkunden wie auch Pflegediensten, Kliniken und Sanitätshäusern der richtige Partner zur Seite. Morgens fünf, mittags zwei und bei Bedarf noch eine weitere oder abends auch noch welche? Wer Medikamente einnehmen muss, der kann schon mal ins Schleudern geraten. Vor allem wenn sie von mehreren Ärzten verordnet sind. Oder im Alter die Konzentration nachlässt. Wenn dieses oder jenes der Fall ist, dann ist es Zeit für den Gang in eine AMTS-qualifizierte Apotheke.

Die Privilegierte Adler Apotheke in Wandsbek verfügt über genau die Voraussetzungen, die dafür nötig sind: AMTS steht als Abkürzung für Arzneimitteltherapiesicherheit und hat die korrekte Anwendung von Medikamenten, die Begleitung von Therapien sowie die Reduzierung bzw. Vermeidung von Wechsel- und Nebenwirkungen zum Ziel. Von der Beratung, wie einzelne Medikamente wirken, wie sie sich mit anderen vertragen oder wie man sie richtig anwendet bis zur Handhabung von zum Beispiel Inhalationshilfen oder der richtigen Lagerung – als AMTS-qualifizierter Dienstleister bietet die Adler Apotheke alles, was die Versorgung des Einzelnen sicherer werden lässt.

Sichere Medigabe aus dem PillPack

Darüber hinaus kommuniziert das fachlich qualifizierte Team von Inhaber Holger Gnekow, zu dem unter anderem zahlreiche approbierte ApothekerInnen gehören, mit zuständigen Ärzten und erstellt danach den für den einzelnen Kunden individuellen Medikamentenplan. Das ist aber längst nicht alles: Damit bei der Einnahme nichts schiefgeht, verpackt der hauseigene Betrieb alle Tabletten und Kapseln in einem sogenannten PillPack. Das ist ein System für die tägliche bzw. wöchentliche Verabreichung von Medikamenten, bei dem die "Pillen" nach einem vorliegenden Medikamentenplan in hygienischen Portionstüten für jede Tageszeit und für jeden Wochentag fertig gemacht werden. Ein Blister, wie die robusten mit dem Patientennamen bedruckten Tüten genannt werden, enthält die Medikamente für 14 Tage und wird in einer Aufbewahrungsbox überreicht.

Damals wie heute werden individuelle Medikationen im hauseigenen Labor hergestellt.



Verantwortungsvolle Beratung

Das kann sowohl bei Privatkunden als auch bei einer der Pflege- und Senioreneinrichtungen der Hansestadt sein, wie etwa die Häuser von "Pflegen und Wohnen Hamburg", für die Gnekow seinen AMTS-Service anbietet. "Ob im Privaten oder in der Pflege – wir gehen mit dem, was die einzelne Person einnehmen muss, sehr verantwortungsvoll um. Mit AMTS schaffen wir viel mehr Sicherheit für die Gesundheit des Einzelnen", erklärt Apothekerin Sabine Gnekow. So gehöre es für sie auch dazu, mit ihren Kunden regelmäßig zu hinterfragen, ob deren Medikamente überhaupt noch ratsam seien.

"Es liegt in unserer Verantwortung, bewusst mit dem umzugehen, was der Einzelne einnimmt", betont sie.

Verleih- und Messungsservice

Neben dem AMTS-qualifizierten Service gehört daher eine ganze Reihe an weiteren Leistungen zum Angebot der Adler Apotheke, wie etwa das Verleihen von Milchpumpen, Babywaagen und Inhalatoren sowie die Möglichkeit, einzelne Vitalwerte wie Blutzucker, BMI und Körpergewicht, Cholesterin und weiteres direkt vor Ort messen zu lassen. Mit einem festem Termin ist es auch möglich, neun wichtige Blutwerte messen oder einen Gesundheitscheck durchführen zu lassen.

Kundenkarte und 365 Tage geöffnet

Damit der Kunde immer den Überblick hat, erhält er auf Wunsch bei der Adler Apotheke eine PharmaCard, die Kundenkarte mit vielen Vorteilen. Mit dieser in der Hand findet er an der Wandsbeker Marktstraße 73 auch außerhalb der sonst üblichen Öffnungszeiten Gehör: Die Privilegierte Adler Apotheke – ein Familienbetrieb, den es seit über 240 Jahren an diesem Standort gibt – hat an 365 Tagen im Jahr von morgens 8 Uhr bis Mitternacht geöffnet. "Das ist unsere Antwort auf Online-Apotheken", sagt Sabine Gnekow.

"Wir sind jeden Tag und zu fast jeder Zeit mit unserer Kompetenz für unsere Kunden da." Alexandra Petersen © SeMa

Das sogenannte PillPack-System zielt auf eine sichere Einnahme von Medikamenten.

Vitamin D und K sind ein perfektes Duo

Laut der **Health-Claim-Verordnung** der EU tragen die **Vitamine D und K** zum Erhalt normaler Knochen bei.

Insbesondere Calcium, Vitamin D und Vitamin K bilden ein sich in der Wirkung ergänzendes Team. Das Sonnen-Vitamin D sorgt dafür, dass Calcium im Darm aufgenommen und in die Knochen transportiert wird.

Vitamin D3 – das Sonnenvitamin

Vitamin-D-Mangel kann folgende Symptome hervorrufen: verminderte Leistungsfähigkeit, Schlafstörungen, Muskelzittern und -krämpfe, Verspannungen, Gelenkschmerzen, schlechte Konzentrationsfähigkeit, brüchige Fingernägel und Kopfschmerzen. Da diese Anzeichen aber auch mit anderen Erkrankungen einhergehen, empfiehlt es sich, den Vitamin-D-Status durch eine Blutuntersuchung beim Arzt ermitteln zu lassen. Durch direkte Sonneneinstrahlung auf die Haut ist der Körper in der Lage, Vitamin D in ausreichender Menge zu bilden. In unseren Breiten ist das jedoch lediglich von Mai bis September der Fall – und auch nur in der Mittagszeit. Im Alter ist der Körper weniger gut in der Lage, Vitamin D ausreichend zu synthetisieren, sodass es häufig zu einem Mangel an Vitamin D kommt. Zudem halten sich die meisten älteren Menschen mehr in geschlossenen Räumen als im Freien auf, sodass die Haut nicht das benötigte Sonnenlicht bekommt. Hier bilden Vitamin-D3-haltige Nahrungsergänzungsmittel eine gute Möglichkeit, den Vitamin-D3-Spiegel anzuheben. In einer österreichischen Studie fanden Wissenschaftler, die den Vitamin-D-Gehalt von rund 1.000 Seniorenheim-Bewohnern analysiert hatten, heraus, dass circa 90 Prozent der Senioren unter den empfohlenen Vitamin-D-Werten lagen. Nur sieben Prozent der Heimbewohner erreichten ein gesundes Maß an Vitamin D. Studien zeigen auch, dass bei ausreichender Aufnahme von Vitamin D das Sturzrisiko und damit die Gefahr von Hüftfrakturen deutlich sinkt.

Vitamin K – das unterschätzte Vitamin

Vitamin K2, das sogenannte Menachinon (MK), ist ein wichtiger Nährstoff zur Vermeidung von Osteoporose und Arterienverkalkung, denn bei gutem Vitamin-K2-Status wird Calcium im Knochengewebe eingelagert – und nicht in anderem Gewebe wie zum Beispiel den Gefäßwänden oder dem Herz- und Lungengewebe. Ein wichtiger Wirkungsmechanismus von Vitamin K2 ist es, die Bildung von Knochen aufbauenden Zellen anzuregen und die Bildung von Knochen abbauenden Zellen zu hemmen. Da wir Europäer uns nicht wirklich mit dem Geschmack vergorener Sojabohnen (Natto) anfreunden können und rohes Sauerkraut oder gepökeltes Fleisch bei uns recht selten auf dem Speiseplan steht, ist die Zufuhr durch Nahrungsergänzungsmittel zu empfehlen. Hier sollten Sie unbedingt darauf achten, dass es sich um Natto Vitamin K2 MK7 handelt.

Calcium – die Dosis ist entscheidend

Calcium ist an vielen wichtigen Prozessen im Körper beteiligt und stellt auch den größten Anteil der Knochenmasse. Eine Unterversorgung kommt bei uns aufgrund ausgewogener Ernährung oder in Verbindung mit einer Vitamin-D3-Einnahme kaum noch vor. Ein Zuviel an Calcium dagegen kann schwerwiegende Folgen haben. Insbesondere Kalkablagerungen in den Blutgefäßen stellen ein nicht unerhebliches Risiko dar.

APOrtha



Natürlich.Pur.



Hergestellt
in Deutschland

€ 24,95

(Grundpreis: € 27,34 / 100 Gramm)
inkl. MwSt. zzgl. Versandkosten

Natto Vitamin K2 MK7 200 µg und Vitamin D3 10.000 I.E.

In diesem hochwertigen Nahrungsergänzungsmittel werden 200 µg veganes und natürliches Vitamin K2 MK7, mit einem ALL Trans Gehalt von über 95% mit 10.000 I.E natürlichem und veganem Vitamin D3 Cholecalciferol aus Flechten, zu einem hochwertigen Produkt kombiniert.



Für Sie als **SeMa-Leser** gewähren wir bei einer telefonischen Bestellung oder über unseren Web-Shop **10% Rabatt**. Dafür geben Sie bitte diesen Code an: **SEMA09** (*Einmalig pro Kunde).

APOrtha Deutschland GmbH
Lübecker Str. 2a | 22926 Ahrensburg
Telefon 04102 - 82 35 308
Fax 04102 - 47 39 39 3
Mail info@APOrtha.de
www.APOrtha.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 und Grafik
 Sandra Holst
 Katharina Martin

Korrektorat
 Friedrich Rogge

Anzeigen
 HWWA Werbeagentur GmbH
 Tel. 040/524 33 40

E-Mail
 hwwa@wt.net.de

Verlagsvertretung
 Claudia Trebs
 c.trebs@
 senioren-magazin-hamburg.de
 Tel. 0172/425 14 74

Druck
 Lehmann Offsetdruck GmbH
 Gutenbergring 39
 22848 Norderstedt

Erscheinen
 10 x jährlich

Druckauflage 45.000

- Nord: 19.500
- West: 20.000
- Ost: 5.500

Anzeigenschluss
 Ausgabe Oktober 2017
 am 15.09.2017

Die Zeitschrift „Senioren Magazin Hamburg“ und alle in ihr enthaltenen Beiträge und Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechts ist ohne Zustimmung des Herausgebers unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in multimedialen Systemen. Das Urheberrecht für die von SeMa konzipierten Anzeigen liegt beim Herausgeber. Für unverlangt eingesandte Manuskripte und Fotos wird keine Haftung übernommen. Rücksendung kann nur auf besonderen Wunsch erfolgen und wenn Rückporto beiliegt.

Sie, Ende 60, Single, sportlich, vielseitig interessiert, sucht eine Freundin für gemeinsame Unternehmungen. Wir gehen hinaus in die Natur, besuchen kulturelle Veranstaltungen, wie z.B. Theater, Konzerte, Opern, Ausstellungen, Kino, unternehmen Kurzreisen und treffen uns auch mal zum Mittagstisch oder in einem Café, klönen und schmieden bei Speis' und Trank neue Pläne für die Zukunft. **Chiffre 37417**

Frau, 64/NR, Kosmopolit, 5-sprachig sucht unkomplizierte Reisefreundin – nicht lesbisch, getrennte Kasse, **Tel.: 0151-24 66 67 47**

Hamburger-Design-Museumsverein sucht neue Mitglieder für alle Abteilungen und Sammlungen als Ehrenamt, wer Interesse hat bitte melden, **Tel.: 0176/57 17 59 76**

„Vorlesen – zuhören und genießen“. Ein Nachmittag zum Entspannen findet einmal im Monat, jeden 3. Dienstag von 15.30 bis ca. 18 Uhr in einem netten Café statt. Dieser Nachmittag gestaltet sich sowohl für Zuhörer als auch Mutige, die selber gerne etwas vortragen möchten. **Näheres/Kontakt unter: 0176/54 71 74 52 oder HannadsGedichte@aol.com**

Rockende Senioren – je oller, desto doller – suchen in HH-Nien-dorf stets weitere sangesfreudige Senioren und Musiker verschiedener Instrumente, Kontakt: Bärbel Reif, **Tel.: 040/890 71 09**, oder Ingrid Groth, **Tel.: 040/553 34 01**, www.chorvereinbnote.de

Modelleisenbahn Hamburg e.V. sucht Nachwuchs, gerne auch Ruheständler, einz. Voraussetzung.: Spaß am handw. Arbeiten. Hierzu treffen wir uns jeden Di. in unserer Werkstatt im Museum für Hamburgische Geschichte, Holstenwall 24, 21355 HH, v. ca. 11-18 Uhr. **Tel.: 040/31 44 35 (Di. 11-18 Uhr)**, **E-Mail: vorstand@mehev.de**
Internet: www.mehev.de

Immobilien

Südfrankreich, Fe.-Wo. oder Häuschen gegen Mitarbeit in meinem und um mein Landhaus, herrlich ruhig gelegen, Wanderungen direkt ab Haus, Fahrrad, Klavier, 20 km südl. Avignon, **Tel.: 0033/490 49 01 40**

Gärtnerin sucht dringend eine ruhige 1 ½ bis 2-Zi.-Whg., ab ca. 45 m² im EG/Hochparterre mit Balkon oder Terrasse bis max. WM € 530,-. Ich suche im Raum Hamburg-Nord sowie im Bereich Norderstedt und Umgebung. Auch gerne in einem Einzelhaus oder Anliegerwohnung. Wenn Sie was haben oder wissen, **BITE** unter **Tel.: 040/52 90 15 10** melden.

Älteres Mädels sucht ab November Mitbewohnerin für schöne ruhige Wohnung in Barmbek-Nord, 2. OG, Privatsphäre garantiert, Toleranz erwünscht. **E-Mail: annamariafiermonte@gmail.com**

Zum 01.01.18 oder früher suche ich (ruhiger, symp. 85-jähriger Rentner/Kunstmaler, NR, keine Haustiere, Selbstversorger) eine ruhige Wohnung in HH/Umland bis € 400,- inkl. Nk., **Tel.: 089/95 40 12 71**

Westerland, nur € 39,-/42,- (nicht Weihnachten/Silvester), 2-Zimmer-App., gemütl. und geschmackvoll eingerichtet, gute Ausstattung, 4 Sterne, Schwimmbad, Sauna, W-LAN, **Tel.: 0174/881 67 08**

Provence, Fe.-Wo. oder Häuschen bei privat, Natur pur, 20 km südl. Avignons, **Tel.: 0033-490 49 01 40**

Verkauf

6 Stammtischseidel mit Zinndeckel € 28,-; 10 Groggläser € 25,-; Bowlengefäß mit Glasschliff und 6 Gläsern für 12 Personen, silberfarben (neu) € 25,-, **Tel.: 04103/68 99**

Ein Dreier-Sofa, beige, 2 Sessel, Federkern, 3 Jahre alt, wegen Umzugs abzugeben, € 450,- VB, **Tel.: 040/64 68 37 89**

Herrengarderobe, Gr. 68-70, neuwertig; Fotokameras, Filmkamaras Super 8, **Tel.: 0176/39 30 83 19**

Alpenmotiv mit Enzian, Kunstdruck, verglast + gerahmt, von Hinzpeter, € 100,-; Berg- und Wandertiefel, Leder, Gr. 5½, fast neu, € 50,-, **Tel.: 040/51 51 02**

5 Barhocker (4 mit Lehne), Sitzfläche schwarz, Gestell silber, € 60,-, Gästebett zusammenklappbar mit Matratze und Lattenrost, € 25,- abzugeben in Sülldorf, **Tel.: 04103/68 99**

Hohner Crom. Knopfakkordeon Concerto C-St. 120 Bass 45 iV Piccolo 11 Diskant R. inkl. Rucksack und Riemen, Balgschutz im Orchester gespielt, bei Interesse **Tel.: 040/570 74 40**

Diverse Vinyl-Schallplatten, Singles aus eigener Sammlung, **Tel.: 04101/789 45 44**

Suche

Suche für ein Museum Fußball-Anstecknadeln, **Tel.: 040/52 95 29 95**

Serenaders (Ständchenchor/-band, o. ä.), ambitioniert, alterslos, auftrittsfreudig, von Sänger (bb) gesucht. Ggf. auch Neugründung, **Tel.: 040/571 26 70**

Suche Hilfe im Garten. Wer kann einen Holzschuppen reparieren? Fuhrsbüttel, **Tel.: 040/538 15 71**

Ansichtskarten von Ostpreußen, Danzig, Westpreußen, Schlesien vor 1950 gesucht. **Tel.: 040/606 15 04**

Briefmarkensammlung meines Vaters (viel DDR) möchte ich verkaufen, suche einen interessierten Sammler, der mir dabei hilft (Gewinnbeteiligung), **Tel.: 040/832 08 92**

Alte (auch kaputte) Uhren irgendwo in der Schublade? Bitte nicht wegwerfen. Leidenschaftlicher Uhrensammler freut sich sehr über Bastelnachschub. Christian Eggers, **Tel.: 040/38 61 15 22**

Hamburger-Design-Museumsverein sucht alte Radios und Fotoapparate als Sachspende, **per E-Mail: pebeinst@googlemail.com** oder **Tel.: 0176/57 17 59 76**, der Vorstand: GRH

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

Fahrrad gesucht – gern Klapprad oder 24 ger. Freue mich über Anrufe unter **Tel.: 040/27 68 19**

Sonstiges

Kl. Verlag für Wissenschaften und Kunst bietet Mitarbeit u./o. Beteiligung, HH-West, eigene Idee, **Tel.: 040/89 72 64 74**

Zauberkurs für Senioren in HH-Niendorf am Sa., 07.10.17, 10-16 Uhr – keine Vorkenntnisse erforderlich, individuelle Anleitung, kleine Gruppe, **Tel.: 0176/37 57 56 50**, **W. Buhr**

Wie findet man seinen Typ? Kleidung, Frisur, Make-up, Wohnung, ich helfe Ihnen mit Stil-Beratung, **Info-Tel.: 040/71 66 30 20** (nachmittags 15-18 Uhr)

Gemeinsam einen besonderen Tag verbringen: Wer möchte zusammen mit mir am 04.10.17 ihren/seinen Geburtstag feiern? **E-Mail: miteinander47@web.de**

Zur Förderung und Verbesserung der Lebensqualität: eine Telefonkette. Man verabredet, sich täglich zu einer bestimmten Zeit kurz anzurufen, um nachzufragen, ob alles in Ordnung ist. Vielen alleinstehenden Personen kann eine Telefonkette Sicherheit geben. Wer macht mit? **E-Mail: miteinander47@web.de**

24-Stunden-Betreuung in Ihrem Zuhause! www.24h-gut-betretet.de, **Tel.: 04161/509 90 69**

PC-/Smartphonehilfe für Senioren von erfahrener Seniorin im priv. Rahmen. **Tel.: 040/50 41 74**

Lenormand-Kartenlegen ist etwas für die Seele. Denn es macht Freude und tut einem gut, wenn man es in kleiner Runde ohne Stress lernen oder üben kann. Oder möchten Sie nur mal in die Karten schnuppern? Dann freue ich mich auf Ihren Anruf: **Tel.: 0176/54 71 74 52** oder **Haninah06@aol.com**

Ein Geschenk der besonderen Art ist ein schönes und ganz persönliches Gedicht. Ob zu Hochzeit, Jubiläum, Geburtstag oder für jeden anderen feierl. Anlass. Denn damit bereiten Sie bestimmt einem lieben Menschen große Freude. **Tel. 0176/54 71 74 52** oder **HannadsGedichte@aol.com**

ALLROUNDER..., Hamburger, frisch in Rente, hilft gerne bei kleinen Reparaturen/Instandsetzungen im und rund ums Haus. Seriös und verlässlich, **Tel. 040/53 05 04 21**

Tomaten

– köstlich und vielseitig

Sie sind meist rot und saftig: Tomaten. Mittlerweile gibt es sie aber auch in gelben, orangefarbenen und violetten Sorten. Je nach Verwendung sind Tomaten fest und klein bis hin zu groß und fleischig.

Weit gereist – Siegeszug der Tomate

Tomaten sind ursprünglich in Südamerika, in den Anden, beheimatet. Mit Kolumbus kamen die ersten Tomaten im Jahr 1498 nach Europa. Die Italiener begannen im 16. Jahrhundert mit der Kultivierung der Tomatenpflanzen. Erst 1890 startete der erwerbsmäßige Anbau der Tomate in Deutschland. Heutzutage belegt die Tomate den ersten Platz, wenn es um die verzehrte Menge an Gemüse geht. Im Durchschnitt aß jeder Deutsche im Jahr 2015/2016 laut Angabe von Statista 26,2 kg Tomaten. Die meisten Tomaten kommen aber nicht aus Deutschland, sondern werden aus Italien, Spanien, Griechenland und den Niederlanden importiert. Nur etwa sechs Prozent der verzehrten Tomaten kommen aus Deutschland.

In Europa wurde die Tomate zuerst als Liebesapfel oder Paradiesapfel bezeichnet, weil man sie als Auslöser des Liebeswahns im Verdacht hatte. Auch Goldapfel wurde die Tomate genannt, weil sie ursprünglich gelb war. Dies spiegelt sich in ihrem italienischen Namen „pomodoro“ wider. In Österreich und in Südtirol nennt man Tomaten meist Paradeiser. Das heute gebräuchliche Wort „Tomate“ leitet sich aus dem Aztekischen ab.



In jedem steckt ein Künstler!



Gemeinsam werden ganz entspannt tolle Kunstwerke geschaffen.

Sie möchten sich einem schönen und inspirierenden Hobby widmen? Sie suchen Freude und Entspannung? Sie wollen sich kreativ entfalten? Sie lieben Malerei und würden gern neue Techniken lernen? Sie sind gerne unter netten gleichgesinnten Menschen?

Dann sind die Malkurse von „the Seasons Art Class“ genau das Richtige für Sie! Malen lernen in entspannter Atmosphäre, immer wieder tolle Motive unter professioneller Anleitung – und das alles mit viel Spaß und Unterhaltung! Mit der einmaligen „Schritt-für-Schritt-Anleitung“ erzielen Sie schnell außergewöhnliche Ergebnisse! Mindestens 10 selbst gemalte Kunstwerke werden Sie am Ende des Kurses in Ihren Händen halten - garantiert!

Jetzt in Poppenbüttel, Bramfeld und Blankenese!

Rufen Sie jetzt an und erfahren Sie mehr: **040/76 97 88 85**

Ihr Malkurs beginnt in Kürze!

Geeignet für Anfänger, Auffrischer und Fortgeschrittene – genau wie Sie!

- Ein innovativer Kurs, der Sie begeistern wird
- 14 Wochen, einmal pro Woche, jeweils drei Stunden
- Einfache Schritt-für-Schritt-Anleitung
- Geeignet für Anfänger, Auffrischer und Fortgeschrittene
- Entwickeln Sie Ihre Fertigkeiten und schaffen Sie Ihre eigenen Originale
- Lernen Sie nette Leute kennen und finden Sie neue Freunde
- www.malkurs-in-hamburg.de

the Seasons Art Class

Der Kunstkurs Ihrer Träume

Gönnen Sie sich das! – Beginn in Kürze – Begrenzte Plätze
Rufen Sie uns an unter **(040) 769 788 85** und erfahren Sie mehr!
Jetzt in Poppenbüttel (beim AEZ),
Blankenese (Bahnhof) und Bramfeld

Von giftig bis gesund – die Tomate hat es in sich

Die Tomate (lat. *Solanum lycopersicum*) gehört zu den Nachtschattengewächsen. Unreife Früchte enthalten das Alkaloid Tomatidin, das dem Solanin der Kartoffel entspricht, welches giftig ist. Erst mit der vollständigen Reifung verschwindet es. Hauptbestandteil der Tomate ist zu etwa 95 Prozent Wasser. Außerdem enthält sie die **Vitamine A, B1, B2, C, E, Niacin, sekundäre Pflanzenstoffe sowie Mineralstoffe, besonders Kalium. Auch Biotin, Folsäure, Alpha- und Beta-Carotin** sind in der Tomate zu finden.

Lycopin gibt der Tomate die rote Farbe. Lycopin ist ein Carotinoid, das antioxidativ wirkt und so die Immunabwehr stärken soll. Carotinoide sind für unseren Organismus deswegen so wichtig, weil sie dazu beitragen, die sogenannten freien Radikale zu bekämpfen. Da Carotinoide fettlöslich sind, ist es ratsam, die Tomaten mit etwas Olivenöl oder anderen gesunden Fetten zuzubereiten. Besonders erhitzte Tomaten (beispielsweise in der Grillpfanne, als Saft oder Püree) sind gesund. Das liegt daran, dass sich das relativ hitzebeständige Lycopin erst bei höheren Temperaturen voll entfaltet und dann vom Körper besser aufgenommen werden kann. Der Brennwert der Tomate ist mit etwa 20 Kilokalorien pro 100 g gering.

Vielseitig im Gebrauch

Es gibt geschätzte 2.500 Sorten. Sie lassen sich in verschiedene Kategorien wie Busch- oder Strauchtomaten, Fleischtomaten, Eiertomaten oder auch Roma-Tomaten und Kirsch- oder Cocktailtomaten unterteilen. Aus Tomaten lassen sich schmackhafte Gerichte machen: Von Suppen über Salate bis hin zu Soßen. Auch die industriell verarbeiteten Lebensmittel wie Ketchup sind sehr beliebt. Tomaten gehören nicht in den Kühlschrank. Hier verlieren sie an Geschmack und Haltbarkeit. Tomaten verströmen Gase, die andere Früchte oder Gemüse, das daneben liegt, schneller reifen und damit leichter verderben lassen.

S. Rosbiegal © SeMa

Tomaten- Zitronen-Mus

Zutaten: • 1 kg rote Tomaten • 2 unbehandelte Zitronen • 500 g Gelierzucker 2:1

Zubereitung: Tomaten waschen und abtrocknen. Den Stielansatz der Tomaten entfernen. Die Tomaten klein schneiden und pürieren. Die Zitronen waschen und trocken



Tomatenkuchen

Zutaten: Teig: • 200 g Mehl • 50 g Speisestärke
• 1 gestrichener TL Backpulver • 110 ml Wasser
• 100 g Butter + 1 TL Butter • ½ TL Salz

Belag: • 250 g Tomaten • 100 g roher Schinken (als dickere Scheiben schneiden lassen) • 200 g gekochter Schinken (als dickere Scheiben schneiden lassen) • 200 g Käse im Stück (z.B. Emmentaler) • 50 g geriebener Parmesan • 2 Eier • Pfeffer + Salz
• Etwas Muskat/Paprika

Zubereitung: Ofen auf 180° (Ober- und Unterhitze) vorheizen. Eine Tarteform einfetten. Die Zutaten für den Teig miteinander verkneten. Den Teig ausrollen und in die Form legen. Den Rand etwas hochziehen. Schinken und Käse in Würfel schneiden. Die Zutaten auf dem Teig verteilen. Die Eier mit den Gewürzen verquirlen und über Käse und Schinken gießen. Die Tomaten waschen, abtupfen und in Scheiben schneiden. Die Scheiben auf die anderen Zutaten legen und mit dem Parmesan bestreuen. Für 45 Minuten backen.



Tomatensalat

Zutaten: • 600 g Strauchtomaten • 2 rote Zwiebeln
• 4 EL Raps- oder Olivenöl • 3 EL Balsamicoessig
• 1 TL Zucker • Pfeffer + Salz

Zubereitung: Tomaten waschen, trocken tupfen und in Scheiben schneiden. Zwiebeln pellen, in dünne Ringe schneiden und mit den Tomaten in einer Salatschüssel abwechselnd schichten. Essig, Zucker, Pfeffer und Salz vermischen. Öl darunter rühren. Soße über den Salat gießen. Kurz vor dem Servieren den Salat vermischen.



Gefüllte Tomaten

Zutaten: • 4 Fleischtomaten • 100 g Vollkornreis
• 1 EL Butter • 2 Stiele frisches Basilikum
• 4 EL geriebener Parmesan • 2 EL Rapsöl
• 200 ml Wasser • 2 TL Speisestärke • Pfeffer + Salz

Zubereitung: Reis nach Packungsanleitung kochen. Basilikum waschen und trocken tupfen. Die Basilikumblätter abzupfen und in feine Streifen schneiden. In den fertig gekochten Reis die Butter, den Parmesan und das Basilikum geben und verrühren. Die Tomaten waschen und trocken tupfen. Den oberen Deckel von der Tomate schneiden und beiseite legen. Tomaten mit einem Esslöffel aushöhlen. Den zubereiteten Reis bis zur oberen Kante der Tomaten einfüllen und die Tomatendeckel darauf setzen. Das Öl in einem flachen Topf erhitzen. Die gefüllten Tomaten hineinsetzen und kurz andünsten. Das Wasser hinzugeben. Die Tomaten sollten bis zur Hälfte bedeckt sein. Den Topf mit einem Deckel schließen und die Tomaten für zehn Minuten leicht köcheln lassen. Danach die Tomaten herausnehmen und die Kochflüssigkeit mit Pfeffer und Salz würzen. Speisestärke mit etwas Wasser glatt rühren und langsam zur kochenden Flüssigkeit im Topf geben. Kurz aufkochen lassen. Ist die Soße noch zu dünn, erneut etwas Speisestärke – wie beschrieben – hinzugeben. Tomaten auf einen tiefen Teller setzen und die Soße dazu reichen.



tupfen. Schale der Zitronen fein abreiben und darauf achten, nur die gelbe Oberfläche zu nehmen. Die Zitronen halbieren und auspressen. Die pürierten Tomaten zusammen mit dem Zitronensaft, dem Abrieb und dem Gelierzucker in einem großen Topf miteinander vermischen und zugedeckt zwei bis drei Stunden ziehen lassen. Danach zum Kochen bringen und unter rühren vier Minuten sprudelnd kochen lassen. Anschließend in Twist-Off-Gläser füllen, fest verschließen und fünf Minuten auf den Deckeln stehen lassen.

Rätsel Spaß

Klatsch, Tratsch	Theatertruppe	Bestreben		biblische Bez. für das Paradies	Ewigkeit in der griech. Antike	französisch: Straße	höchste ägyptische Göttin	Ausruf der Überraschung	dt. Erfinder des Computers	Hptst. der röm. Provinz 'Africa'	nachdenken	dt. Adelshaus (... und Taxis)
					bestürzt							
			4	poetisch: Wohlgeruch	französische Zustimmung		Gewohnheit			englisch: geheim	Ausruf des Schauderns	
Zwerge in Märchen		spanischer Artikel			schottische Seeschlange			8		äußerst zurückhaltend		
				ehem. deutsche Münze (Abk.)					Labans Tochter (A.T.)		sandiger Ton	
Schmierstoffe	Nase der Elefanten			Adelstitel in Italien	Autor von 'Peer Gynt'				Rückgratknocken	altgriechischer Hauptstamm	Vorname des Autors Follet	
Lastwagen (scherzhaft)												2
					10							niederländische Provinz
sowjetische Mondsonde					altömische Spielwürfel							
									farbliche Abstufung		größte Sonnenferne	Beruf der Medienbranche
Laichkraut	Mädchen			französisch: Schlüssel					künstlicher Kautschuk	Fremdwortteil: Luft		
zurückblicken, sich ...				babylonische Gottheit	obgleich	englisch: uns	polit. Partei d. Schweiz (Abk.)	eine Lausart		scharf	Musik-schriftstück	Kreisberechnungszahl
				tschechischer Dichter † 1908	Schlangenglaut					argentinischer Staatsmann †		
nordisches Totenreich	Stadt an der Nagold					Fluss im Süden Sibiriens	Palmenhain auf Kreta		dt. Farbfernsehsystem (Abk.)		5	feiner Unterschied
Witzfigur, Gauner				Südende von Amerika (Kap ...)	Wächter							6
Pariser Stadstreicher	bulgarische Währung	ein Schnellzug (Abk.)		kleine thailänd. Insel vor Phuket	Teil der Bibel (Abk.)		Arno-Zufluss (Italien)		irakische Währung			englisch: Biene
				Ausdruck d. Überraschung		großes Winzergehöft					spanisch: ja	Kfz-Z. Hameln
Rufname d. Comiczeichners Stein				ägyptischer Sonnengott	Vorname der Sängers Clüver				Farbe zum Zeichnen			
Tränen verießen						alter Klavierjazz (Kw.)		Schlagspur am Körper				

Musik für Senioren
Shanties
Volkslieder
Evergreens
Keyboard - Akkordeon
michael kleppin
keyboard-studio-pinneberg.de
PI Brokwisch 1 04101 -74010

Die Gewinner vom Juli/August 2017!

1.-3. Preis: je 2 Tickets für „The Play That Goes Wrong“ im St. Pauli Theater

1. Wolfgang Junge, 22547 Hamburg
2. Annemarie Wustrow, 22607 Hamburg
3. Susanne Eidam, 25421 Pinneberg

4.-5. Preis: je 3 Tickets für das Karl-May-Abenteuer „Old Surehand“ in Bad Segeberg

4. Andreas Brüel, 25451 Quickborn
5. Heike Westphal, 22850 Norderstedt

Auflösung: Sudoku und Kreuzworträtsel vom SeMa, Ausgabe Juli/August 2017

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

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

■	■	■	S	G	■	■	I	E	■	A	■	G	■	■			
■	■	■	M	I	T	T	L	S	■	■	N	A	S	■			
■	■	■	E	N	K	E	L	■	■	G	A	E	N	■			
■	■	■	T	I	E	H	R	E	■	L	A	U	■	■			
■	■	■	A	L	L	E	I	■	■	S	A	M	B	A			
■	■	■	K	E	R	E	T	E	■	C	P	R	D	■			
■	■	■	S	T	I	L	E	I	■	K	A	T	U	E			
■	■	■	M	A	C	H	R	D	■	R	E	D	L	I	C	H	
■	■	■	W	A	H	N	E	N	■	R	A	B	E	R	■		
■	■	■	A	S	E	H	H	A	■	B	E	E	M	O	E		
■	■	■	A	P	E	C	H	■	■	L	A	E	R	M	E	N	
■	■	■	B	A	L	L	O	N	■	L	U	N	S	■	■	F	
■	■	■	T	A	R	I	F	D	■	R	A	D	A	U	D	■	■
■	■	■	N	S	E	N	T	A	■	E	S	S	O	N	N	■	■
■	■	■	F	U	S	I	O	N	■	E	B	U	R	E	■	■	A
■	■	■	T	I	N	E	K	■	■	K	P	R	E	U	F	U	■
■	■	■	S	T	R	O	M	E	■	U	N	E	K	K	O	M	A
■	■	■	K	I	L	O	A	I	■	Z	H	E	L	F	E	N	■
■	■	■	F	U	E	R	S	T	■	N	I	K	O	T	I	N	■
■	■	■	S	R	■	A	U	E	N	■	G	L	A	S	■	■	I

UEBERBLICK

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

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

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 Auffösungen finden Sie in der nächsten Ausgabe des SeMa – viel Spaß beim Knobeln.

Verlosung im September 2017!

1. Preis: Eine dreitägige Adventsreise nach Potsdam für 2 Personen (im Wert von € 690,-)

Die Reise „Weihnachtliche Stimmung im Advent“ findet vom 1. bis 3. 12. 2017 statt. Enthalten sind die Busfahrt, zwei Hotelübernachtungen mit Frühstück und vier Ausflüge. Fall Sie diese Reise nicht gewinnen sollten - bei AK Touristik können Sie diese und andere Reisen auch buchen: Katalog und Information unter Telefon 040/76758989 oder www.ak-touristik.de.



2.-4. Preis: Je zwei Karten für „Als ob es regnen würde“ am 24.10.17 in der Komödie Winterhuder Fährhaus.

Bei „Als ob es regnen würde“ handelt es sich um eine amüsante, spannende und intelligente Komödie mit dem beliebten Schauspielerepaar Herbert Herrmann und Nora von Collande über Geld und Gier. Aufführungen vom 08.09. bis 05.11.17, Karten unter: 040/480 680 80, oder unter www.komoedie-hamburg.de.



...und so können Sie gewinnen: Lösungswort eintragen, Coupon ausfüllen und ausschneiden, ausreichend frankiert bis zum 15.09.2017 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 _____

<input type="text"/>									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

5.-7. Preis: Je eine Musik-CD „Mein Herz für Tiere“ von Jonny Hill.



Mit dem Enkelkind ins Ohnsorg-Theater



„Tüdelig in'n Kopp – Als Oma seltsam wurde“

(pi) Ein Theaterstück nach dem Bilderbuch von Ulf Nilsson und Eva Eriksson mit den Hauptdarstellern Edda Loges und Christopher Weiß, wieder aufgeführt im Ohnsorg-Studio.

Eines Tages, ganz plötzlich, wird Oma seltsam und geizig. Sie wohnt in einem kleinen Dorf vor der Stadt. Jeden Donnerstag liefert das Bäckerauto dort Brot. Doch Oma weiß auf einmal nichts mehr von einem Bäckerauto. Und ihren eigenen Enkel erkennt sie auch nicht wieder! Außerdem denkt sie, die Leute wollten sie bestehlen und holt ihre gesamten Ersparnisse von der Bank ab. Mutig hält ihr Enkel mit Pfeil und Bogen Wache vor der Tür, um Oma zu beschützen. Dabei wünscht er sich nichts sehnlicher, als dass sie nicht mehr seltsam ist.

„Tüdelig in'n Kopp – Als Oma seltsam wurde“ ist ein Theaterstück für Groß und Klein und für Kinder ab fünf Jahre geeignet. Durch den Wechsel von hochdeutschen und plattdeutschen Passagen können die jungen Zuschauer problemlos der Geschichte folgen und nehmen spielerisch Kontakt zur Sprache auf.

Aufführungen: 24.09./04.10.-15.10.17. Karten unter: www.ohnsorg.de und www.comfortticket.de oder Tel.: 040 35 08 03 21.

GEWINNSPIEL



Gewinnen Sie 1 x 3 Karten für die Aufführung am 08.10.17!

Wie? Schreiben Sie uns mit dem Stichwort „Ohnsorg-Studio“ eine Karte oder eine E-Mail und mit etwas Glück gewinnen Sie und Ihr Enkelkind die Karten.

Einsendeschluss ist der 15.09.17.

E-Mail: kontakt@senioren-magazin-hamburg.de

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

Der Rechtsweg, Umtausch und Barauszahlungen sind ausgeschlossen. Ihre Adressen werden nicht für Werbezwecke gespeichert.



TUSSIPARK

Eine niederdeutsche Karaoke-Komödie



(sw) Das 1947 gegründete Norderstedter Amateurtheater präsentiert im September und Oktober 2017 im Festsaal am Falkenberg (Langenharmer Weg 90, 22844 Norderstedt) mit „Tussipark“ eine niederdeutsche Karaoke-Komödie. Spaß ist garantiert: Männer sind wie Zähne, erst kriegt man sie schlecht, und wenn man sie hat, muss man sie pflegen oder sie verursachen dauernd Beschwerden. Zu dieser Einsicht kommen auch 4 Frauen, die am Samstagabend kurz vor Ladenschluss im Parkhaus eines Einkaufszentrums aufeinander treffen:

Die gestresste Hausfrau und Mutter Grit, die frisch entlassene Verkäuferin und Karaoke-Fan Jennifer, die männerverschleißende Geschäftsfrau Pascaline und Wanda, die sich nach geplatzter Hochzeit in ihrem Auto in der Tiefgarage verschanzi hat. Der Zufall würfelt diese Damen zusammen und so verschieden die Leben der einzelnen Damen sind, so unterschiedlich sind ihre Träume. Aufführungen vom 28.09. bis 01.10.17 und vom 12.10. bis 15.10.17. Karten gibt es unter Tel. 040 646 604 40 oder unter www.norderstedter-amateur-theater.de sowie bei folgenden Vorverkaufsstellen:

- Hamburger Abendblatt Ticketshop im Herold Center Norderstedt
- TicketCorner, Rathausallee 60, 22846 Norderstedt

Ihr neues komfortables Zuhause in der Stadt am Meer!

Heiligenhafen: Strandnahe barrierefreie Eigentumswohnungen

Entdecken Sie das Flair des Nordens

Heiligenhafen zählt zu den Städten entlang der Ostseeküste, welche eine umfassende Versorgung und Infrastruktur über das gesamte Jahr gewährleisten und somit gerade auch für einen festen Wohnsitz an der Küste ideale Bedingungen für eine komfortable Lebensgestaltung bieten.

Ein modernes Wohnkonzept für alle Generationen:

In bester zentraler Innenstadtlage der lebendigen Hafenstadt, in fußläufiger Entfernung zum weitläufigen Strand, zum Marktplatz und dem Hafen entsteht mit „Marinaflair“ ein modernes Gebäudeensemble für alle Generationen. Im hellen Innenhof erblüht ein liebevoll und maritim gestalteter Gemeinschaftsgarten für ein Mehr an Lebensqualität. Alle Eigentumswohnungen sind zum Licht ausgerichtet und verfügen über barrierefreie Zugänge auf die großzügigen Balkone, Dachterrassen oder Gartenterrassen mit zusätzlich eingefasster Grundstücksfläche für ein ganz eigenes Gartenvergnügen. Genießen Sie Ihren Platz an der Sonne!

Die 2- bis 4-Zimmer-Wohnungen sind barrierefrei nutzbar und genauso wie die Tiefgarage und Keller, bequem über Aufzüge erreichbar. Ein behagliches Raumgefühl ohne Stellflächenverlust bietet die komfortable Fußbodenheizung und die hochwertige Innenausstattung. Moderne Haustechnik und Ausstattung sowie wohngesunde und nachhaltig gebaute Qualität (KfW 55 Niedrigenergiehaus) garantieren den Wohnkomfort. Die Fertigstellung ist für den Sommer 2018 geplant.

Service-Angebote im Bedarfsfall

Eine gesündere und bewusster Lebensweise ermöglicht immer mehr Menschen eine nie dagewesene Vitalität und Lebensqualität bis ins hohe Alter. Um diese Qualität genießen zu können, ist die Auswahl eines funktionell gestalteten Zuhauses mit umfassendem Komfort und dem Versorgungsangebot einer Innenstadtlage ein wesentlicher Garant für eine unabhängige Lebensführung. Dennoch kann jeder Mensch – ganz gleich welchen Alters – in die Situation geraten, Unterstützung durch andere zu benötigen. Hierzu bieten Kooperationspartner individuell wählbare Service-Angebote im Bedarfsfall an. So können Sie Ihr neues Zuhause selbstbestimmt in den eigenen vier Wänden genießen, wissen aber, dass kompetente Hilfe oder Betreuung jederzeit schnell verfügbar ist.



Komfort-Eigentumswohnungen

2, 2 ½, 3 und 4 Zimmer mit Wohnflächen von 54 m² bis 151 m²

Kaufpreise ab € 169.800,-

vorläufiger B: KWh 72,6-82,6 Biomasse, Erdgas, Baujahr 2017

Für weitere Informationen steht Ihnen unser Beraterteam gern zur Verfügung

Sparkassen Immobiliengesellschaft Holstein

04531 508 72 714 • E-Mail: vertrieb@sig-holstein.de • www.marinaflair.de • www.sig-holstein.de

Markt der Möglichkeiten

Engagement kennt in Hamburg keine Altersgrenze

Fortschritt mit Rückschritt – geht das überhaupt? Im Jahr 2013 hat die Evangelische Kirche Kurhessen-Waldeck als erste Kirche in Deutschland die Kirchenvorstände auch „online“ wählen lassen – für die Kandidaten gab es, ebenfalls erstmalig, ein Höchstalter von 70 Jahren. Konrad Adenauer, der erste Bundeskanzler, war bei Amtsantritt 74 Jahre alt.

Nur gut, dass er Katholik war, denn bei den Protestanten in Kurhessen hätte er heute keine Chance mehr. Ist das wirklich Fortschritt, nur weil er „online“ daherkommt? Vor dem Hintergrund, dass gleichzeitig das Renteneintrittsalter auf 67 Jahre angehoben wurde und über die weitere Verlängerung der Lebensarbeitszeit laut nachgedacht wird, erscheint die ganz offensichtliche Diskriminierung der Menschen ab 71 Jahren besonders fragwürdig. Viele soziale Organisationen hingegen wissen, welches Potenzial in der älteren Generation steckt. Ältere Menschen sind unverzichtbar, wenn es um die Mitarbeit in Sportvereinen, der Flüchtlingshilfe oder ganz besonders auch in den Kirchen geht. Denn sie haben Wissen, Lebenserfahrung und Zeit, die sie verschenken können. Sowohl zum Beispiel als Lesepaten für Kinder und Migranten oder auch, um gleichaltrigen oder noch älteren Senioren zur Seite zu stehen. Ältere Menschen verfügen über ganz persönliche Begabungen und Charismen. Die jährlich stattfindende AKTIVOLI-Freiwilligenbörse – die nächste wird am 18. Februar 2018 sein – ist sozusagen der große Umschlagplatz, auf dem Angebot und Nachfrage zueinander finden.



Das Team vom Pflegestützpunkt Hamburg-Nord hat den Markt der Möglichkeiten konzipiert: in vorderer Reihe Tanja Martinez (li.) und Eva Sage (re.), im Hintergrund Karsten Sellnies, Matthias Becker und Karsten Kopp (v.li.)



Bringt ein Lächeln in den Alltag – Clownin Rosalore wird auch dabei sein

Mittwoch, 13. September von 14 bis 18 Uhr Markt der Möglichkeiten im Großen Sitzungssaal des Bezirksamts Hamburg-Nord, Robert-Koch-Straße 17. Der Eintritt ist frei. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Der Veranstaltungsort ist barrierefrei.



Dixieland-Jazz und Swing – die Reha-Jazz-Band ist trotz Handicap flott unterwegs. Dietrich Niesitka, Gitarre, Hubert Witt, Sousaphon, und Gerhard Reinhold, (v.li.) Trompete und Posaune. Der Klarinetist Eric Scholz hat das Bild aufgenommen und fehlt auf dem Foto.

Der „Markt der Möglichkeiten“, zu dem in diesem Jahr erstmalig vom Pflegestützpunkt Hamburg-Nord eingeladen wird, ist mehr als eine AKTIVOLI-Börse im Kleinen. Im Rahmen dieses Marktes stellen Vereine und gemeinnützige Projekte ihre Arbeit vor und laden die Besucher ein, sich zu informieren und mitzumachen. Über 25 Aussteller präsentieren Interessierten jeden Alters Möglichkeiten des sozialen und ehrenamtlichen Engagements. Ganz praktische Anregungen bietet die Messe. Anhand eines Modells einer Musterwohnung wird gezeigt, wie man ein Zuhause demenzgerecht einrichten kann.

Junge Besucher haben sogar die seltene Gelegenheit, einen Blick in die Zukunft zu tun. Um ein Gefühl für die Tücken des Alters zu erhalten, können sie in den Alterssimulationsanzug „GERT“ schlüpfen. Dieser täuscht körperliche Einschränkungen vor, so dass der Träger oder die Trägerin einen Eindruck erhält, wie sich etwa Seh- oder Mobilitätseinschränkungen auf den Alltag von Senioren auswirken können. Die Büchereien stellen das Projekt Medienbote vor und der Kulturlotse Hamburg e.V. ist ebenso vertreten, um seine Angebote vorzustellen. Der Markt hält viele

weitere Möglichkeiten für ehrenamtliches Engagement sowie interessante Angebote für die Zielgruppe „Senioren“ bereit. Das Team vom Pflegestützpunkt weiß, wie hilfreich es ist, sich rechtzeitig zu informieren, welche Möglichkeiten es gibt, wenn im Haushalt Unterstützung notwendig wird, oder welche Betreuungs- und Begleitdienste in Hamburg tätig sind. Als Mitarbeiter der Pflegekassen und des Bezirksamtes Hamburg-Nord beraten sie kompetent und neutral.

Unterhalten werden die Besucher durch die Reha-Jazz-Band und die Begegnungs-Clownin Rosalore. Das Programm mit allen Anbietern findet sich im Internet unter: www.hamburg.de/hamburg-nord/familie-senioren/9250166/pflege-stuetzpunkt-hamburg-nord-engagement-und-alter-markt-der-moeglichkeiten/. Der Pflegestützpunkt Hamburg-Nord ist erreichbar unter Telefon 040/428 99 10 60 F.J. Krause © SeMa

BERATUNGS- WOCHE

18.09.-30.09.17

SCHMERZ

Erfahren Sie mehr zum Umgang mit Ihren Beschwerden und zur Medikamenteneinnahme

Kommen Sie vorbei

**moorbek
apotheke**

Apotheker Nicolas Ahlers, e. K. | Rathausallee 35-39 | 22846 Norderstedt
Tel 040/522 75 52 | Fax 040/526 17 98 | info@moorbek-apotheke.de

Seniorenbegriff positiv besetzt

(pi) *Seniorenreisen, Seniorenheim, Seniorenhandy. Bereits in den 70er Jahren begann man den eher negativ besetzten Begriff der „Alten“ durch die ursprünglich in anderem Zusammenhang gebrauchte Bezeichnung „Senioren“ zu ersetzen. Mit Erfolg.*

Heute ist der Begriff in Deutschland überwiegend positiv besetzt. Fast jeder zweite Deutsche (44%) nennt den Begriff Senior eine „charmante Bezeichnung für alte Menschen“. Ebenso viele setzen „Senior“ mit Erfahrung gleich. Vor allem die Senioren selbst (21% der 55-70-Jährigen) hören lieber „Senior“ als das im Marketing gebräuchliche „Best Ager“. Das ergab eine repräsentative Onlineumfrage von Ipsos Observer.

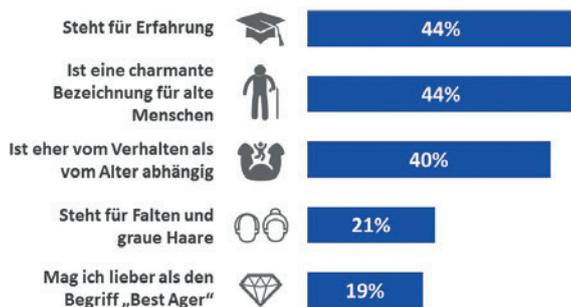
Verhalten zählt mehr als Alter für die Seniorendefinition

Vier von zehn Deutschen (40%) finden, dass es mehr vom Verhalten als vom Alter abhängt, ob jemand ein „Senior“ ist oder nicht, mehr als jeder zweite (53%) Senior (55-70 Jahre) teilt diese Einstellung. Ebenso steht für die älteren Befragten der Begriff Senior viel deutlicher für Erfahrung (51%) als für die 16-24-Jährigen (39%). In der Altersgruppe der 16-24-Jährigen ist hingegen der Anteil derjenigen, die mit dem Begriff „Senior“ äußere Erscheinungsmerkmale wie Falten und graue Haare verbinden, deutlich größer (25%) als bei den Älteren (16%). Wohlstand verbinden am ehesten jüngere Menschen (10%) mit Senioren, bei den 55-70-Jährigen sind es nur drei Prozent.

Die Altersgrenze für Senioren liegt bei 62,5 Jahren

Im Durchschnitt wird die Altersgrenze für den Senior und die Seniorin bei 62,5 Jahren gesehen. Das am häufigsten genannte Alter ist 60 Jahre. Etwa ein Drittel sieht die Altersgrenze bei genau 60 Jahren (34%) und etwa ein weiteres Drittel (31%) bei 65 Jahren. Männer sehen die Altersgrenze häufiger bei 60 Jahren (37%) als Frauen (31%), die häufiger 65 Jahre nennen (34%). Mit steigendem Alter steigt auch die Altersgrenze für Senioren an: Für die 16-24-jährigen liegt sie durchschnittlich bei 61,1 Jahren, bei den 65-70-Jährigen hingegen bei 65,4 Jahren.

Das bedeutet der Begriff „Senior“ für die Deutschen



Quelle: Ipsos Studie „Senior“, Juli 2017.
Methode: repräsentative Onlineumfrage mit dem Ipsos i:omnibus unter 1.000 Personen im Alter von 16 bis 70 Jahren, in Deutschland.
Feldzeit: 14. bis 18. Juli 2017

GAME CHANGERS Ipsos

Zweite Plattdeutschen Kulturtage in Hamburg



(pi) *Erstmals in 2015 umgesetzt finden dieses Jahr die Plattdeutschen Kulturtage vom 27. September bis 15. Oktober 2017 statt. Während sich die ersten Kulturtage auf den Raum der hamburgischen Walddörfer konzentrierten, werden 2017 insgesamt 60 Veranstaltungen über ganz Hamburg und sogar darüber hinaus angeboten*

trierten, werden 2017 insgesamt 60 Veranstaltungen über ganz Hamburg und sogar darüber hinaus angeboten

Viele Vereine, Organisationen und Privatinitiativen, darunter auch der Verband Hamburger Amateurtheater werden in dieser Zeit mit einer Fülle von unterschiedlichen Beiträgen die Aufmerksamkeit auf diese lebendige Sprache lenken, die im Alltag nur noch eine untergeordnete Rolle spielt.

Die Bandbreite der Veranstaltungen reicht dabei von der klassischen plattdeutschen Theaterkomödie über musikalische Beiträge zwischen Balladen und Blues, Lesungen und Gesang, Puppentheater bis zu Filmvorführungen, wissenschaftlichen Vorträgen und sogar einem Gottesdienst, alles „op Platt“. Einer der Höhepunkte wird das Aufeinandertreffen von Gerd Spiekermann und Werner Momsen sowie einem Überraschungsgast sein, welches am am 7. Oktober im Saal der Walddörfer Wohnungsbaugenossenschaft stattfindet.

Eine Broschüre mit detaillierten Informationen und Programm ist bei den teilnehmenden Vereinen und anderen Auslagestellen in den Walddörfern in Kürze erhältlich. Das Programm und die Broschüre mit weiteren Details, können aber auch unter www.plattdeutsche-kulturtage.de heruntergeladen werden.

Hören Sie um Himmels Willen

auf Fritz Wepper: Oticon Opn™ Hörgeräte testen!

Oticon Opn
Hörgeräte
kostenlos Probe
tragen.



Fritz Wepper ist begeistert:

„Perfekt, wie Oticon Opn mich unterstützt. Bei Gesprächen in lauter Umgebung verstehe ich jetzt ohne Anstrengung alle und alles!“



Jetzt auf www.opnworld.de entdecken.

Ihr Test-Gutschein:

Tragen Sie Oticon Opn in Ihrem Alltag kostenlos und unverbindlich zur Probe!
Jetzt Termin vereinbaren:

Wir laden Ihnen zur
franz
HörSysteme

Rathausallee 3B • 22846 Norderstedt • Tel: 040-525 37 73

Fax: 040-525 57 67 • E-Mail: info@franz-hoergeraete.de



Jonny Hill hat ein Herz für Tiere

Jonny Hills Erfolgshit „Ruf Teddybär 1-4“ katapultierte den bekannten und erfolgreichen Sänger, Texter und Komponisten 1979 für 25 Wochen an die Spitze der Charts und bei jedem seiner Auftritte wird auch heute noch dieses Lied von dem Jungen, der im Rollstuhl sitzt und über CB-Funk Verbindung zu den Truckern hält, gewünscht. Die Verkaufszahlen dieses Liedes brachten ihm eine Goldene Schallplatte und viele Auszeichnungen ein. Mit diesem Lied hatte der Künstler seinen Stil gefunden. Es waren und sind die ans Herz gehenden Balladen, die ihn von anderen Schlagerkollegen unterscheiden. Auf seinem aktuellen Album mit dem Titel „Mein Herz für Tiere“ singt der in Graz geborene in 17 Liedern von der Katze Luna, dem Pferd Nuri, einem Hund namens Professor Einstein, Schweinen und natürlich vom Teddybär.

„Meine Frau Helga und ich waren im Urlaub im Zillertal in dem Hundehotel Magdalena, in dem sich die Chefin und ihr Team schon seit über zehn Jahren optimal um die Gäste und deren Hunde kümmern“, erzählt der junggebliebene Sänger. „Dort fragte mich eine Frau, ob ich nicht einmal einen Titel über Hunde schreiben könnte. Ich erklärte ihr, dass ich schon fünf Hundelieder geschrieben hätte. So wurde die Idee geboren, dieses aktuelle Album zu produzieren.“

Dass Jonny Hill ein Herz für Tiere hat, ist schon lange bekannt. Seine Geschwister und er wuchsen mit Hunden, Katzen, Meerschweinchen, Vögeln und Hamstern auf. „Als Kind wurde ich schon zur Tierliebe erzogen, wobei ich einmal sicher übertrieb: Zusammen mit meinem kleinen Bruder hatte ich ca. 50 große dicke Schnecken gesammelt und sie in einen Schuhkarton, mit Luftlöchern versehen, gepfercht. Als Nahrung legten wir ihnen Gras und Salatblätter hinein. Offiziell durfte ich diese Kriechtierchen nicht mit in die Wohnung nehmen, aber ich schmuggelte den Karton hinein und versteckte ihn unter meinem Bett. Durch die schrillen Schreie meiner Mutter wur-

de ich dann frühmorgens geweckt. Als ich die Schachtel unter dem Bett hervorholte, blieb mir beinahe das Herz stehen. Alle Schnecken waren entwischt und inzwischen auf Entdeckungstour durch die ganze Wohnung. Mein kleiner Bruder unterstützte mich dann bei der Suche nach den glibberigen Tieren“, berichtet der Sänger mit einem Schmunzeln.

Als er selbst eine Familie hatte, war sofort klar, dass Hunde mit zur Gemeinschaft gehören sollten. „Wir bekamen unseren ersten Boxer und nannten ihn Oleg“, erzählt Hill. „Da unser zweiter Sohn Andreas schwerstbehindert ist und Oleg sehr stürmisch, mussten wir ihn zurückgeben. Dann kam Alfi. Er liebte alle Kinder und auch Katzen und Hunde, nur keine Pudel. Nichts konnte ihn aufhalten, wenn in unserer Straße ein Pudel erschien.“

Jonny Hill setzt sich stark für den Tierschutz ein. Die Arbeit der Tierschützer auf Gut Aiderbichl interessierte ihn schon viele Jahre. Leider ließ es bisher seine Zeit nicht zu, das Stammhaus in Henndorf bei Salzburg zu besuchen. Jetzt endlich erfüllte er sich diesen Wunsch.

„Es waren sehr schöne und informative Stunden auf diesem paradiesisch gelegenen Gut. Ich erfuhr von Dieter Ehrengruber, der den Gründer Michael Aufhauser schon seit vielen Jahren kennt und unterstützt, dass es ihm nach schwerer Krankheit einigermaßen gut geht. Michael Aufhauser kann zwar nicht mehr aktiv an dem Leben auf Gut Aiderbichl teilnehmen, ist aber über alles informiert und sehr erfreut, dass Dieter Ehrengruber und sein Team mit Herz und Seele seine Vision fortsetzen, geschundenen und verstoßenen Tieren ein Zuhause zu geben und sie lebenslang auf den Aiderbichl-

Möbelhaus Deibelius

Bett zu niedrig?
Pflege zu Hause?

Homematic®
Comfort Bettssysteme

Die Comfort-Bettssysteme

- Sessel + Betten mit Aufstehhilfe
- Senioreneinrichtungen nach Maß
- Seniorengerechte Umzüge
- Objekteinrichtungen

Hausbesuche möglich

Hoheluftchausee 19 • Tel. 040/420 27 12
20253 Hamburg • U3-Bhf. Hoheluftbrücke • Buslinie 5

ACCENTIS Tel.: 040-28 66 81 11
info@accentis24.de
www.accentis24.de

Classichome Bauprojekt GmbH

HH-Rahlstedt Energiespar-Neubau-Wohnungen (Effizienzhaus 40)

- Barrierearm
- Rollstuhlgeeignet
- Gartenanteil (EG)
- Direkt v. Bauträger
- Kpl. schlüsselfertig

2 Zimmer, ca. 66 m² Wohnfl. + ca. 120 m² Gartenanteil, **nur € 287.980,-**
3 Zimmer, ca. 92 m² Wohnfl. + ca. 160 m² Gartenanteil, **nur € 393.890,-**

B: Energieeffizienzklasse A+, Energiebedarf 11,1 kwh/(m²a), Bj. 2017



Höfen unter den menschlichen Schutz zu stellen.“

An der Seite von Tierpflegerin Martina erkundete der in Innsbruck und in der Schweiz lebende Tierfreund das Gut in Henndorf. Jonny Hill schloss gleich Freundschaft mit allen Tieren, die seine Streicheleinheiten genossen.

Mit Bananen, Möhren und Äpfeln im Gepäck führte der Weg in die Ställe und durch die Freigehege. „Es ist eine große Freude, diese glücklichen Tiere hier zu beobachten“, sagt Hill. „Und dass vie-

le von ihnen frei herumlaufen können, fasziniert mich besonders. Lamas, Esel, Schweine und Pferde begegneten mir auf den Wegen, zum Streicheln nah.“

Jonny Hill fragte Martina, die Tierpflegerin, woher all diese Tiere kommen und aus welchem Grund sie hier sind.

Martina, die seit über zehn Jahren auf Gut Aiderbichl arbeitet, gab gern Auskunft: „Es sind u.a. ausgesetzte Tiere oder Patienten, die in der Tierklinik nicht abgeholt wurden. Wir haben Tiere aus Forschungslaboren oder Konkursmassen

sowie „Scheidungswaisen“. Wir konnten auch Tiere vor der Tötung retten.

Besonders Polarfüchse, die als Pelzmantel enden sollten. Es waren 2001 viele Menschen, die bei der Gründung von Gut Aiderbichl zu Tierfreunden wurden und es werden immer mehr. Inzwischen werden ca. 6.000 Tiere von 300 Mitarbeitern auf 26 Höfen mit viel Liebe betreut.

Wir sind 365 Tage im Jahr nicht nur für unsere Tiere da, sondern auch für alle tierliebenden Menschen, die uns hier besuchen möchten.“ Text/Fotos Marion Schröder © SeMa

Yes, we can!

Englisch lernen leicht gemacht.

Bei ELKA Englisch zu lernen, ist kein verschulter Frontalunterricht. Stattdessen geht es darum, so einfach wie möglich, effektiv und vor allem mit viel Spaß gemeinsam in die neue Sprache einzusteigen. Kleine Gruppen, sehr viel Sprechen, wenig Grammatik und ein besonderes Lehrwerk, das genau auf die Bedürfnisse älterer Menschen zugeschnitten ist, stehen im Mittelpunkt der Kurse, die ab Oktober in Poppenbüttel und Bramfeld wieder neu beginnen werden. Dabei setzt ELKA ausschließlich auf lebenspraktische Alltagssprache, die man vor allem im Urlaub und auf Reisen hervorragend anwenden kann.

Viele Bild- und Spielelemente machen den Unterricht zu einem Erlebnis. Auch für Fortgeschrittene starten wieder neue Kurse ab Oktober. Der Unterricht findet einmal pro Woche immer vormittags statt. Das Mindestalter ist 50 Jahre. Über die nächsten Informationsveranstaltungen informiert Sie Sigrid Öhlckers, Tel.: 040/63 97 31 00, www.elka-lernen.de.

Englisch für „Senioren“

Neue Kurse in Poppenbüttel und Bramfeld



- ein Mal pro Woche
- tagsüber
- in kleinen Gruppen
- keine Vorkenntnisse erforderlich, direktes Sprachtraining
- Mindestalter: **50 Jahre**
- Informationsveranstaltung

Sie wollen ...

- ... ein paar Worte Englisch mit Ihren Enkeln sprechen?
- ... englische Begriffe verstehen, die uns täglich begegnen?
- ... sich auf Reisen verständigen?
- ... in Gesellschaft aktiv sein und geistig am Ball bleiben?

ELKA

Erfolgreich lernen.
Konzepte im Alter
www.elka-lernen.de

Über die nächste Informationsveranstaltung informiert Sie:
Sigrid Öhlckers
Tel.: 040-63 97 31 00

Neuer Demenz Partner in Hamburg

Seit einigen Jahren ist Thomas Bartel als qualifizierter Senioren-Assistent in Hamburg tätig. Er betreut seither vor allem Menschen mit Demenz und trägt auf diese Weise u. a.

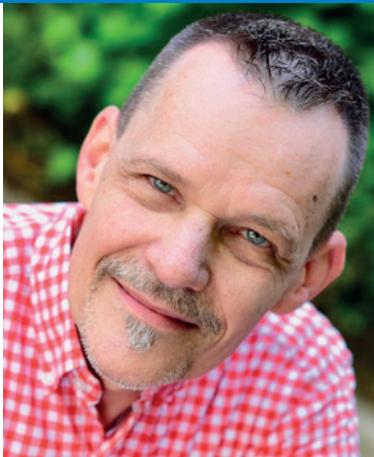


Fotograf: Thomas Trutschel

zur Entlastung pflegender Angehöriger bei. Um sein Wissen und seine Erfahrung auf diesem Gebiet weiterzugeben, hat sich der Betreuungs-Experte der Initiative Demenz Partner angeschlossen und wird in diesem Rahmen Basiskurse über Demenzerkrankungen anbieten.

In einem Kurs werden neben Informationen zum Krankheitsbild Tipps zum Umgang mit Menschen mit Demenz vermittelt. Denn Menschen mit Demenz brauchen eine sensible Nachbarschaft und Umgebung, um möglichst lange zu Hause leben zu können.

Träger der Initiative ist die Deutsche Alzheimer Gesellschaft e.V., die die Kampagne ab 2016 zusammen mit dem Bundesgesundheitsministerium und dem Bundesfamilienministerium gestartet hat. In den kommenden fünf Jahren will die Initiative die breite Öffentlichkeit über Demenzerkrankungen aufklären.



Verfügt als qualifizierter Senioren-Assistent über viel Erfahrung und Sensibilität im Umgang mit kognitiv eingeschränkten Menschen: Thomas Bartel

In Deutschland gibt es schon seit einigen Jahren an vielen Orten Basis-Schulungen, um über Demenzen zu informieren. Die Initiative Demenz Partner bildet ein Dach über bereits aktive Institutionen und Einzelpersonen. So wird die Sichtbarkeit der bereits vorhandenen Kurse erhöht, Qualitätsstandards werden gesetzt und eine bundesweite Bewegung und Vernetzung angestoßen.

Die Initiative Demenz Partner knüpft an Aktivitäten der weltweiten Aktion Dementia Friends (www.dementiafriends.org.uk) an. Diese Initiative wurde von der englischen Alzheimer Gesellschaft gestartet, um das Bild und die Wahrnehmung von Menschen mit Demenz gesamtgesellschaftlich zu verändern.

Inzwischen beteiligen sich viele weitere Länder daran, wie Kanada, Israel, China und bald auch die USA. Alle Informationen zur Kampagne sowie regionale Kursanbieter sind unter www.demenz-partner.de zu finden.

Bernstein Schätzung & Ankauf

Besonders wertvoller gelber bzw. honigfarbener Bernstein in Oliven- oder Perlenform



Wir kaufen ständig Rohbernsteine und Bernsteinschmuck sowie Gold - Silber - Münzen - Schmuck - Uhren - antiken Modeschmuck

Besuchen Sie uns **jeden Donnerstag 10-18 Uhr** in unserer Filiale: **Alsterkrugchaussee 484, 22335 Hamburg** (Nähe Flughafen)
Bushaltestelle Ratsmühlendamm (Linie 118 und 174)

Ihr Ansprechpartner:
Frank-Michael Klokowski
Bekannt aus der Sendung
Die Nordstory vom
23.10.15 im Regionalfernsehen

Gold- und Silberankauf in jeder Form

Telefon: 0391-622 20 03

Mobil: 0172/390 19 83

www.Bernstein-Germany.de



Über 25 Jahre
Berufserfahrung

Premiere am 8. September 2017:
Als ob es regnen würde
 präsentiert von Komödie
 Winterhuder Fährhaus GmbH



(pi) Ein ganz normales Ehepaar führt ein ganz normales Leben. Laurence ist Schuldirektorin, Bruno Anästhesist. Von einem Tag auf den anderen gerät ihre bisher heile Welt aus den Fugen. Denn die beiden erleben einen rätselhaften Geldsegen!

Keiner von beiden kann sich erklären, woher das Geld kommt und wem es gehört. Ist dieser plötzliche Reichtum eine Chance oder ein Fluch? Was hat der obskure Nachbar damit zu tun? Steckt die spanische Haushaltshilfe dahinter? Wer ist für das immer größer werdende Chaos verantwortlich?

Die Situation spitzt sich zu – gegenseitige Verdächtigungen bringen Bruno und Laurence nervlich an ihre Grenzen. „Als ob es regnen würde“ ist eine höchst amüsante, spannende und intelligente Komödie mit Herbert Herrmann, Nora von Collande, Marie Wolff und Uwe Neumann über Geld und Gier. Autor Sébastien Thiéry gelingt es mühelos, absurden Humor und Elemente des Boulevardtheaters miteinander zu verbinden.

Laufzeit: 8. September bis 5. November 2017, täglich außer montags. Karten unter: 040/480 680 80, Online-Tickets unter www.komoedie-hamburg.de.

Fotos: © Thomas Grünholz



Die Saison beginnt:

Der Theaterbus nach Hamburg fährt wieder!



inkultur-Hamburger Volksbühne e.V. begleitet Sie auch in der neuen Spielzeit 2017/18 preisgünstig und bequem im modernen Reisebus zu wunderbaren Aufführungen in den Hamburger Theatern, der Laeiszhalle und der Oper. Der Theaterbus holt Sie an Ihrer Haltestelle ab, fährt Sie direkt vor das Theater in Hamburg und nach der Vorstellung sicher wieder nach Hause.

Freuen Sie sich jetzt schon auf großartige Aufführungen an renommierten Hamburger Bühnen und erweitern Sie so Ihr Kulturprogramm. Nutzen Sie die Möglichkeit, bequem und entspannt die kulturellen Höhepunkte in Hamburg zu genießen. Der Reisebus fährt Sie direkt zur Spielstätte, anstrengende Anfahrten und Parkplatzsuche gehören der Vergangenheit an.

Für Poppenbüttel, Volksdorf, Norderstedt, Duvenstedt, Langenhorn und Niendorf werden unterschiedliche Theater-Arrangements angeboten. Informationen erhalten Sie direkt bei inkultur. Das kulturbegeisterte und freundliche Service-Team freut sich auf Sie und beantwortet gern Ihre Fragen unter der Telefonnummer 040/227 006 66 oder per E-Mail an theaterbus@inkultur.de. Gern schickt inkultur Ihnen auch Informationsmaterial zu.

Auf www.theaterbus-hamburg.de finden Sie ebenfalls alle Informationen.

THEATERFAHRTEN NACH HAMBURG

„Bequem per Bus
ins Theater!“



Wir halten garantiert auch in Ihrer Nähe:

Poppenbüttel, Volksdorf, Norderstedt, Duvenstedt,
Langenhorn und Niendorf.

www.Theaterbus-Hamburg.de

WEITERE INFOS:
Tel. 040-22 700 666
theaterbus@inkultur.de

inkultur

BÜHNE FREI FÜR MEHR HAMBURG
Ein Service der Hamburger Volksbühne e.V.

„Tag des offenen Denkmals“ vom 8. bis 10. September 2017 in Hamburg

Das Programm mit über 140 Veranstaltungen ist kostenfrei erhältlich.

(pi) Am 10. September 2017 findet bundesweit der „Tag des offenen Denkmals“ statt, der in diesem Jahr unter dem Motto „Macht und Pracht“ steht. In Hamburg öffnen vom 8. bis zum 10. September 2017 über 140 Denkmäler ihre Türen. Bei Rundgängen, Führungen, Vorträgen und einem Kultur- und Familienprogramm können Besucherinnen und Besucher die Hamburger Denkmallandschaft in voller Breite erleben.

Viele Denkmäler sind sonst nicht öffentlich zugänglich und nur an diesem Wochenende für Interessierte geöffnet. Zahlreiche dieser historische Stätten und Bauten wurden mit Unterstützung der Stiftung Denkmalpflege Hamburg, des Denkmalschutzamtes, der Bürgerschaft und des Bundes restauriert.



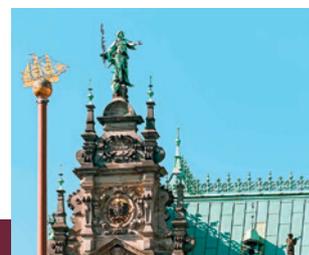
Bergedorfer Schloss: Foto © Bergedorfer Museumslandschaft



Kontor- und Wohnhaus Kanalplatz: Foto © Birgit Caumanns



Hamburger Rathaus: Foto © Senatskanzlei Hamburg



MACHT UND PRACHT
8.-10. SEPTEMBER 2017

Tag des offenen Denkmals 2017
Aufgabenstellung mit Vorträgen: 8. September 16-20 Uhr
In der Hauptkirche St. Jacobi, Glockengießerweg 22
Programm: 9. u. 10. September, jeweils nachmittags: Rathaus, Strand
und andere - alle frei und kostenfrei für alle Interessierten für jede
Stadt und jedes Bundesland.

Alsterschlepper Hausauflösungen

**Ihr Experte für
sozial engagierte
und respektvolle
Nachlassräumungen
und Seniorenzüge!**

Alsterschlepper Hausauflösungen
Inh. Christian Requard
Nessdeich 58a | 21129 Hamburg | Tel.:040/60 08 92 85
E-Mail: info@alsterschlepper.de | www.alsterschlepper.de

erhältlich. Kostenlose Programm-broschüren liegen an zahlreichen Orten der Stadt

aus, zum Beispiel in Bücherhallen und Bezirksämtern, in der Tourist Information am Hauptbahnhof, im Rathaus und in der Landeszentrale für politische Bildung. Organisiert wird der „Tag des offenen Denkmals“ in Hamburg gemeinsam von der Stiftung Denkmalpflege Hamburg und dem Denkmalschutzamt. Bundesweit wird der Denkmaltag von der Deutschen Stiftung Denkmalschutz koordiniert. Er steht als Teil der „European Heritage Days“ unter der Schirmherrschaft des Europarats und findet jedes Jahr europaweit am zweiten Sonntag im September statt.

Eröffnet wird der Denkmaltag am 8. September mit der Auftaktveranstaltung „Kirche, Staat und Bürgertum – Macht und Pracht in Hamburg“ mit Vorträgen in der Hauptkirche St. Jacobi. Am Wochenende werden die Angebote vor Ort abgerundet durch ein buntes Kultur- und Familienprogramm.

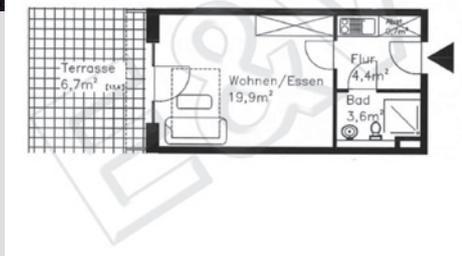
Harburger Denkmäler per Shuttle besuchen
Am Sonntag (10. September) lädt ein Shuttle zu einer reizvollen Barkassenfahrt zwischen der Kehrwiederspitze und der Harburger Schlossinsel (Kanalplatz) ein, die Harburger Denkmäler haben dann geöffnet.

Fahrzeiten am 10. September 2017:
ab Sandtorhöft/Kehrwiederspitze (Hafen-City) – bis Kanalplatz, Harburger Binnenhafen: 10.30, 13.30 und 16.30 Uhr
ab Kanalplatz, Harburger Binnenhafen – bis Sandtorhöft/Kehrwiederspitze (Hafen-City): 12 und 15 Uhr

Fahrtpreis: Einfache Fahrt € 10,-, Hin- und Rückfahrt € 16,- (Kinder 50 %) Fahrkartenverkauf an Bord der Barkasse, max. 44 Gäste, Fahrzeit 75 Min., Wap-pen von Harburg, Mare-Invest-Sylt-GmbH

Servicewohnen im Grünen

Hamburg-Langenhorn · Róweland 6 a · 22419 Hamburg



Barrierefreie 1- bis 3-Zimmer-Wohnungen mit Betreuungsangebot

Senioren, die ein neues Zuhause mit der Sicherheit eines pflegerischen Umfelds suchen, finden in den frisch renovierten Mietwohnungen am Cura Seniorenzentrum Langenhorn ein neues Heim. Die charmanten Ein- bis Drei-Zimmer-Wohnungen sind barrierefrei mit eigener Küche und eigenem Duschbad ausgestattet. Die Außenanlagen laden zum Entspannen oder zu gemeinsamen Aktivitäten ein. Als Mie-

ter sind Sie gern gesehen auf den Veranstaltungen des Seniorenzentrums. Und wer nicht selbst kochen mag, dem serviert das Küchenteam saisonale und regionale Menüs, die Leib und Seele erfreuen. Das benachbarte Seniorenheim bietet gegen Aufpreis zahlreiche Dienstleistungen, die das Leben angenehmer machen, wie z.B.: Wohnungsreinigung, Wäschepflege, Balkonpflege, Essen inkl. Zimmerservice u.v.m.

1 bis 3 Zimmer, ca. 28 m² bis ca. 100 m², inkl. Terr., Blk. oder Dachterr. (Penthouse)
Mieten € 379,- bis € 1.219,- + Neben- und Servicekosten

Bedarfsausweis: 80,9 kWh (m²a), Gas, Bj. 1982, C

Weitere Informationen: Tel. 040-238 459 44 oder per E-Mail an norderstedt@engelvoelkers.com

Engel & Völkers Norderstedt · Langenhorner Chaussee 683 · 22419 HH
EV Norderstedt Immobilien GmbH



ENGEL & VÖLKERS[®]

(djd) „Alter Schwede!“ Wie oft nutzt man im Alltag diese Redewendung, um sein Erstaunen zu zeigen oder einen guten Freund zu begrüßen. Im 30-jährigen Krieg, so vermuten Historiker, soll das geflügelte Wort entstanden sein

Heute jedenfalls hat es eine friedfertige Bedeutung. Und es gibt ihn tatsächlich in Person - den alten Schweden, der dem Bild vom einsamen, herzlich-rauen, aber auch gastfreundlichen Mann gerecht wird. Ake heißt er, ist 80 Jahre alt und stammt aus dem nordschwedischen Naimakka, dem kältesten Ort des Landes.

Ganz allein und doch mit der Welt verbunden

Hier findet sich alles, was gerade für uns das Sehnsuchtsziel Schweden ausmacht: schier unendliche Weite, Natur, Ruhe, die charakteristische nordische Gelassenheit. Und vielleicht auch mal ein Rentier, das die Straße blockiert. Vom Tourismusboom, den große Teile Skandinaviens und insbesondere Schwedens erfasst hat, merkt man in Naimakka allerdings herzlich wenig. Eher im Gegenteil: Noch viel häufiger würde sich Ake Besuch wünschen. Gerade im Winterhalbjahr, wenn es auch tagsüber kaum hell wird und die Temperaturen bei frostigen minus 40 Grad Celsius liegen. An diesem Ort, 235 Kilometer nördlich des Polarkreises, betreibt der agile 80-Jährige eine kleine Wetterstation. In der Abgeschiedenheit des hohen Nordens entwickelte Ake seinen ganz eigenen Blick auf die Welt und wurde damit zum Kult im Internet. Unter facebook.com/LifeofAke berichtet der Wetterforscher aus Leidenschaft neuerdings regelmäßig über Sitten und Gebräuche in Schweden, gibt Wissenswertes und Skurriles preis.



Alter Schwede

Sehnsuchtsziel im eiskalten Norden: Ein Mann und seine Wetterstation

Der 80-jährige Ake ist zum Internet-Phänomen geworden: Regelmäßig berichtet der rüstige Nordmann über Skurriles und Wissenswertes aus Schweden.



Herzlich willkommen “Am Gertrudenhof”

Wir bauen für Sie barrierefrei erreichbare Eigentumswohnungen in herrlich grüner Lage mitten in Quickborn.



Musterwohnungsbesichtigung
und Baustellenbegehung
sonntags von 14.00-16.00 Uhr,
Feldbehnstraße 70, Quickborn



Alle Tiefgaragen mit
Lademöglichkeiten für
Elektrofahrzeuge



Aus lediglich zwölf Häusern besteht das kleine Naimakka, der kälteste Ort Schwedens. Alle Fotos: djd/Vaillant GmbH

Rentiere gehören im nordschwedischen Naimakka zum vertrauten Straßenbild.

Eine Nacht im Baum

Zum Beispiel darüber, dass der einsame Nordmann im Winter üppig und reichhaltig speisen darf. Der Grund? Bei derart strengem Frost steigt der Grundumsatz an Kalorien automatisch bis auf das Dreifache an. Einen außergewöhnlichen Reisetipp für die Gemeinde Kiruna hat der alte Schwede auch parat: Im Tree Hotel übernachten die Urlauber in Baumhäusern etwa vier bis sechs Meter über dem Boden - näher kann man der ursprünglichen Natur Nordschwedens wohl kaum kommen. Wer

sich nach einer Nacht im Baum bei Rentierschinken und einem guten Kräuterlikör aufwärmen will, ist bei Ake herzlich willkommen: Dank moderner Heiztechnik ist es in seiner Holzhütte kuschelig warm. Und so einsam es gerade im Winter hier sein mag, die Welt ist für den Wetterforscher dennoch zum Greifen nah. Denn schnelles Internet ist hier im Niemandsland eine Selbstverständlichkeit - auch das ein Phänomen, das so typisch ist für Schweden. Tradition, Ursprünglichkeit und modernste Technik passen hier ganz unkompliziert zusammen.

Die Saison beginnt:

Der Theaterbus nach Hamburg fährt wieder!



inkultur-Hamburger Volksbühne e.V. begleitet Sie auch in der neuen Spielzeit 2017/18 preisgünstig und bequem im modernen Reisebus zu wunderbaren Aufführungen in den Hamburger Theatern, der Laeiszhalle und der Oper. Der Theaterbus holt Sie an Ihrer Haltestelle ab, fährt Sie direkt vor das Theater in Hamburg und nach der Vorstellung sicher wieder nach Hause.

Freuen Sie sich jetzt schon auf großartige Aufführungen an renommierten Hamburger Bühnen und erweitern Sie so Ihr Kulturprogramm. Nutzen Sie die Möglichkeit, bequem und entspannt die kulturellen Höhepunkte in Hamburg zu genießen. Der Reisebus fährt Sie direkt zur Spielstätte, anstrengende Anfahrten und Parkplatzsuche gehören der Vergangenheit an.

Für Bergedorf, Lohbrügge und Rahlstedt werden unterschiedliche Theater-Arrangements angeboten. Informationen erhalten Sie direkt bei inkultur. Das kulturbegeisterte und freundliche Service-Team freut sich auf Sie und beantwortet gern Ihre Fragen unter der Telefonnummer 040/227 006 66 oder per E-Mail an theaterbus@inkultur.de. Gern schickt inkultur Ihnen auch Informationsmaterial zu.

Auf www.theaterbus-hamburg.de finden Sie ebenfalls alle Informationen.

THEATERFAHRTEN NACH HAMBURG

„Bequem per Bus ins Theater!“



Wir halten garantiert auch in Ihrer Nähe:
Bergedorf, Lohbrügge und Rahlstedt.

www.Theaterbus-Hamburg.de

WEITERE INFOS:
Tel. 040-22 700 666
theaterbus@inkultur.de



BÜHNE FREI FÜR MEHR HAMBURG
Ein Service der Hamburger Volksbühne e.V.



Altersmediziner legen Einspruch ein:

„Darstellungen zum Barmer-Krankenhausreport sind falsch und fahrlässig“

(pi) Scharfe Kritik übt die Deutsche Gesellschaft für Geriatrie (DGG) an der aktuellen Debatte um den Barmer-Krankenhausreport, der im Juli veröffentlicht wurde. Verkürzte Aussagen vermitteln das Bild, dass hochbetagte Patienten in deutschen Krankenhäusern nicht gut versorgt werden.

„Das Gegenteil ist im internationalen Vergleich der Fall“, sagt DGG-Präsident Professor Jürgen M. Bauer, Lehrstuhlinhaber an der Universität Heidelberg und Ärztlicher Direktor des Agaplesion Bethanien Krankenhaus Heidelberg. „Der alte Mensch darf sich in deutschen Krankenhäusern in guten Händen wissen!“ Die Krankenkasse beklagt pauschal steigende Kosten, bemängelt eine zu hohe Pflegebedürftigkeit nach einem Krankenhausaufenthalt, betrachtet die Ursachen aber undifferenziert – und das zu Lasten älterer Patienten. „Dieser grob vereinfachenden Darstellung müssen wir widersprechen“, sagt Bauer. Im Interview spricht der renommierte Altersmediziner über die wirklichen Herausforderungen, mögliche Konzepte und das öffentliche Bild der Altersmedizin.

Herr Professor Bauer, was kritisieren Sie am aktuellen Barmer-Krankenhausreport konkret?

Mich ärgern vor allem die verkürzten Darstellungen der Report-Ergebnisse. Diese suggerieren der Öffentlichkeit, dass für die Geriatrie finanzielle Interessen im Vordergrund stehen und nicht der individuelle Behandlungsbedarf der Patienten. Dies zeichnet ein falsches Bild! Natürlich steht für uns Ärzte und unsere Teams das Wohlergehen unserer Patienten an erster Stelle. Zudem wurden im Kontext des Barmer-Reports die Behandlungsergebnisse bei Patienten der Akut-Geriatrie und solchen der Reha-Geriatrie pauschal in einen Topf geworfen. Es handelt sich jedoch um zwei gänzlich unterschiedliche Patientengruppen, die nicht ohne weiteres miteinander zu vergleichen sind. Schon gar nicht bei der Bewertung des Reha-Erfolgs.

Warum stehen gerade die Reha-Maßnahmen im Zentrum der Diskussion?

Weil Reha-Maßnahmen an sich einen durchaus relevanten Kostenfaktor darstellen, als geriatrische Frührehabilitation auch in den Akutkliniken. Die Krankenkassen befürchten hier einen weiteren deutlichen Kostenanstieg. Alle Versicherten haben mit steigenden Kosten für die Behandlung älterer Patienten zu kämpfen. Das liegt vor allem an der demografischen Entwicklung, aber auch den vielen neuen medizinischen Verfahren, von denen auch Hochbetagte profitieren. Die Bedeutung und die Vorteile eines frühzeitigen rehabilitativen Angebots, welches die Krankenhausbehandlung bei betagten Patienten ergänzt, darf nicht in Frage gestellt. Dies wäre geradezu fahrlässig, wenn man die Notwendigkeit des Erhalts der Selbständigkeit und Autonomie des älteren Patienten bedenkt.

Was ist das Problem an der Kritik bei geriatrischen Reha-Maßnahmen?

Es wird suggeriert, dass die geriatrische Frührehabilitation im Akutkrankenhaus im Vergleich zu „klassischen“ Reha-Angeboten weniger erfolgreich sei, da gemäß der Zahlen der Barmer nach der Ersteren mehr Patienten pflegebedürftig seien. Fakt ist aber, dass beide Formen der geriatrischen Rehabilitation nachweislich Erfolge zeigen. Jedoch unterscheiden sich die Patienten in den beiden Behandlungsformen grundlegend. In den Akutkliniken erhalten die älteren Patienten eine geriatrische frührehabilitative Komplexbehandlung, damit sie trotz der funktionellen Beeinträchtigung durch ihre akuten und chronischen Erkrankungen wieder nach Hause zurückkehren können. Oftmals ist im Anschluss an die geriatrische Frührehabilitation noch eine stationäre geriatrische Rehabilitation erforderlich, um dieses Behandlungsziel zu erreichen. In vielen Fällen könnten die älteren Patienten sogar ohne eine vorgeschaltete Frührehabilitation gar nicht in



„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

die stationäre Rehabilitation aufgenommen werden. Die Patienten in der Frührehabilitation sind in der Regel wesentlich stärker in ihrer Funktionalität beeinträchtigt als dies bei den Reha-Patienten der Fall ist. Zudem weisen sie therapiebedürftige Erkrankungen, die für ihre Behandlung ein Krankenhaus erfordern. Man sieht aus diesen Ausführungen, dass es sich um zwei sehr unterschiedliche Patientengruppen handelt, die man schlecht miteinander vergleichen kann.

Ältere Patienten müssen sich also keine Gedanken um eine erfolgreiche Krankenhaus-Versorgung machen?

Sich gegen eine geriatrische Krankenhausversorgung zu entscheiden, wäre fatal. Denn in Wirklichkeit ist es genau die Gruppe der hochbetagten, in ihrer Autonomie gefährdeten Patienten, für welche bei einer fachgerechten geriatrischen Versorgung die größten Behandlungserfolge zu erwarten hat. Die spezialisierte Altersmedizin, die Geriatrie, kann sehr viel zum Erhalt und zur Verbesserung der Lebensqualität beitragen – sowohl durch die Frührehabilitation als auch bei der gängigen geriatrischen Reha. Darüber sind sich alle Experten längst einig. Natürlich muss jede Behandlung individuell auf den Patienten und seine spezielle Situation abgestimmt sein. Dennoch scheint die erfolgversprechende Klinik-Reha nicht überall stark in Anspruch genommen zu werden.

Wie erklären Sie sich die großen regionalen Unterschiede?

Die Zahl der geriatrischen Patienten, die eine geriatrische Frührehabilitation durchlaufen, unterscheidet sich in den einzelnen Bundesländern tatsächlich stark. Es sind 4,3 Prozent in Bayern gegenüber 24,3 Prozent in Hamburg. Die Bundesländer unterscheiden sich teilweise noch sehr stark in ihrem Angebot an geriatrischen Versorgungsstrukturen. Daraus resultieren in

erster Linie die diesbezüglich unterschiedlichen Zahlen. Ein gewisser Trend zur Vereinheitlichung ist jedoch festzustellen.

Wären nicht gerade jetzt eine Weiterentwicklung der Strukturen geriatrischer Versorgungsstrukturen hilfreich?

Dafür setzen wir uns als Fachgesellschaft seit Jahren ein. Die Probleme der Kostensteigerung in der medizinischen Versorgung der älteren Patienten sind für uns greifbar. Die Konzepte für eine auf den Erhalt der Funktionalität des älteren Patienten gerichteten Behandlung bedürfen selbstverständlich der Weiterentwicklung. Ein besonderes Augenmerk muss zukünftig auch auf die Verbesserung der Zusammenarbeit der stationären und ambulanten Versorgung gerichtet werden. Ferner sollte verstärkt auf die Nachhaltigkeit der Ergebnisse der rehabilitativen Behandlung geachtet werden. Mit den aktuellen Kostenstrukturen können wir gegenwärtig arbeiten. Wir sind jedoch mit vielen Details nicht glücklich. Es gäbe bessere Lösungen, die den Besonderheiten des individuellen Behandlungsfalles besser gerecht würden.

Was werden Sie als nächstes machen, um genau diese Ziele zu erreichen?

Wir Geriater sind vorbereitet und immer zum Gespräch bereit. Ich würde es begrüßen, wenn sich alle Entscheider an einen Tisch setzen würden, um gemeinsam zukunftsweisende Lösungen zu erarbeiten. Dafür werde ich in Gesprächen mit den Krankenkassen als auch mit Vertretern der Politik. Auf keinen Fall darf ein falsches Bild über die Arbeit und die Erfolge der Geriatrie entstehen. Wir stehen vor großen Herausforderungen, an deren Bewältigung uns allen gelegen sein muss. Nur durch die Zusammenarbeit aller für die Versorgung des älteren Patienten Verantwortlichen wird uns dies gelingen.

Die Saison beginnt:

Der Theaterbus nach Hamburg fährt wieder!



inkultur-Hamburger Volksbühne e.V. begleitet Sie auch in der neuen Spielzeit 2017/18 preisgünstig und bequem im modernen Reisebus zu wunderbaren Aufführungen in den Hamburger Theatern, der Laeiszhalle und der Oper. Der Theaterbus holt Sie an Ihrer Haltestelle ab, fährt Sie direkt vor das Theater in Hamburg und nach der Vorstellung sicher wieder nach Hause.

Freuen Sie sich jetzt schon auf großartige Aufführungen an renommierten Hamburger Bühnen und erweitern Sie so Ihr Kulturprogramm. Nutzen Sie die Möglichkeit, bequem und entspannt die kulturellen Höhepunkte in Hamburg zu genießen. Der Reisebus fährt Sie direkt zur Spielstätte, anstrengende Anfahrten und Parkplatzsuche gehören der Vergangenheit an.

Für Blankenese, Halstenbek, Nienstedten, Pinneberg, Rellingen, Rissen, Schenefeld und Wedel werden unterschiedliche Theater-Arrangements angeboten. Informationen erhalten Sie direkt bei inkultur. Das kulturbegeisterte und freundliche Service-Team freut sich auf Sie und beantwortet gern Ihre Fragen unter der Telefonnummer 040/227 006 66 oder per E-Mail an theaterbus@inkultur.de. Gern schickt inkultur Ihnen auch Informationsmaterial zu.

Auf www.theaterbus-hamburg.de finden Sie ebenfalls alle Informationen.

THEATERFAHRTEN NACH HAMBURG

„Bequem per Bus ins Theater!“



Wir halten garantiert auch in Ihrer Nähe:

Blankenese, Halstenbek, Nienstedten, Pinneberg,
Rellingen, Rissen, Schenefeld und Wedel.

www.Theaterbus-Hamburg.de

WEITERE INFOS:
Tel. 040-22 700 666
theaterbus@inkultur.de

inkultur
BÜHNE FREI FÜR MEHR HAMBURG
Ein Service der Hamburger Volksbühne e.V.



Auf Tour in der Natur

Gemütlich und geschützt in den Strandkorb gekuschelt, genießt man in aller Ruhe die warmen Strahlen der Spätsommersonne und bekommt dann vielleicht noch Lust auf ein Abtauchen in den spritzigen Wellen. Ziehen diese sich bei Ebbe zurück, lockt das Watt zu ausgiebigen Erkundungsgängen. Bei langen Spaziergängen oder Radtouren den Deich entlang lässt man sich den frischen Wind um die Nase wehen und genießt den weiten Blick und das besondere Licht. Speziell für Zweiradfreunde bietet der beliebte Urlaubsort vom 3. bis 8. September 2017 außerdem eine Fahrradwoche mit täglichen geführten Touren zu den reiz-

Die beste Reisezeit für Best Ager

In Spätsommer und Herbst ist ein Nordseeurlaub besonders reizvoll

(djd). Einer der ganz besonderen Vorteile des Älterwerdens ist die Tatsache, dass man mit der Urlaubsplanung nicht mehr an die Schulferien gebunden ist.

Frei und unabhängig kann man die ruhigeren Zeiten in den beliebten Urlaubsorten und die oft günstigeren Nebensaisonpreise nutzen - zum Beispiel im Nordseeheilbad Bensen. Gerade in Spätsommer und Herbst zeigt sich die Natur hier oft noch einmal in ihrer ganzen Schönheit, mit milden Tagen, erfrischenden Winden und einer noch sommerwarmen Nordsee.



ACHTUNG: Medikamentencocktail!

- Wissen Sie, was Sie einnehmen?
- Wissen Sie, warum Sie es einnehmen?
- Wissen Sie, wie Sie es richtig einnehmen?

Vermeiden Sie Medikationsfehler:

Vereinbaren Sie jetzt einen Beratungstermin!

Ausführliche Arzneimittelberatung durch unsere Fachapotheker: 30 Euro



Foto: Friedberg/fotolia.de

Privilegierte
Adler
Apotheke
seit 1773
Fachapotheke

Wandsbeker Marktstraße 73
22041 Hamburg
Tel. 040 68 94 20-0
mail@adler-apotheke-hh.de
www.adler-apotheke-hh.de

365
Tage

8-24
Uhr

Wir wissen was wirkt.



vollsten Orten der Küstenregion. Die Länge der Strecken reicht dabei von 12 bis 70 Kilometer, sodass für jeden Anspruch etwas dabei ist. Wer keinen eigenen Drahtesel mitbringt, findet bei den Verleihstationen im Ort das passende Gefährt. Mehr Informationen und ein Programm zum Download gibt es unter www.bensersiel.de.

Gesundheit und Wellness

Neben gesunder Bewegung im Freien warten unter dem Dach der Nordseetherme auch zahlreiche Wellness- und Fitness-Angebote auf gesundheitsbewusste Best Ager. So findet sich auf der Fitnessfläche für jeden Muskel das passende Gerät, und bei Kursangeboten wie dem 50+ FitnessTreff stehen erfahrene Trainer mit Rat und Tat jedem zur Seite. Im Meerwasserbecken werden beim Bewegungstraining Muskeln und Gelenke sanft mobilisiert. Zum abschließenden Relaxen bieten sich die Sauna oder der Wellnessbereich mit Massagen, Ayurveda- und Kosmetikbehandlungen an.

Entdecken Sie DIE neue Wohlfühl-Adresse für das Leben im Alter!



Unser neues Haus bietet:

- Geräumige Einzelzimmer mit modernen Pflegebetten und eigenem Bad
- Versorgung in allen Pflegegraden (1 bis 5)
- Urlaubs- und Kurzzeitpflege
- Pflege für demenziell veränderte Menschen
- Täglich frisch im Haus zubereitete Gerichte
- Freundliche und helle Atmosphäre
- Gemütliche Aufenthaltsräume und großzügiger Garten

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Senioren-Zentrum „An der Jütländer Allee“

Jütländer Allee 48, 22527 Hamburg
Tel.: 040/3803 66-1001, E-Mail:
infoanderjuetlaenderallee@kervita.de
www.kervita.de



ALTONAER SENIORENTAGE 2017

SCHWERPUNKT: WOHNEN IM ALTER

13. September 2017 im Bürgerhaus Bornheide

- **10.00 Uhr** Eröffnung
- **10.30 Uhr** Beitrag „Zuhause wohnen bleiben“
- **ab 11.00 Uhr** Markt der Möglichkeiten:
Viele Institutionen, Vereine und Projekte informieren über ihre Angebote und bieten Gespräche an.
Musik und Unterhaltung mit „The Traditional Shanty Singers“ und der Tanzgruppe des AWO Seniorentreffs Osdorf sowie Lach Yoga mit Alex Bannes, Bewegung mit dem SV Osdorf e.V. und Gedächtnistraining mit BLIZ/VHS.
- **12.00 Uhr** Mittagessen und Kaffee + Kuchen zu günstigen Preisen
- **13.00 Uhr** Beitrag „Wohnvielfalt im Alter“
- **14.30 Uhr** Abschluss der Veranstaltung

14. September Elbschiffahrt mit der „MS Hamburg“

- **10.45-13 Uhr** Landungsbrücken, Brücke 8-10, Kartenvorverkauf unter 040/31 79 09 23 oder am 13.09. am BSB Stand im Bürgerhaus Bornheide, Osdorfer Born, Restkarten am Schiff.

„Habe die Ehre:

Ehrenamt und bürgerschaftliches Engagement heute“

Erster Wandsbeker Fachtag für das Ehrenamt am Mittwoch, 11. Oktober 2017, 17.00 bis 20.00 Uhr

Dieser erstmalig stattfindende Fachtag dient dazu, sich über vorhandene beispielhafte Möglichkeiten einer ehrenamtlichen Tätigkeit im und rund um den Bezirk Wandsbek zu informieren: für diejenigen, die bereits ehrenamtlich tätig sind sowie für solche, die es werden möchten und/oder grundsätzliche oder offene Fragen haben. Überdies besteht die Möglichkeit eines direkten Kontaktes sowie eines vertieften Austauschs mit den anwesenden Ausstellern aus ganz unterschiedlichen Bereichen. Die Teilnahme am Fachtag ist kostenfrei und beinhaltet auch den Pausensnack und die Getränke.

Um Anmeldung bis zum 02.10.17 wird aus organisatorischen Gründen (Catering) gebeten. Entweder per Telefon unter (040) 42881-2936 oder per E-Mail an ehrenamt@wandsbek.hamburg.de. Kurzentschlossene sind aber auch ohne Anmeldung herzlich willkommen.

Veranstaltungsort ist der Bürgersaal Wandsbek, Am Alten Posthaus 4 (4. OG) in 22041 Hamburg, den Sie per Bus oder U-Bahn, Haltestelle Wandsbek-Markt erreichen. Veranstalter sind AKTIVOLI Wandsbek und Volksdorf, die AWO Hamburg e.V. und das Bezirksamt Wandsbek.

Veranstaltungen Tipps + Termine

OpernFactory

Sonntag 17. September 2017, 18 Uhr

La Traviata. Oper von G. Verdi.

Samstag 23. September 2017, 19 Uhr

Musicalclassics. Hören Sie Lieder aus den beliebtesten Musicals und Operetten.

Sonntag 01. Oktober 2017, 18 Uhr

Chansons. Hören Sie die schönsten Chansons.

Eintritt € 14,- (erm.) bis € 22,-.

OpernFactory, Ahrensburger Straße 138,
22045 Hamburg, Tel.: 040/67 999 230

Tag der offenen Tür

Mittwoch 12. September 2017, 11-16 Uhr

Bibliothek und Internetcafé. Bücherwürmer und Leseratten treffen sich in der Bibliothek und im Internetcafé können Sie unter fachkundiger Anleitung Surfen, Chatten, Skypen und mehr. Lernen Sie unser Angebot bei Kafee und Kuchen kennen. **Im Erdgeschoss von Haus Orchidee im Hospital zum Heiligen Geist, Hinsbleek 11, 22391 Hamburg, Tel.: 040/60 60 11 11**

Samstag 16. September 2017, ab 14 Uhr

10 Jahre Haus Brügge – Jubiläumsfest. Tag der offenen Tür, großes Buffet und „Brügge rockt“. Eintritt frei. **Haus Brügge, Leuschnerstraße 86, 21031 Hamburg, Telefon: 040/73 92 46 80**

Samstag 23. September 2017, 15-18 Uhr

Tag der offenen Tür. Alle Besucher sind herzlich eingeladen, sich bei einer Hausführung über die Appartements und das umfangreiche Serviceangebot zu informieren. Live-Klaviermusik sowie Schmackhaftes für den Gaumen runden den Nachmittag ab. **Wohnpark am Wiesenkamp, Wiesenkamp 16, 22359 Hamburg, Tel.: 040/644 16-914**

Sonntag 24. September 2017, 12-16 Uhr

Tag der offenen Tür. Das LAB-Team lädt Sie herzlich ein den Treffpunkt und das vielfältige Programm kennenzulernen. Mit kleinem Bazar der Handarbeits- und Bastelgruppe. **LAB-Fuhlsbüttel, Fliederweg 7, 22335 Hamburg, Tel.: 040/59 24 55**

Freizeit

Sonntag 10. September 2017, 14 Uhr

Rätseln und Spaß haben mit Quiz am Tisch. Die Gäste eines Tisches sind ein Team, das gemeinsam Fragen löst. Zwischendurch ist Zeit zum Klönen und Kaffeetrinken.

LAB-Fuhlsbüttel, Fliederweg 7, 22335

Hamburg, Tel.: 040/59 24 55

Lesungen

Mittwoch 13. September 2017, 16.30-18 Uhr

Schusselig oder dement? Wann muss man von einer Erkrankung ausgehen? **Domizil am Hirschpark, Manteuffelstraße 33, 22587 Hamburg, Anmeldung unter Telefon 040/866 58-0**

Mittwoch 13. September 2017, 20 Uhr

Ingrid Noll: „Zwei Freundinnen mit Phantasie und Power“. Karin und Holda sind auf Männerjagd, doch auch auf sie wird Jagd gemacht. Eine ganz besondere Sorte Romeos ist im Bonn der Nachkriegszeit im Einsatz. Eine originelle Mischung aus Kriminalkomödie und Agentenroman. Eintritt € 15,-. **Kühne Logistics University, Großer Grasbrook 17, 20457 Hamburg, Tel.: 040/32 87 07-0**

Donnerstag 14. September 2017, 20 Uhr

Bettina Tietjen & Kester Schlenz – Wenn Eltern älter werden. Die NDR-Moderatorin und der Stern-Autor haben ihre Erlebnisse mit dem „Älterwerden“ der Eltern aufgeschrieben. Es sind liebevolle, zum Teil lustige Porträts der Eltern, aber es geht auch um die Auseinandersetzung mit sich selbst. Eintritt € 15,-. **Hauptkirche St. Katharinen, Katharinenkirchhof 1, 20457 Hamburg, Tel.: 040/30 37 47 30**

Dienstag 19. September 2017, 20 Uhr

Lesung & Gespräch mit Uwe Timm – Ikarien. Es gibt Geschichten, die lassen einen nicht wieder los. Wie „Ikarien“ – die Geschichte eines US-Offiziers, der im April 1945 nach Deutschland kommt, in das Land seiner Geburt. Ein Auftrag des Geheimdienstes konfrontiert ihn mit den großen Verwerfungen in Politik, Gesellschaft und Moral. Eintritt € 14,- bis € 16,-. **Altonaer Theater, Museumstraße 17, 22765 HH, Tel.: 040/39 90 58 70**

Mittwoch 20. September 2017, 19.15 Uhr

Wortpicknick: Darf's ein bisschen mehr sein? Geschichten zwischen Konsum und Achtsamkeit mit sieben literarischen Newcomern. **Planten un Blomen (Musikpavillon), 20355 Hamburg**

Dienstag 26. September 2017, 20 Uhr

Sommervögel. Inszenierte Lesung über Leben und Werk der Maria Sibylla Merian – Künstlerin, Forscherin, Reisende – mit live gespielter Flötenmusik und Bildprojektionen. Eintritt € 15,-/erm. € 13,-. **Ohlendorff'sche Villa, Im Alten Dorfe 28, 22359 Hamburg, Telefon: 040/65 04 89 30**

Freitag 29. September 2017, 19.30 Uhr

Krimilesung – Commissaire Mazan und die Spur des Korsen. Lesung mit Jean Bagnol (Pseudonym des Autorenduos Nina George und Jo Kramer). Die Polizistin Zadira Matéo überlebt einen Mord-Anschlag. Der Korse, ein Auftragskiller, hat es auf sie abgesehen. Doch wer hat ihn beauftragt? Eintritt € 10,-/erm. € 8,50. **Speicherstadtmuseum, Am Sandtorkai 36, 20457 Hamburg, Reservierung empfohlen unter Tel.: 040/32 11 91**

Oktoberfeste

8. bis 10 September 2017

O'zapft is – 27. Langenhorner Oktoberfest. Die bayrische Meile lädt mit zünftigen Schmankerln, echtem bayrischen Bier und traditioneller Blaskapelle zum Feiern und Mitschunkeln ein. **EKZ Langenhorner Markt, 22415 Hamburg, U-Bahn Langenhorn Markt**

15. September bis 2. Oktober 2017

Wandsbeker Wiesn! Bayrische Schmankerl in Hülle und Fülle, dazu Livemusik – das bringt jeden Besucher in Feierlaune. Öffnungszeiten: So.-Di. 11-22 Uhr, Mi.-Sa. 11-24 Uhr. **Im Festzelt auf dem Wandsbeker Marktplatz, 22041 Hamburg**

15. bis 17. September 2017

Oktoberfest in Bergedorf! Eine Gaudi für die ganze Familie mit Festzelt, Livemusik, Jahrmärkte und Sonntagsfestumzug sowie bayrischen Genüssen und Feuerwerk. Öffnungszeiten: Fr. ab 17 Uhr, Sa. ab 14 Uhr und So. ab 12 Uhr. **Frascati-Platz, 21029 Hamburg**

Plattdeutsch

Snack mol wedder platt! Im Rahmen der 2. Plattdeutschen Kulturtagte snacken Sie mit Silke Frakstein & Waldemar Keil.

Donnerstag 28. September 2017, 15 Uhr Nachbarschaftstreff Barmbek der Baugenossenschaft Hamburger Wohnen eG, Rübekamp 54, 22307 Hamburg

Sonntag 8. Oktober 2017, 15.30 Uhr Gartenstadt Hamburg eG Wohnungsgenossenschaft, im Berner Schloss, Berner Allee 31 a, 22159 Hamburg

Freitag 6. Oktober 2017, 16 Uhr Nachbarschaftstreff des Altonaer Spar- und Bauvereins eG, im Bahrenfelder Dreieck Woyrschweg 21/23 (Innenhof), 22761 Hamburg

Dienstag 10. Oktober 2017, 17 Uhr Nachbartreff der Wohnungsgenossenschaft von 1904 eG, Sievekingdamm 60, 20535 Hamburg

SPARDA GUTSCHEIN

Für Eigentümer ab 60 Jahren: kostenlose Immobilien-Wertermittlung in Hamburg.



Lösen Sie Ihren Gutschein ein: Wenden Sie sich **bis zum 30.09.17** an Juliane Zucker oder Gerrit Kremer unter **040.55 00 55-7645** bzw. **-7642!**

SPARDA
IMMOBILIEN

www.spardaimmobilien.de

Steuern? Wir machen das.

VLH.

Daniel Gräfke
Beratungsstellenleiter
Papyrusweg 13a
22117 Hamburg - Billstedt

☎ 040 492 048 49



www.vlh.de

Wir beraten Mitglieder im Rahmen von § 4 Nr. 11 StBerG.

Veranstaltungen Tipps + Termine

Flohmärkte

Jeden Samstag 2017, 8-16 Uhr

Sternschanze: Flohschanze. Das Gelände vor der Rinderschlachthalle wird zum Kult-Flohmarkt für Anwohner, Touristen, Schaulustige, Jäger und Sammler. **Schlachthof, Neuer Kamp 30, 20357 Hamburg**

Jeden Samstag 2017, ab 7 Uhr

Horn: Flohdom. Trödeln, wo sonst die Pferde laufen. Auf der Galopprennbahn findet jeden Samstag einer der größten Flohmärkte Hamburgs statt. **Horner Rennbahn, Rennbahnstr. 96, 22111 Hamburg**

Jeden Samstag 2017, 9-12 Uhr

Curslack: Fahrradbörse. Der kostenlose Fahrradflohmmarkt findet immer samstags statt. Hier warten gebrauchte Fahrräder auf neue Besitzer. **Fahrrad-XXL Marcks, Curslack Neuer Deich 38, 21029 Hamburg**

Samstag 9. September 2017, 10-16 Uhr Rotherbaum: Schallplatten- und CD-Börse. Händler aus dem In- und Ausland bieten begehrte Raritäten, Klassiker und Ohrwürmer an. **Mensa Studierendenhaus (Hauptgebäude), Von-Melle-Park 2, 20146 Hamburg**

Samstag 9. September 2017, 9-16 Uhr

Eimsbüttel: Bogenstraßenflohmarkt. Flohmarkt für Anwohner und Gäste, aber ohne Händler. **Mathilde, Literatur & Café, Bogenstraße 5, 20144 Hamburg**

Samstag 9. September 2017, 10-16 Uhr St. Pauli: Flohmarkt. Tinnel oder das neue Lieblingsstück? Dieser Flohmarkt bietet alles. **Kölibri, Hein-Köllisch-Platz 12, 20359 HH**

Sonntag 10. September 2017, 9-17 Uhr

Alsterdorf: Alsterfloh. Trödeln, feilschen, kaufen – ausschließlich mit privaten Anbietern. **Alsterdorfer Markt, 22297 Hamburg**

Sonntag 10. September 2017, 12-17 Uhr

Ottensen: Sommerfest mit Flohmarkt. 25 Jahre Geburtshaus Hamburg, Tag der offenen Tür, Tombola, Fach- und Flohmarkt, Live-Musik u.v.m. **Geburtshaus Hamburg, Am Felde 2, 22765 Hamburg**

Sonntag 10. September 2017, 9-15 Uhr

Sonntag 1. Oktober 2017, 9-15 Uhr Ottensen: Flohmarkt. Voll überdachter Flohmarkt mit schönem Trödel, Antikem, Gebrauchtem, Quatschigem u.v.m. **Fabrik, Barnerstraße 36, 22765 Hamburg**

Sonntag 10. September 2017, 8-16 Uhr

Freitag 15. September 2017, 8-16 Uhr Jenfeld: Flohmarkt. Feilschen und stöbern. **REWE-Parkplatz, Tonndorfer Hauptstraße, 22045 Hamburg**

Sonntag 10. September 2017, 14-18 Uhr

Sonntag 8. Oktober 2017, 14-18 Uhr Eilbek: Gemeindecapé „Himmel auf Erden“ mit Flohmarkt. Es gibt einen Flohmarkt, einen Bücherflohmarkt, einen Schmuckstand sowie Torten, Kuchen, selbstgebackenes Brot und vieles mehr gegen den kleinen und großen Hunger. **Versöhnungskirche, Eilbektal 15, 22089 Hamburg**

Freitag 15. September 2017, 16-18.30 Uhr

Eppendorf: Secondhandmarkt von Frauen für Frauen. Schöne und modische Sachen in guter Qualität und entspannter Atmosphäre. **Ev. Familienbildung Eppendorf, Looepl. 14-16, 20249 Hamburg**

Samstag 16. September 2017, ab 10 Uhr

Bramfeld: Fahrradflohmmarkt. Alles rund um den Drahtesel, Bollerwagen, Tretroller, Skateboards, Zubehör u.v.m. **Gut Karlshöhe, Karlshöhe 60D, 22175 Hamburg**

Samstag 16. September 2017, ab 9 Uhr

Barmbek: Kultur-Flohmarkt. Eine der besten Fundgruben und ein Paradies für Trödel, Hausrat und Vintage-Stücke. **Museum der Arbeit (Museumshof), Wiesendamm 3, 22305 Hamburg**

Samstag 16. September 2017, ganztägig

Altona: Design Markt. Markt von Designern, Newcomern und begabten Handwerkern mit selbst Entworfenem und Produziertem. **Mercedes me Store Hamburg, Ballindamm 17, 20095 Hamburg**

Samstag 16. September 2017, 10-15 Uhr

Bahrenfeld: No.1 Musikerflohmarkt. Von Privat an Privat ist jeder herzlich eingeladen, nach Lust und Laune zu stöbern. **No.1 Guitar Center GmbH, Stahltwiete 16, 22761 HH**

Samstag 16. September 2017, 8.30-16 Uhr

Dienstag 3. Oktober 2017, 8.30-16 Uhr Bergedorf: Flohmarkt bei Hauni. Großer Flohmarkt im Zentrum von Bergedorf, der durch die Vielfalt der angebotenen Waren besticht. **Hauni-Flohmarktgelände, Kurt-A.-Körper-Chaussee 43-47, 21033 Hamburg**

Sonntag 17. September 2017, 13-16 Uhr

Wandsbek: Schenkvergnügen. Schenken und beschenkt werden, anderen eine Freude machen. **MARTINIERLBN e. V., Begegnungsstätte Martinstr. 33, 20251 Hamburg**

Sonntag 17. September 2017, 8.30-16 Uhr

Schnelsen: Flohmarkt. Ausreichend überdachter Flohmarktspaß ohne Neuware. Kostenloser Shuttlebus von der U-Bahn-Station Niendorf Nord. **IKEA Schnelsen, Wunderbrunnen 1, 22457 Hamburg**

Sonntag 24. September 2017, 10-17 Uhr

Neustadt: Colonnaden-Antique-Market. Antik-, Design- und Kunstmarkt mit breitem Warenangebot. **Colonnaden, 20354 Hamburg**

Samstag 30. September 2017, 11-16 Uhr

Hafen-City: Langschläfer-Flohmarkt. Wer kein Freund der frühen Stunden ist, ist hier genau richtig aufgehoben. **Überseequartier/Überseeboulevard, 20457 Hamburg**

Sonntag 1. Oktober 2017, 11-16 Uhr

Barmbek: Flohmarkt und Stadtteiltreff. Nach Herzenslust stöbern, schnacken und Kuchen schmecken lassen. **Kulturpunkt im Basch, Wohldorfer Straße 30, 22081 HH**

Sonntag 1. Oktober 2017, 10-17 Uhr

Wilhelmsburg: FlohZinn. Jeden ersten Sonntag im Monat findet hier der Flohmarkt statt, der Sammlerherzen höher schlagen lässt. **Zinnwerke Wilhelmsburg, Am Veringhof 1-7, 21107 Hamburg**

Sonntag 1. Oktober 2017, 9-16 Uhr

Rothenburgsort: Flohmarkt. Teilemarkt, Haushalt, Lebensart, Seltenes, Nützliches und Liebenswertes der 50er- bis 70er-Jahre. **Oldtimer Tankstelle, Billhorner Röhrendamm 4, 20539 Hamburg**

Dienstag 3. Oktober 2017, 8-16 Uhr

Hummelsbüttel: Flohmarkt. Schnäppchenjäger finden hier bestimmt das eine oder andere Stück. **Roller-Parkplatz, Poppensbütteler Weg 15, 22339 Hamburg**

Dienstag 3. Oktober 2017, 9-17 Uhr

Farmsen: Floh- und Trödelmarkt. Der Flohmarkt bietet Gelegenheit zum Feilschen und Stöbern. **EKT Farmsen, Berner Heerweg 175, 22159 Hamburg**

Freitag 6. Oktober 2017, 19-22 Uhr

Bergedorf: Second Emma – After-Work-Frauen-Flohmarkt. Mega-Schnäppchen-Shopping – nur für Frauen mit Prosecco, Brezeln und viel Spaß. **Commundo Tagungshotel (Tiefgarage), Oberer Landweg 27, 21033 Hamburg**

UTA EDELMANN

LEBEN MIT HOLZ



Reparaturen · Montage · Service

Parkett, Kork & Vinyl · Möbel · Fenster & Türen
Insektenschutz · Bauelemente

Hauptstraße 78 holz-line: 04122 - 984900
25492 Heist www.dieholzfrau.de

MIT JUNGEN MENSCHEN KULTUR ERLEBEN

DAS GENERATIONENPROJEKT IN KOOPERATION MIT
HAMBURGER SCHULEN UND KulturLeben Hamburg e.V.



Melden
Sie sich an!
040/46 08 45 35
Do. 14-18 Uhr



www.kulturisten-hoch2.de · post@kulturisten-hoch2.de

Ein Projekt der GEMEINSAM! Jung und Alt für Teilhabe und Lebensfreude gUG(mbh)

Veranstaltungen Tipps + Termine

Konzerte

Donnerstag 14. September 2017, 19 Uhr
Quadromania versprühen mit Ukulelen, Gesang und E-Bass gute Laune. Das vielfältige Repertoire aus bekannten Melodien und Eigenkompositionen wird Sie begeistern. Ein abwechslungsreicher Mix aus Popklassikern, Latin- und Jazzstandards und Folksongs runden das Programm ab. Eintritt € 8,-/erm. € 6,-.
Begegnungszentrum der Köster-Stiftung, Meisenstraße 25, 22305 Hamburg, bitte unter Tel.: 040/69 70 62-0 anmelden

Freitag 15. bis Sonntag 17. September 2017
2. Bergedorfer Chorfestival – Gospel & Chöre. Drei Tage steht Bergedorf ganz im Zeichen von „Stimme und Gesang“. Bei jedem Konzert treten Chöre verschiedenster Genres und Altersgruppen auf. Einzelkarten € 9,- im VV/Abendkasse € 11,-.
Theater Haus im Park, Gräpelweg 8, 21029 HH, Telefon: 40/428 91 20 06

Freitag 22. September 2017, 19.30 Uhr
Memphis Blue Dogs. Mit einer bunten musikalischen Palette aus Evergreens, Schlagern und Rock & Blues sorgt die Band für Partystimmung. Im Anschluss ab 21.30 Uhr lädt das „ella“ mit DJ Patrick alle Feier- und Tanzwütigen zur Wiederöffnung nach dem Umbau. Eintritt € 5,-.
ella Kulturhaus, Käkenflur 16f bzw. 30, 22419 Hamburg, Tel.: 040/53 32 71 50

Freitag 22. September 2017, 20 Uhr
Hamburger Gitarrentage – Konzert mit Aniello Desiderio. Der aus Neapel stammende Musiker gab schon im Alter von acht Jahren Konzerte und gewann schon 18 internationale Gitarrenwettbewerbe. Er war sowohl als Solist als auch mit Orchester weltweit unterwegs.
Kulturhof Dulsberg, Alter Teichweg 200, 22049 Hamburg, Telefon: 040/652 80 16

Sonntag 24. September 2017, 18 Uhr
Alte Mädchen... denn sie ticken besser – Popkabarett. Altern ist doof, jetzt sind wir 50 und wundern uns, wo denn die Gelassenheit und Weisheit bleibt. Da tauchen so viele Fragen auf, die kein Livestyle-50-Plus-Magazin beantworten kann. 4 Frauen antworten – schamlos, ungehemmt und ungelassen. Eintritt € 26,-.
St. Pauli Theater, Spielbudenplatz 29, 20359 Hamburg, Tel.: 040/47 11 06 66

Donnerstag 28. September 2017, 20 Uhr
Helmut Lotti. Der internationale Superstar feiert nach einer musikalischen Auszeit mit seinem „The Comeback Album“ seine lang erwartete Rückkehr. Eintritt von € 24,75 bis € 75,25.
Laeszhalle (Großer Saal), Johannes-Brahms-Platz, 20355 Hamburg

Freitag 29. September 2017, 20 Uhr
Collegium Gaudium. Das Repertoire umfasst Lieder von den Comedian Harmonists, über Billy Joel bis hin zu Bill Ramsey u.v.m. Mitglieder haben an diesem Abend Eintritt frei! Anmeldung dennoch erbeten. Gäste können Karten für € 17,50 im Sasel-Haus-Büro oder unter www.adticket.de erwerben.
Sasel-Haus e.V., Saseler Parkweg 3, 22393 HH

Radtour

Sonntag 24. September 2017, 12 Uhr
ADFC-Radtour: Ökologische Stadtrundfahrt – Hamburg Ebbe & Flut. Tide, Strombau, Baggergut und Klimawandel? Das Tidesgeschehen wurde seit Jahrhunderten drastisch verändert. Die Tour wird gemeinsam mit dem Förderkreis „Rettet die Elbe e.V.“ veranstaltet, Strecke 20 km, gemütliche Tour (nicht über 13 km/h). ADFC-Mitglieder € 2,-/p.P., Nichtmitglieder € 6,-/p.P.
Treffpunkt: Museumshafen Oevelgönne, Neumühlen 50-51, 22763 Hamburg

Messen

Sa. 9./So. 10. September 2017, 11-18 Uhr
Kulturhunger. Messe zum Schmecken und Probieren mit Hamburger Manufakturen. Bei den StartUps der Lebensmittelbranche treffen sich nicht nur Food- und Getränkeliebhaber, sondern alle, denen nachhaltiger Konsum wichtig ist. Tickets ausschließlich unter: www.tixforgigs.com/site/Pages/Shop/ShowEvent.aspx?ID=20187.
Kulturwerkstatt Hamburg, Beerenweg 1d, 22761 Hamburg, Tel.: 040/18 05 66 20

Sa. 30. September/So. 1. Oktober 2017
Nähmesse Hamburg – make your fashion. Die Nähmesse bietet ein umfassendes Angebot von Workshops und Nähkursen für Anfänger und Fortgeschrittene, sowie Stoffe, neue Trends, Kurzwaren, Nähmaschinen und Schnittmuster. Sa. 10-18 Uhr, So. 10-17 Uhr.
Messe Hamburg Schnelsen, Modering 1a, 22457 Hamburg, Tel.: 040/888 89 90

Vortrag

Mittwoch 4. Oktober 2017, 18 Uhr
Vortrag zum Thema Körperzentriertes Arbeiten. Die Rheuma Liga Hamburg stellt in Kooperation mit der Firma Ergotrading GmbH die KZA-Methode vor, welche drei Schritte beinhaltet und zur richtigen Nutzung von Arbeitsmitteln im Sinne einer gesundheitsfördernden Arbeitsweise führt. Eintritt frei.
Im Auditorium (Haupthaus 7) der Schön Klinik Hamburg, Dehnhaide 120, 22081 Hamburg, Anmeldung unter Tel.: 040/669 07 65,0

Leben mit Demenz

Montag 18. September 2017, 10-12 Uhr
Offenes Atelier für Menschen mit beginnender Demenz. Ein wöchentliches Kursangebot für Menschen mit Demenz im Frühstadium. Mit künstlerischen Materialien den alten und neuen Lebensumständen begegnen.
Haus drei, Hospitalstraße 107, 22767 HH, Info und Anmeldung: 040/31 79 59 67

Dienstag 19. September 2017, 13-17 Uhr
Märchenfest: Wundersame Stunden für Menschen mit und ohne Demenz. Ein märchenhafter Nachmittag für Jung & Alt mit über 30 Künstlern, Freunden und Partnern, die für einen bunten Nachmittag rund um das Thema Demenz sorgen.
Konfetti-Café, Bernstorffstr. 145, 22767 Hamburg

Wasserlichtkonzerte

01. bis 16. September 2017, 21-21.30 Uhr
L'art de la dance. Arr. Héctor Gonzáles-Pino.
17. bis 30. September 2017, 21-21.30 Uhr
Scheherazade. Arr. Tanja Naini.
 Die Wasserlichtorgel wird live gespielt. Synchron zur Musik bewegen sich bunt angeleuchtete Wasserfontänen nach einer eigens geschriebenen Partitur. Am 16. Sept. findet im Anschluss die Show der Feuerakrobatinnen statt. Eintritt frei.
Planten und Blumen (Parksee), 20355 Hamburg

Bühne

Donnerstag 21. September 2017, 20 Uhr
Sternenfänger – Künstler im Nachtcafé! Der lange Donnerstag auf der Sternwarte, Café ab 18 Uhr geöffnet, Beginn 19 Uhr. Eintritt frei.
Hamburger Sternwarte, August-Bebel-Straße 196, 21029 Hamburg, Telefon: 040/47 19 31 30

Donnerstag 21. September 2017, 20 Uhr
Axel Pätz – Chill mal! In seinem 3. Soloprogramm zieht Axel Pätz wieder alle Register seines textlichen, musikalischen und darstellerischen Könnens und lässt dabei keine Absurdität aus. Eintritt € 20,-, Einlass ab 19.45 Uhr.
Kultur Palast Hamburg, Öjendorfer Weg 30a, 22119 Hamburg, Telefon: 040/82 24 56 80

Freizeit

Samstag 16. September 2017, 11-17 Uhr
Fröhliches Herbstfest. Wir laden ein zum Klönen, Schmausen, Lachen, Fragen, Nachdenken, Kennenlernen und Freude haben. Es gibt offene Angebote zum Ausprobieren für Jung und Alt, Musik, Kunst und Sport.
Jenfeld-Haus, Charlottenburger Str. 1, 22045 Hamburg, Telefon: 040/654 40 60

SPARDA GUTSCHEIN

Für Eigentümer ab 60 Jahren: kostenlose Immobilien-Wertermittlung in Hamburg.

Lösen Sie Ihren Gutschein ein: Wenden Sie sich bis zum **30.09.17** an Gunnar Schoof unter **040.55 00 55-6042!**



SPARDA
IMMOBILIEN

www.spardaimmobilien.de

Steuern? Wir machen das.

VLH.

Daniel Gräfke
 Beratungsstellenleiter
 Schnackenburgallee 22
 22525 Hamburg (Volkspark)

☎ 040 692 766 18

www.vlh.de

Wir beraten Mitglieder im Rahmen von § 4 Nr. 11 StBerG.

VLH
 Vereinigte
 Lohnsteuerhilfe e.V.
 LOHNSTEUERHILFEVEREIN

Bewegung

Jeden Montag ab Oktober, ab 16.30 Uhr Wassergymnastik. Vom DRK im Albertinenhaus. Einstieg jederzeit möglich. Mehr Infos bei der Kursleiterin, Tel.: 040/550 92 24.

DRK im Albertinenhaus Schnelsen, Sellhopsweg, 22459 Hamburg

Jeden Mittwoch um 9 und 10 Uhr Seniorengymnastik. Die körperliche Leistungsfähigkeit stärken und Freude am Bewegen vermitteln - das sind Ziele der DRK-Seniorengymnastik. **DRK Zentrum Niendorf, Adlershorst 16, 22459 Hamburg**

Ausstellungen

Fr. 15. bis Fr. 29. September 2017 Vernissage 14. September 2017, 19 Uhr **Poesie der Straße**. Friederike Lydia Ahrens haben Wände schon immer fasziniert. Egal in welchem Land – sie betrachtet und erfreut sich an ihnen und nimmt sie mit in ihrer Erinnerung. Sie sind geplagt vom Wetter und der Umwelt, benutzt von Sprayern und Liebeskranken. Friederike Lydia Ahrens erkennt und schätzt den Wert der „Poesie der Straße“ und will ihn bewahren. Sie holt die Straße aus dem öffentlichen Raum in den privaten. Di.-Fr. 15-19 Uhr, Sa./So. 12-17 Uhr. **Fabrik der Künste, Kreuzbrook 10-12, 20537 HH, Tel.: 040/86 68 57 17**

Noch bis zum 22. September 2017 „Sommerleuchten“ – Gemälde- und Fotografie-Gemeinschaftsausstellung. Organisiert von der Initiative türkischer Künstler/-innen in Hamburg und Umgebung. Eintritt frei. Mo.-Fr. 10-21.30 Uhr, Sonntag 15-19 Uhr. **Kulturladen St. Georg, Alexanderstr. 16, 20099 Hamburg, Tel.: 040/28 05 48 62**

Noch bis zum 26. September 2017 Fotoausstellung „Maritimes Straßenleben“. Ausstellung der Fotografin Uta Behnfeld. Die Motive sind entspannt, natürlich und realitätsnah. Begeben Sie sich auf eine Reise zwischen Wasser, Land und Menschen. Eintritt frei, täglich 11-17 Uhr. **Bücherhalle Bramfeld, Herthastraße 18, 22179 Hamburg**

Noch bis zum 29. September 2017 Historische Fotoausstellung „Liebes altes Othmarschen“. Die rund 80 historischen Aufnahmen lassen erkennen, wie rasant und einschneidend sich das Gesicht des einstigen Dorfes Othmarschen seit etwa 1900 verändert hat. Eintritt frei. Mo./Di. von 9-13 Uhr, Do. von 14-18 Uhr. **VHS West, Waitzstraße 31, 22607 Hamburg**

Noch bis zum 29. September 2017 **Mittler und mir und anderen Notgemeinschaften**. Die Bücherhalle zeigt neue Bilder der Ottenser Künstlerin Christel Ploenes. Eintritt frei. Täglich von 11-17 Uhr. **Bücherhalle Altona, Ottenser Hauptstraße 10, 22765 Hamburg**

Freitag 6. Oktober 2017, 14-15 Uhr **Augenblick mal!** Museumsgespräche für demenziell Erkrankte und ihre Familien. Der Rundgang möchte zur Begegnung, zu Gesprächen und zum gemeinsamen Erinnern einladen. Eintritt von € 4,50 bis € 7,50 (Museumseintritt), der Rundgang ist kostenlos. Beratung und Anmeldung über die DRK-Schwesternschaft unter Tel.: 040/81 90 07 19. **Altonaer Museum, Museumstraße 23, 22765 Hamburg**

Noch bis zum 31. Oktober 2017 **Hollunder: Kulturgeschichte, Botanik, Nutzung**. Gern sucht die Pflanze Stellen auf, wo menschliche Siedlungen mit Abfall und Mist eine Kulturspur hinterlassen. In den letzten Jahren hat der Hollunder in dutzenden von Marken-Produkten neue Aktualität erhalten. Torkild Hinrichsen, ehemaliger Direktor des Altonaer Museums widmet der Pflanze eine Ausstellung. Eintritt ab € 3,50 bis € 5,-. Di.-So. 10-17 Uhr. **Freilichtmuseum Rieck Haus, Curslackerdeich 284, 21037 Hamburg, Tel.: 040/723 22 95**

Sommerkino

Samstag 16. September 2017, 20.30 Uhr **Schlemmen und schauen – Picknick-Kino im Rahmen des „Luthermahls“**. Einlass **Picknick um 19 Uhr**. **Luther**. Historien Gemälde um den Kirchenreformer Martin Luther, das seinen Lebensweg nachzeichnet. Wir zeigen alle Filme mit UT für Hörbeeinträchtigte, Audiodescription (AD) und mit Induktiver Höranlage. Kostenlose Funkkopfhörer zum Empfang der AD bitte mit Anmeldung bis 12 Uhr am Vortag unter Tel.: 040/50 77 20 20. Eintritt frei – Spenden erwünscht. **Alsterdorfer Markt, 22297 Hamburg**

Samstag 30. September 2017, 21.30 Uhr **Sommerkino im Hof**. Freiluftkino im Schlosshof. Die Filmtitel hängen ab Mai im Schloss aus. Eintritt frei. Zusätzlich gibt es um 21 Uhr eine Taschenlampenführung durch das Schloss. **Museum für Bergedorf und die Vierlande, Bergedorfer Schlossstraße 4, 21029 Hamburg**

Sie möchten Ihre Veranstaltung bei uns publik machen? Dann schreiben Sie uns: kontakt@senioren-magazin-hamburg.de

Silber & Smart:

Das 1x1 der Tablets und Smartphones für Senioren ab 65+

Das 1x1 der Tablets und Smartphones ist eine Einsteiger-Schulung in die Welt der mobilen digitalen Medien für Senioren ab 65 Jahren.

Bei Bedarf kann für die Unterrichtsdauer ein Tablet gestellt werden. Die Teilnahme ist kostenlos. Da die Zahl der Teilnehmer auf acht Personen begrenzt ist, wird um rechtzeitige Anmeldung gebeten. Telefon: 040/43 26 37 83.

Die ehrenamtlichen Medienboten bieten diese Schulungen 2017 in folgenden Bücherhallen an:

- **Bücherhalle Barmbek** (Poppenhusenstr. 12) jeweils mittwochs von 10-13 Uhr am 13.09./11.10./08.11./13.12.
- **Bücherhalle Harburg** (Eddelbüttelstr. 47a) jeweils donnerstags von 10-13 Uhr am 21.09./19.10./16.11./21.12.
- **Bücherhalle Holstenstraße** (Norderreihe 5-7) jeweils montags von 10-13 Uhr am 25.09./30.10./27.11.
- **Bücherhalle Niendorf** (Tibarg Center) jeweils dienstags von 10-13 Uhr am 10.10./14.11./12.12.
- **Bücherhalle Wandsbek** (Wandsbeker Allee 64) jeweils donnerstags von 10-13 Uhr am 07.09./05.10./02.11./07.12.



Dieses Mal startet der Senioren-Flashmob im Karviertel um 11 Uhr vor dem KNUST im Neuen Kamp 30. Der Treffpunkt ist mit der U1 oder dem Bus M3 bis Feldstraße gut zu erreichen. „Gefeiert wird bis 14.30 Uhr“, erklärt Dagmar Hirche, die Vorsitzende von „Wege aus der Einsamkeit e. V.“ (Wade).

Der engagierte, in Hamburg ansässige Verein freut sich auch dieses Mal auf viele Mitmacher, die zu dem Song „Spark of Life“ fröhlich unterwegs sind. Nach dem Flashmob geht's im KNUST weiter, wo jeder, der dazu Lust hat, zum geselligen Miteinander eingeladen ist. Dabei stehen zwei Höhepunkte an: Beim „Senioren Speed Dating“ gibt es für Personen 60+ die Möglichkeit, sich in lockerer Atmosphäre zu begegnen. Außerdem wird der bekannte Entertainer Maximilian Arland anwesend sein und den Sieger „Mensch 60+“, den „BRIGITTE WIR“ und „WADE e. V.“ gesucht haben, bekannt geben. Wer alles miterleben möchte, der braucht nur eine von zwei Voraussetzungen zu erfüllen: 60+ oder in Begleitung von einer Person 60+ - dann kann gefeiert werden.

Weitere Infos gibt's unter www.wegeausdereinsamkeit.de/senioren-flashmob o. bei WADE e. V. unter (0 40) 422 36 223-200 oder -201.



**Freuen Sie
sich auf die
Oktober-Ausgabe!
Erscheinungstag
2. Oktober 2017**



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**

