

GRATIS zum Mitnehmen

SeMa

Senioren Magazin Hamburg

Oktober 2017

Wissenswertes | Genießen | Gesundheit | Reisen | Veranstaltungen | Rätsel

Altes Eisen hinter Gittern



Aktives Leben • Gesundheit • Mobilität • Vorsorge

life  **AGE** MESSE

2 Tage voller Informationen am 21. und 22. Oktober
in der TriBühne/Rathaus Norderstedt



Vom Hitlerjungen ...
... zum Zeitzeugen



Polymedikation
Die Übersicht bewahren



Ostseeküste
Farbenfrohes Licht-Spektakel



Aerobic
Comeback der 80er-Jahre-Fitness



Schauspieler Ehepaar
C. Leuchtman + H. P. Korff

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



Nicole Hoffmann & Thore Hoffmann
Geschwister & Geschäftsführer

Gutschein

für eine kostenlose Wertermittlung

Vereinbaren Sie einen Termin zur unverbindlichen
Bewertung Ihrer Immobilie an unserem Messestand
auf der **life lifeAGE MESSE** am 21. und 22. Oktober
in der **TriBühne Norderstedt** oder unter

040 / 430 980 41 -0

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

Inhalt

Herzlich willkommen
Worte unserer Herausgeberin **3**

Altes Eisen hinter Gittern **4**
Ü60-Senioren im Knast

Vom Hitlerjungen ... **8**
... zum Zeitzeugen

Omas Disko war die Milchbar **10**
Wo Senioren ausgelassen tanzen können

Polymedikation **12**
Die Übersicht bewahren

Ostseeküste **14**
Farbenfrohes Licht-Spektakel

LifeAGE-Messe **16**
Die Messe für Gesundheit,
aktives Leben, Mobilität, Vorsorge

Hartwig-Hesse-Stiftung erfüllt Herzenswunsch: **22**
Ehepaar geht nach 24 Jahren noch einmal in die Luft

Aerobic **24**
Comeback der 80er-Jahre-Fitness

Adventfahrt „Singing Ship“ **26**

Beraterinitiative Wohnraumanpassung **26**
In den eigenen vier Wänden bleiben

Ruhm im Theater im Zimmer **27**

Kleinanzeigen **28**

Herbstliche Rezepte **30**

Rätsel **32**

Hypno-Energy **34**
Schmerzen sind Botschaften der Seele

Wege aus der Einsamkeit e.V. **35**
gewinnt Demografie Exzellenz Award

Welthospiztag und Hamburger Hospizwoche **36**

Schauspielerehepaar **38**
C. Leuchtmann + H. P. Korff

Reiki: Positive Kraft im Seniorenzentrum **40**

Pflegegrad nach Widerspruch **41**

Leser schreiben **42**

3. Wedeler Seniorenmesse **44**

Eimsbütteler Seniorentag im Hamburg-Haus **45**
mit Themenschwerpunkt „Senioren in der digitalen Welt“

Grippe – große Impflücke bei Senioren **46**
In der Risikogruppe der Älteren ist nur rund jeder Dritte geschützt

Veranstaltungen **48**

KULTURISTENHOCH2 **51**
gewinnt Deutscher Nachbarschaftspreis 2017

Liebe Leserinnen und Leser,

nach der erfolgreichen Premiere in 2016 veranstalten wir, das SeMa, auch in diesem Jahr wieder die lifeAGE-Messe.

Rund 3.000 Besucher zählte die Messe letztes Jahr und wir hoffen, dass am 21. und 22. Oktober 2017 wieder ein reger Zustrom herrscht. Ein Besuch lohnt sich auf jeden Fall, denn wir konnten wieder sehr interessante Aussteller für die Messe gewinnen. Kommen Sie gern zu einem netten Gespräch an unseren Stand in der TriBühne Norderstedt.

Bei unserem Titelthema haben wir uns mal mit einer Senioren“gruppe“ beschäftigt, die sonst nicht so sehr im Fokus steht, nämlich mit älteren Straftätern. Diese bilden zwar nur einen kleinen Teil der Strafgefangenen und die ältere Generation ist glücklicherweise nur unterproportional kriminell, aber die Zahl der Senioren hinter Gittern wächst.

Nun möchte ich Sie nicht vom Lesen der weiteren Artikel abhalten und freue mich auf Ihren Besuch auf der lifeAGE-Messe. Die November-Ausgabe des SeMa wird ab dem 04. November verteilt.

Ihre Silke Wiederhold



Die nächsten Patientenvorträge:



Mittwoch, 11.10.2017 | 17:30 Uhr
**Schulter- und Ellenbogen-
beschwerden – Neue
Beweglichkeit durch
eine Endoprothese**

Referent: Dr. Kai Junghans,
Oberarzt Orthopädie



Mittwoch, 18.10.2017 | 17:30 Uhr
**Revisionen, Austausch-
operationen – was ist
möglich beim Gelenk-
ersatz?**

Referent: Dr. Akos Zahar,
Oberarzt Orthopädie

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



www.helios-kliniken.de/ENDO



Die erste Adresse für gutes Hören



**Wenn Sie mit Ihrem Hörgerät
freihändig telefonieren können.
Life is on.**

Entdecken Sie jetzt Phonak Audéo™ B-Direct
und genießen Sie automatisch in jeder
Umgebung eine herausragende Klangqualität.

Phonak Audéo B-Direct lässt sich direkt mit Ihrem
Mobiltelefon* verbinden. Es ist egal ob Sie ein iOS-, Android-
oder ein anderes Mobiltelefon nutzen.

Zudem funktioniert es wie ein Wireless-Headset. Auch wenn
das Telefon am anderen Ende des Raums liegt, müssen Sie
nicht nach Ihrem Telefon greifen. Sie können den Anruf durch
einen Tastendruck am Hörgerät annehmen und Ihre Stimme
wird über die Hörgerätemikrofone übertragen.

* mit Bluetooth® 4.2 und den meisten älteren Bluetooth-Telefonen

PHONAK
life is on

Dipl.-Ing. (FH)
Hörgeräteakustik
Tobias Pötzl und
Martina Vogt freuen
sich auf Ihren
Besuch!



auric Hör- und Tinnitus-Zentrum
Norderstedt GmbH & Co. KG
Ohechaussee 19 · 22848 Norderstedt
Telefon 040 31 10 89 50
Telefax 040 31 10 89 60
Mail norderstedt@auric-hoercenter.de

www.auric-hoercenter.de

auric
HÖRGERÄTE

Altes Eisen hinter Gittern

Ü60 im Knast:
Strafvollzug und
Straftaten
von Senioren



Einige sind über 100 Jahre alt, einige um die 80, die meisten um die 30 – die Linden und Ulmen vor der Justizvollzugsanstalt Fuhlsbüttel. Draußen wie drinnen von „Santa Fu“ sind die Jüngeren in der Mehrheit. Dabei nimmt die Zahl der Älteren im Knast und kriminelles Leben bundesweit zu.

Senioren von heute sind im Allgemeinen mobiler und aktiver als früher und das trifft im Besonderen auch auf die zu, die mit dem Gesetz in Konflikt kommen. Doch so wie sich in den 50er und 60er Jahren keiner um neue Bäume vor Santa Fu kümmerte, so dachte bis vor kurzem kaum jemand an Senioren im Strafvollzug. Aber: Auf der einen Seite werden Häftlinge mit langen Strafen im Gefängnis alt, auf der anderen Seite werden manche erst im Alter straffällig, meist wegen Wirtschaftsdelikten. Hinter dem abstrakten Begriff verstecken sich oft ganz konkret: Ladendiebstahl und Altersarmut.

Heute ist das Gefängnis Santa Fu, das nicht wegen der Western-Stadt Santa Fe so heißt, sondern weil die Behörden die Strafanstalt Fuhlsbüttel „St. Fu“ abkürzten, nur eine der Justizvollzugsanstalten der Hansestadt. Auch auf der Elbinsel Hahnöfersand, im Norderstedter Stadtteil Glashütte (JVA Glasmoor) und in Billwerder gibt es Zellen. Während diese jedoch früher recht voll belegt waren, sinkt heute die Zahl der Hamburger Häftlinge: Ende März 2015 waren 1.151 Strafgefangene und Sicherungsverwahrte inhaftiert. Bundesweit sind es derzeit fast 64.000 Menschen. In Hamburg sind

zehn Prozent weniger im Gefängnis als im Vorjahr und sogar 19 Prozent weniger als 2010. 1909, als eine der ältesten Linden im Norden von Santa Fu, an der Straße am Hasenberg gepflanzt wurde, waren noch 3.000 Menschen in Hamburg hinter schwedischen Gardinen.

Ladendiebstahl

Von diesen Hamburger Häftlingen gehören allerdings nur 75 zum „alten Eisen“. Dabei zeigt ein Blick in die Polizeiliche Kriminalstatistik, in welcher Altersgruppe die schweren Jungs – und Mädchen – zu finden sind. Die Statistik verzeichnet auf 25 Seiten eine Vielzahl von Straftaten, von Mord bis Ladendiebstahl, von Überfall über Fahrrad-diebstahl bis „Einmietbetrug“ alles, wofür kein Richter Verständnis hat. Auffällig dabei: Während in den jüngeren Gruppen der tatverdächtigen Frauen der Anteil etwa um die 20 bis 22 Prozent liegt, erreicht er bei den älteren Täterinnen (bzw. polizeilich korrekt: Den Verdächtigen) mit 29 Prozent den höchsten Wert im Erwachsenen-Bereich. Bei den Älteren in Haft ist jede vierte eine Frau, bei den Jüngeren etwa jede fünfte. Dazu lässt eine andere Zahl aufmerken:

„Im Jahr 2016 gab es 4.100 Straftaten mit Tätern bzw. Täterinnen die Ü 60 waren. Am häufigsten sind Straftaten wie Ladendiebstahl und Beleidigung zu verzeichnen. Ladendiebstahl ist ein häufiges Delikt bei Älteren“, sagt Rene Schönhardt, Sprecher der Hamburger Polizei. Von den etwa 10.400 Ladendiebstählen (und etwa gleich vielen Dieb-



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.

Für ein Leben in Balance

Vitalbans

www.vitalbans.de

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



stählen aus Warenhäusern) entfielen je neun Prozent auf die nach Kopf-Zahl weit kleinere Gruppe Ü60. Statistiken liefern nur nüchterne Daten, polizeilich lässt sich keine Erklärung ablesen. Doch es liegt nahe, einen Zusammenhang zu erstellen: Altersarmut in Hamburg steigt, ein Motiv für Ladendiebstahl? Altersarmut betrifft meist Frauen. Das könnte die vergleichsweise hohe Zahl von Ladendiebstählen erklären.

Kriminalität von Senioren

Insgesamt jedoch verhält sich die ältere Generation in Zahlen weitgehend strafunauffällig. So ist zwar jeder dritte in Hamburg über 60, aber nur der eine oder andere gerät auf die schiefe Bahn. Allerdings könnte die Zahl der Älteren unter den Ersttätigen in den kommenden Jahren steigen. Während betagtere Täter kaum Taten mit hoher Bewegungsdynamik begehen, weil jeder Wachtmeister sie nach einem entdeckten Taschendiebstahl läuferisch spielend einholen könnte, liegen andere Taten näher. Ersttäter haben meist schon viel Lebenszeit hinter sich, viel erlebt. Dazu gehören auch Konflikte. Manche Senioren geraten dann erst im hohen Lebensalter in eine besondere Lebenssituation, in der sie nicht mehr weiterwissen. Sie greifen dann zu illegalen Mitteln.

Die Statistik notiert für Hamburg 2016 74.888 Tatverdächtige. Das Gros davon ist zwischen 25 und 50 Jahre alt. Auf sie entfallen 38.800 „Fälle“. Die Tatverdächtigen in der Altersgruppe „60 und älter“ zählt 4.100 Köpfe. Damit sind 5,5

Prozent tatverdächtig. Das ist im Vergleich zur großen Zahl der bösen Buben und Mädels eher wenig. Doch Hamburg schaut über die Harburger Berge hinaus in das Bundesgebiet. Immer mehr Rentner sind in Haft. Der demografische Wandel bringt mit sich, dass die Zahl der Älteren wächst und damit auch die Zahl derer, die Straftaten begehen können. Ältere werden nicht unbedingt kriminell, weil sie älter werden. Sie werden mehr an Zahl. 2015 waren nach Angaben des Statistischen Bundesamts 2.049 über 60-Jährige inhaftiert, 16 Prozent mehr als zehn Jahre zuvor. Die Gewerkschaft der Polizei fürchtet, dass 2030 die Zahl der Täter über 60 erstmals die der straffällig gewordenen Heranwachsenden übertreffen kann. Denn Alter schützt vor Torheit nicht – und nicht vor Strafverfolgung durch die Staatsanwaltschaft. Die sieht sich angesichts älterer Täter durchaus in einer anderen Rolle der Rücksichtnahme. „Bei älteren Beschuldigten stellen sich Fragen der Verhandlungs- und Haftfähigkeit regelhaft“, sagt Nana Frombach, Oberstaatsanwältin, Generalstaatsanwaltschaft Hamburg, Pressesprecherin der Staatsanwaltschaften. Das kann bedeuten, die tägliche Zeit der Verhöre und Anhörungen vor dem Kadi zu begrenzen oder Ärzte für den Notfall im Sitzungssaal zu haben. Bundesweit diskutiert, aber dann verworfen wurde eine besondere Behandlung. So wie Jugendliche unter ein besonderes Jugendstrafrecht und eine Altersgrenze fallen, könnten ja auch Ältere ein spezielles Alten-Strafrecht genießen. Doch

SPARDA GUTSCHEIN

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



Wenden Sie sich **bis zum 10.11.17** an den Teamleiter Stephan Füllmich unter **040.55 0055-5948** und lösen Sie Ihren Gutschein ein!

SPARDA
IMMOBILIEN

www.spardaimmobilien.de



Winterdienst

Ob große oder kleine Flächen,
für Privathaushalte oder
Gewerbe – wir räumen
schnell und
zuverlässig
in aller Frühe!



Thestorf GmbH
Garten- und Landschaftsbau
Rainer Thestorf GmbH



Tel.: 040/535 51 51
info@thestorf.de
www.thestorf.de

diese Idee fand bisher weder Eingang in die Strafprozessordnung noch in das Strafgesetzbuch. Verteidiger verlegen sich zwar zuweilen darauf, dass ihre Mandanten wegen des Alters nicht mehr zurechnungsfähig waren oder gar dement. Doch Kritiker weisen das zurück. Demente Menschen sind meist ängstlich. Sie neigen weniger als andere zu kriminellen Handlungen.

Spezielle Haft für Ältere

Im Strafvollzug jedoch macht sich Justitia offenbar schon neue Gedanken, um den Betagten im Gefängnis „gerecht“ zu werden. Das reicht von Kleinigkeiten im alltäglichen Vollzug, etwa der rutschfesten Matten in der Dusche und dem Notruf-Knopf am Bett. Es kann aber weitergehen bis zu einem besonderen Senioren-Vollzug wie in Singen bei Konstanz, wo nur Männer einsitzen. Der jüngste ist 62, der älteste 85. Während der durchschnittliche deutsche Häftling zwischen 25 und 40 Jahre alt ist, liegt er in Singen bei Mitte 70. Das durchschnittliche Strafmaß in Deutschlands einzigem „Rentnerknast“ liegt bei fünf Jahren, zwei Drittel sind Ersttäter.

Auch woanders hat sich Vater Rechtsstaat ausgewählte Haftbedingungen für Senioren überlegt. So gibt es in Nordrhein-Westfalens Gefängnis Rheinbach oder der JVA in Detmold eine spezielle Abteilung für „lebensältere Gefangene“, ebenso im sächsischen Waldheim. Eine JVA in Paderborn kümmert sich um pflegebedürftige und demente Häftlinge. Und in Hamburg?

Marion Klabunde, Sprecherin der Justizbehörde, erläutert die Haftbedingungen für ältere Herrschaften in Haft: „Im Hamburger Justizvollzug erhalten ältere Straftäter – soweit dies erforderlich ist – eine umfassende medizinische Behandlung und Betreuung. Da wir auf jeden Inhaftierten hinsichtlich seiner Krankheitsbilder und möglichen Einge-



schränktheiten individuell eingehen und ihm passende Angebote machen, stellen uns Gefangene im Seniorenalter (noch) vor keine besonderen Herausforderungen.“ Für die Versorgung stehen in den fünf geschlossenen Vollzugsanstalten und dem Zentralkrankenhaus des Hamburger Justizvollzugs insgesamt 11 Arztstellen zur Verfügung, die in ihrer Arbeit als Anstalts- und Krankenhausärzte in allen Anstalten von medizinisch ausgebildeten Pflegekräften unterstützt werden. Darüber hinaus sind in den Anstalten vier Fachärzte für Psychiatrie tätig.

Die Stadt Hamburg nimmt Rücksicht auf die gesundheitlichen Besonderheiten ihrer Häftlinge. Doch es gibt keine Extrawürste, nur weil sie alt sind. Klabunde: „Die verschiedenen Arten von Vollzugslockerungen – Ausführungen, Begleitausgang, Ausgang, Langzeitausgang, Außenbeschäftigung und Freigang – sind in den Hamburger Vollzugsgesetzen aufgeführt, sie gelten erst einmal für alle Gefangenen unabhängig von Alter, Geschlecht, Herkunft und Religion.

Die Art der gewährten Vollzugslockerung ist abhängig vom Einzelfall und wird nach diesem angeordnet.“ Aber auch auf ältere Gefangene, die eine lange Haftstrafe verbüßen, seien die JVAs eingerichtet, so die Sprecherin der Hambur-

ger Justiz: „Die Anstalten verfügen über behindertengerechte Hafträume. Besonders pflegebedürftige ältere Gefangene können mit einer entsprechenden medizinischen Indikation in das Zentralkrankenhaus des Hamburger Justizvollzugs verlegt werden. Bei Pflegeleistungen, die in der Stammanstalt des oder der Gefangenen nicht erbracht werden können und wenn die vorhandenen medizinischen Angebote nicht ausreichend sind, wird auf pflegerische Angebote des ambulanten Bereichs zurückgegriffen.“

Resozialisierung

Ältere im Knast sind anders. Sie trifft zwar die gleiche Härte des Gesetzes wie Jüngere, doch manche Rechtsgrundsätze sind für sie schlicht nicht mehr zeitgemäß. So spielt der Gedanke, Straftäter zu resozialisieren und zurück in die Gesellschaft einzugliedern, bei Ü-60-Häftlingen oft eine geringe Rolle. Klabunde: „Der spezielle Hilfebedarf bei der Wiedereingliederung älterer Gefangener wird im Einzelfall bei der Vollzugsplanung beziehungsweise dem Eingliederungsplan und – übergeordnet – bei der Erarbeitung eines Hamburger Landesresozialisierungs- und Opferschutzgesetzes berücksichtigt.“ Doch eine Resozialisierung ist schwierig. Viele ziehen die „sichere“ Wohn- und Lebenslage im Knast der unsicheren im

Jetzt Immobilie bewerten!



**Unverbindlich, kompetent & diskret.
WIR erfüllen Ihre Erwartungen!**

Postbank Immobilien GmbH
Immobiliencenter Alsterdorf
Gebietsleitung: Frau Katrin Funk (M.A.)
040 6383 - 1146
katrin-b.funk@postbank.de

 **Postbank**

IMMOBILIEN

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

möglichen freien Leben draußen sogar vor. Bei Jugendlichen sehen die Gerichte zuweilen erzieherische Maßnahmen als Alternative zum Knast vor. Das zieht bei Älteren nicht. Jüngere haben eine Perspektive – Ältere meist nicht, wenn der Arbeitsplatz sich modernisiert oder Freunde gar verstorben sind.

Haftzeit – Lebenszeit

Dennoch: Für viele ist es die Zeit, die zählt. Angesichts der geringeren Lebenszeit hat die Haft eine für manchen besonders beengende, zeitliche Dimension. Hier setzt zum Beispiel ein Pilotprojekt in Lübeck an. Im Lübecker Gefängnis sind 28 der 400 Männer über 60 Jahre. Einige von ihnen setzen sich jeden Donnerstag mit dem ehemaligen Diakon in der JVA zusammen. Man spricht. Finanziert wird das Projekt vom Land Schleswig-Holstein, in den offiziellen Informationen der JVA ist nichts darüber zu lesen, Träger ist der Kirchenkreis Lübeck-Lauenburg.

„An der Elbe gibt es keine Beratungs- und externen Hilfsmaßnahmen speziell für ältere Straffällige“, sagt Andreas Mengler, Vereins- und GmbH-Geschäftsführer des Hamburger Fürsorgevereins von 1948 e.V. Der Verein unterstützt seit über 60 Jahren straf-

fällig gewordene Menschen und deren Angehörige. Aus den Anfängen kirchlich orientierter Fürsorgearbeit heraus hat sich der Verein zu einer nicht konfessionell und nicht politisch gebundenen Organisation der freien Straffälligenhilfe entwickelt. Die Arbeit machen weitgehend ehrenamtliche Bürger. Sie erfahren Unterstützung und (finanzielle) Förderung durch Spender. Die Liste ist lang: Justizbehörde, Bußgeldsammelfonds, Hamburger Spendenparlament, HASPA, Hildegard und Horst Röder-Stiftung.

Wiedereinstieg für Ältere

Der Verein hat ein Ziel: Die „gesellschaftliche (Re-) Integration, die zu einer Senkung der Kriminalitätsbelastung in Hamburg führt.“ Dazu hilft der Verein Häftlingen bei der Suche nach einer neuen Wohnung „draußen“. Oder er unterstützt sie mit Anti-Gewalt- und Kompetenztrainings, um im freien Leben wieder anzukommen und zu bestehen. Das gilt auch für ältere Häftlinge: „Die Resozialisierungsaufgabe im Sinne einer Wiedereingliederung ins gesellschaftliche Leben stellt sich bei älteren haftentlassenen Menschen natürlich auch. Pädagogische Angebote oder therapeutische Maßnahmen sind hier aber meist nicht mehr sinnvoll. Zur Rückfallverhütung

sollte nach der Haft gesicherter Wohnraum zur Verfügung stehen, bestenfalls in Verbindung mit einer sozialen Anbindung, etwa in der Hausgemeinschaft, durch eine begrenzte Teilzeitbeschäftigung oder auch durch professionelle oder ehrenamtliche Bezugspersonen. Durch seine Hilfsangebote während und nach der Haft kann der Hamburger Fürsorgeverein gerade ältere Personen sehr wirksam beim Wiedereinstieg in die Gesellschaft unterstützen.“

Und was ist, wenn ein alter Mensch in Haft dem Tode näher kommt? Die Justizsprecherin sagt: „Kranke Gefangene, bei denen auf Grund ihrer Krankheit in Kürze mit dem Tod gerechnet werden muss, können bis zur Entscheidung des Gerichts bzw. der Staatsanwaltschaft über einen Strafausstand von der Haft freigestellt werden, wenn nicht zu befürchten ist, dass sie die Freistellung von der Haft zu Straftaten von erheblicher Bedeutung missbrauchen werden.“ So sieht es § 13 Abs. 3 HmbStVollzG vor. Das heißt: Wer keine Gefahr mehr ist für andere, wird meist begnadigt und entlassen. Er darf zu Hause sterben. Hans Albers sagte: „Heimat ist da, wo einer stirbt, nicht da, wo einer lebt. Und wenn die Reihe mal an mir ist, dann soll es in Hamburg sein.“ Dr. H. Riedel © SeMa



UND DARUM GEHT'S

Preisfindung, Vermarktung, Kaufvertrag und optimale Anlage des Verkaufserlöses – zu den einzelnen Schritten des Immobilienverkaufs erfahren Sie bei dieser kostenlosen Veranstaltung der Reihe nach alles Wissenswerte von den Experten Dirk Wullkopf, Dr. Tobias Köpp, Notar, und dem Vermögensberater der Haspa in der Waitzstraße, Frank Bastein.

Einladung zur Veranstaltung

IMMOBILIE PRIVAT VERKAUFEN –
UND DANN?

Donnerstag, 12. Oktober 2017, 19:00 Uhr
im Großflottbeker Tennis-, Hockey und Golf-Club
Otto-Ernst-Straße 32, 22605 Hamburg
(Parkplätze vorhanden)

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



Dirk Wullkopf

Professionelle Friseure kommen zu Ihnen ins Haus!

Auch in erschwerten Situationen, z.B. bei Schlaganfall, MS, Demenz etc.

- Trockenhaarschnitt
- Waschen • Legen • Föhnen
- Dauerwelle • Tönen

- auch Arbeiten am Bett sind möglich

Friseur und Pflege



Marina-Chic.de

Rufen Sie an! Tel.:
60 68 44 40

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



Vom Hitlerjungen zum Zeitzeugen

Claus Günther – der älteste Poetry Slammer Hamburgs,
Zeitzeuge und Buchautor Foto: Krause

„Bilder, die langsam verblassen“ betitelt Marion Gräfin Dönhoff (1909-2002) einen wunderschönen Bildband, in dem sie Kapitel aus ihren Büchern „Kindheit in Ostpreußen“ und „Namen, die keiner mehr nennt“ zusammengefasst hat. Die bekannteste Journalistin der Nachkriegszeit und Mitherausgeberin der „Zeit“, verlor einen ihrer Brüder als Opfer der Nazi-Justiz.

Obwohl bald nach Kriegsende in Hamburg ansässig, bezeichnete sie stets Ostpreußen als ihre Heimat. Dönhoff wurde nicht müde, auf die Verbrechen derer hinzuweisen, die vorgaben „national“ und „sozialistisch“ zu sein. Obwohl ihre Bücher eine verlorene Welt im Osten liebevoll schildern, hat sie deren Verlust als Folge des von Nazi-Deutschland angezettelten Krieges akzeptiert. Jeder Form einer aufkeimenden Verharmlosung oder gar Glorifizierung der Nazi-Zeit erteilte sie eine klare Absage. Dass das Wissen um die Zeit nach der Machtergreifung bis zum Zusammenbruch 1945 nicht verblasst, ist das große Anliegen der „ZeitZeugenBörse Hamburg“. Unter dem Dach des „Seniorenbüros Hamburg e.V.“ haben sich in ihr Frauen und Männer zusammengefunden, die das dunkelste Kapitel der deutschen Geschichte als Kinder oder Jugendliche erlebt haben und daher authentisch berichten können. Einer dieser „Zeitzeugen“ ist der 1931 in Harburg geborene Claus Günther. „Wenn wir in eine Schulklasse eingeladen werden“, berichtet Günther im Gespräch mit dem SeMa, „bitten wir darum, dass die Schüler zuvor Fragen erarbeiten, damit möglichst zu den angeschnittenen Themen aussagefähige Zeitzeugen die Klasse – im Regelfall gehen wir zu zweit – besuchen. So haben wir leider keinen in unserer Reihe, der Flucht und Vertreibung miterlebt hat. Das ist ein Thema, das heute von brennender Aktualität ist.“

Günther, der seit zwanzig Jahren zu den Zeitzeugen zählt, hat die Erfahrung gemacht, dass es Schüler durchaus nachvollziehen können, welche Faszination zum Beispiel von der Hitlerjugend ausging. Als Hitlerjunge in Uniform, da wuchs man förmlich, war Respektperson. Da durfte man etwas, was sonst nicht erlaubt war. Ein tolles Zusammengehörigkeitsgefühl, die Heimabende, das Fahrtenmesser – alles Dinge, die Kinder und Jugendliche heute „cool“ nennen würden. Aber, und das erkennen die Schüler auch sehr schnell, da gibt es auch Unterdrückung, Gewalt, Intoleranz, Fahnenkult und eine geschwollene Sprache verbunden mit einem Personenkult, der abstößt. Claus Günther, der in seinen jungen Jahren gern Journalist geworden wäre, hat nun die Summe seiner Erinnerungen in einem Buch mit den



ELIM mobil
NORDERSTEDT

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

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@pflegedienst-claussen.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@pflegediakonie.de
www.pflegediakonie.de



Pflegediakonie
Sozial- und Diakoniestation
Langenhorn



provokanten Titel „Heile, heile Hitler“ herausgebracht. Er schildert darin die Nazizeit von innen. Aus der Perspektive eines Kindes berichtet er, wie der Geist des Nationalsozialismus von ihm, seiner Familie, der Schule und der Gesellschaft Besitz ergriff. Wie der Begeisterung Fragen gegenüberstanden, die zu stellen man sich nicht traute oder auf die Antworten ausblieben. Großen Raum nimmt in dem spannend zu lesenden Buch das Thema „Kinderlandverschickung“ ein. Eigentlich war die „KLV“ freiwillig – doch wenn die ganze Schule „verschickt“ wird? Am 1. Mai 1944 fuhr Günther, gerade 13 Jahre alt geworden, gemeinsam mit seinen Mitschülern unter Gesang und Gejohle vom Harburger Bahnhof in Richtung Mährisch-Weißkirchen ab. Es sollte bis zum 11. August 1945 dauern, bis er seine Mutter und später auch seinen Vater wiedersehen konnte. „Das Buch ist sozusagen mein Vermächtnis“, resümiert Claus Günther, der beim Schreiben auch sein früheres ambivalentes Verhältnis zu seinem Vater aufgearbeitet hat, „es ist die Summe meiner Zeitzeugenarbeit. Mir ist wichtig, anhand meiner eigenen Biografie aufzuzeigen, welche Gefahr von radikalen Ideologien – seien sie rechts oder links – ausgeht. Es ist nun einmal so, dass Zeitzeugen, die aus selbst Erlebtem schöpfen können, nicht mehr sehr lange berichten werden. Da ist die Generation der Kinder und Enkel gefordert.“ Was Günther freut ist die Tatsache, dass er inzwischen einige Einladungen hat, sein Buch vorzustellen um dabei auch mit dem Publikum ins Gespräch zu kommen.

F.J. Krause © SeMa

Hier die nächsten öffentlichen Lesungen:

Donnerstag, 12.10., 19 bis 21 Uhr in Halstenbek:
Volkshochschule (Raum F, EG), Schulstraße 9,
25469 Halstenbek

Montag, 16.10., 19 bis 21 Uhr in Eidelstedt:
Eidelstedter Bürgerhaus, Raum „Die Größten“,
Alte Elbgaustraße 12, 22523 Hamburg

Donnerstag, 02.11., ab 19:30 Uhr in Glinde:
Gutshaus Glinde, Möllner Landstraße 53,
21509 Glinde

Sonntag, 05.11., um 16 Uhr in Bendestorf:
Bürger- und Kulturforum, Poststraße 4,
21227 Bendestorf

Mittwoch, 08.11., um 18 Uhr in Harburg:
neue Fischhalle, Kanalplatz 16, 21079 Hamburg

OPTIKDANIEL

hingucken ... reinschauen ... durchblicken



Spezialbrillen bei altersbedingter Makuladegeneration (AMD)

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

Jetzt Termin vereinbaren!
Tel. 040 - 40 87 01

Osterstraße 136 | 20255 Hamburg-Eimsbüttel



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



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

Betreuung durch die Elim-Diakonie

www.emmaplambekhaus.de

Wohnungsunternehmen

Plambek

Besuchen Sie unsere Homepage:
www.senioren-magazin-hamburg.de

Baum- und Gehölzschnitt

- Bäume • Obstgehölze • Rosen
- Sträucher • Bodendecker
- Stauden • Hecken • Gräser

Baumfällung inkl.
Wurzelenfernung.

Umweltfreundliche
Laubentsorgung



Thestorf GmbH

Garten- und Landschaftsbau
Rainer Thestorf GmbH



Tel.: 040/535 51 51
info@thestorf.de
www.thestorf.de

Omas Disko war die Milchbar



Nachholbedarf oder einfach pure Lust? Die Generation 65plus holt auch unter sich das Tanzen nach – hier auf einer Grillparty für Senioren.



In den 50er und 60er Jahren wurde auch wieder auf privaten Festen getanzt.

In Milchbars gibt es heute meist nur noch leckere Shakes und Eis. Musik läuft dort nicht mehr.



Hoch die Hände – Wochenende. Diese gesellschaftliche Weisheit gilt für Generationen junger Menschen und der arbeitenden Bevölkerung gleichzeitig. Sonnabend und Sonntag sind seit jeher die Tage der Freizeit, des Feierns und des gemeinsamen Spaßes. Aber halt. Wie war das denn nach dem Krieg, als noch niemand die Begriffe Dancefloor, Discothek oder Flatrate-Trinken kannte? Wie lernten sich junge Menschen ohne Internet, Foren oder Chatrooms kennen? Das SeMa wollte einmal wissen, wo Oma und Opa aufeinander zugehen, wo sie das Flirten anfangen und wo man sich dann näher kam. Einfach war das nicht, aber es ging. Was heute eine heiße Disko ist, war damals eine coole Milchbar, statt einen „Sex on the Beach“ musste Buttermilch-Cocktail reichen. Die ältere Generation gab dem SeMa Auskunft, was damals so lief.

An die große Liebe dachte kaum jemand, es langten schon ein paar gut ge-

launte Menschen zum Glück. Nach den Entbehrungen der frühen und auch späteren Nachkriegszeit gab es immer wieder einen Anlass zum Feiern. Für viele Hausfrauen war es ein anstrengender Job, wenn sich die Familie zu Geburtstagen, zu Ostern und Weihnachten, zur Taufe, Kommunion oder Konfirmation traf – ein Restaurant war zu teuer. Aber was war mit den jungen Menschen, wo durften die Schmetterlinge im Bauch ausgeführt werden?

Diskotheiken gab es noch nicht, Tanzveranstaltungen steckten noch in den Kinderschuhen. In den späten 50er Jahren verbreitete sich dann eine Einrichtung, die zum Treffpunkt für viele Jugendliche wurde, es war die „Milchbar“, wo es oft nach der Tanzstunde hinging. Der Begriff erinnerte wenigstens ein bisschen an so etwas wie Cocktailbar, die die Jugendlichen freilich noch gar nicht besuchen durften – das Ausschenken von Alkohol war damals

Wo Senioren ausgelassen tanzen können

Wer aus der Generation 60plus in Sachen Flirten und Tanzen Nachholbedarf hat, sollte mal in die Hamburger „Faltenrock“-60plus-Tanzabende reinschauen. Ob Boogie, Twist oder Rock 'n' Roll, ob Senior oder Seniorin, ob Köhner oder Anfänger: Jeden ersten Sonntag im Monat geht es ab 18 Uhr im Nachtspeicher auf St. Pauli zur Sache, dieselbe Mischung gibt es jeweils am letzten Sonntag des Monats im Gängeviertel (Valentinskamp, Speckstraße, Caffamacherreihe)

Infos vom Veranstalter unter Mail faltenrock-tanzabend@web.de

Mehr Energie und Wohlfühl

Gleich anrufen oder vorbeikommen! ...mit Betten und Matratzen von BETTENLAND!

Tel. 04101- 473100

„Wir beraten Sie individuell und kompetent.“

✓ Komfort-Betten

✓ Komfort-Matratzen

✓ Motorrahmen

Ihre Regina Nielsen



BETTENLAND
echt. besser. schlafen.

erst an Erwachsene ab 21 Jahren erlaubt. So wurde notgedrungen die „Milchbar“ eingeführt, eben auch eine Bar, in der schon einmal von der großen weiten Welt geträumt werden durfte. Und hier gab es nicht nur leckere Milch in allen möglichen Varianten zu trinken, auch die Musikbox, in der Elvis und seine Kameraden warteten, hatte ihre Geburtsstunde. „Es ging dort um das Sehen und Gesehen werden“, weiß Cornelia Cagliari (67) aus Elmshorn, die freilich auch noch von der frühen Diskozeit profitieren durfte. „Da sah man dann schon einmal schicke Jungs mit Elvis-Tolle oder auch ab und zu einen James-Dean-Verschnitt“, schildert eine hanseatische Seniorin (74), die aufgrund ihrer Jugendsünden lieber anonym bleiben will. Je öller, desto doller, auch im Disko-Vorgänger ging es scheinbar schon ab.

Aber nicht jeder ging gleich mutig rein in das coole Paradies. „Ja, im Hamburger Stadtpark gab es eine Milchbar, ich bin aber immer nur vorbeigeschlichen“, schildert die Barmbekerin Brigitte Rupp (76) ihre ersten Schritte auf gesellschaftlichem Parkett. „Es war damals in der Tat eine Art Ersatzdisco, wo sollte man sonst hin?“ Aber es ging schnell vorwärts. „Wir haben dann in der Marina Bar an der Hoheluft getanzt, das war eine Mischung aus Disko und Kneipe mit Musikbox“, schildert der Niendorfer Georg Morinez (72). So weit war Liesa Droste (77) freilich noch nicht. Die streng erzogene Seniorin aus Altona hatte sich in den 60er Jahren zumindest ab und zu einen alkoholfreien „Luftthansa-Cocktail“ im Kaisersaal auf der Großen Freiheit gegönnt. „Jungs hatten wesentlich mehr Freiraum als Mädchen“, weiß sie zu berichten. Aber trotzdem: Zu der Musik von Elvis Presley, Bill Haley oder Petula Clark wackelten jetzt schon immer mehr Beine, Arme und Köpfe. Da wurden dann auch die Schmetterlinge im Bauch gut durchgeschüttelt.

In der Tat schienen die jungen Männer schon einen Schritt weiter zu gehen. Heino Lobsien (heute 74, Hamburg-Niendorf) traute sich im Alter von 17 Jahren mit einem Freund schon in Arnos Ballhaus am Schulterblatt, einem Vorgänger des legendären Café Keese. „Und dort klingelte dann sofort mein Tischtelefon und ich lernte meine erste Freundin kennen“, schildert der flotte Senior den damals nicht ganz normalen Gang der Dinge. In der Hansestadt prägten dann in der Folgezeit schon die Begriffe Top Ten, Star Club und Grünspan die Diskussionen der Party-Spezialisten von der Waterkant – und in den vielen Dorfdiskos gab es ohnehin kein Halten mehr.

Alle Befragten sind sich einig, sie wollen diese (schwierigen) Zeiten nicht missen. Kein Online-Chat, kein Dating-Portal und keine Partner-Vermittlung sei so spannend gewesen wie die Erfahrungen mit Milchshakes, Tischtelefonen und den ersten Elvis-Tollen. Und die große Liebe, die gab es in den meisten Fällen dann ja auch noch. K. Karkmann © SeMa



Schulte Haus-Rollator Made in Germany

- ✓ sehr schmal - passt durch jede Tür
- ✓ enorm wendig - auf der Stelle drehbar
- ✓ nützlich - Tisch decken leicht gemacht

Jetzt Prospekt anfordern!

☎ **0800 200 6004**
gebührenfrei anrufen

🌐 www.haus-rollator.de



Schulte Holzprodukte GmbH | Langenberger Str. 96 | 33397 Rietberg | NRW

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

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

Die Tücken der Polymedikation

Auch bei vielen Medikamenten die Übersicht bewahren

Es stapeln sich die Verpackungen im Medzinschrank und neben dem morgendlichen Kaffee finden sich immer mehr bunte Pillen. Wer viele Krankheiten hat, bekommt diverse Arzneien verordnet. Für viele Patienten wird es dann knifflig, das passende Präparat zur richtigen Zeit einzunehmen.

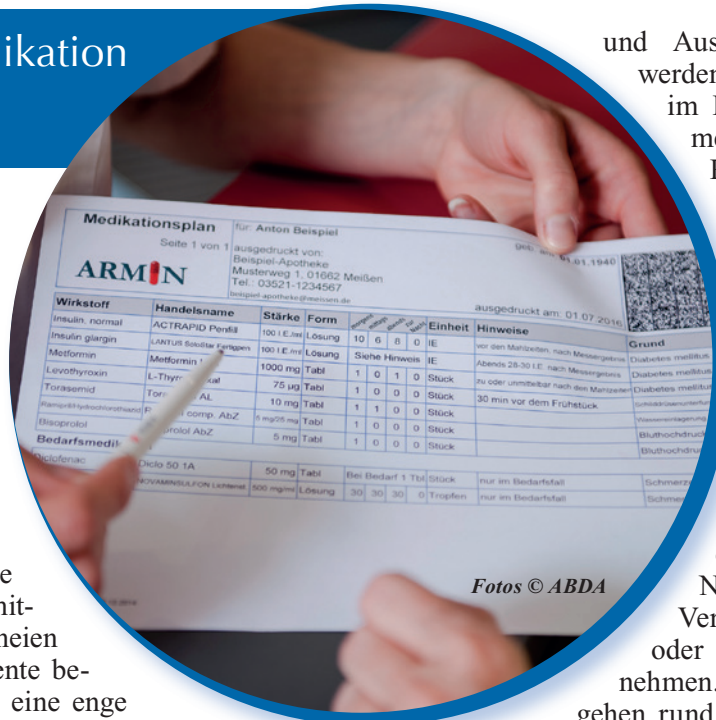
Bei Erkältungen oder Schmerzen gehen sie beispielsweise oft unkritisch mit der Selbstmedikation um oder sie wissen nicht, dass einige Nahrungsmittel Wechselwirkungen mit ihren Arzneien auslösen können. Je mehr Medikamente benötigt werden, desto notwendiger ist eine enge Betreuung durch Fachpersonal, erklärt die Apothekerkammer Hamburg. In Apotheken erhalten alle Patienten Beratung zum Umgang mit Medikamenten und können sich sogar einen detaillierten Medikationsplan ausstellen lassen.

Medikationsanalyse verschafft Übersicht

Die Begriffe Polymedikation, Multimedikation oder Polypharmazie bezeichnen die gleichzeitige Anwendung von fünf oder mehr Arzneimitteln. Patienten mit verschiedenen Erkrankungen benötigen für eine optimale Therapie oftmals diverse Medikamente. Werden mehr als drei Präparate verordnet, sollten Ärzte und Apotheker den Erkrankten erhöhte Aufmerksamkeit schenken, um arzneimittelbedingte Risiken wie Neben- oder Wechselwirkungen frühzeitig zu erkennen. Das erhöht die Arzneimittelsicherheit. Patienten können sich in ihrer Stammapotheke ausführlich beraten lassen. Zum Beratungstermin sollten Erkrankte ihre gesamten Arzneimittel mitbringen, d.h. die vom Arzt verordneten, die selbst gekauft und die außerhalb der Apotheke erworbenen Produkte. Wenn der Apotheker alle Präparate kennt, kann er die Risiken beurteilen und einen vollständigen und individuellen Medikationsplan erstellen, mit Namen, Darreichungsformen, Dosierungen und sogar Stärken der Arzneimittel. Nicht selten entdecken Apotheker beim Aufstellen des Medikationsplans Doppelverordnungen und -anwendungen, Fehldosierungen oder sogar Arzneimittelmissbräuche. Hin und wieder stoßen Apotheker dabei auf Patienten, die bewusst oder unbewusst Einnahmeregeln missachten. Ergeben sich bei der Überprüfung Hinweise auf Risiken oder Korrekturbedarf der Therapie, muss der Apotheker im Einvernehmen mit dem behandelnden Arzt den Patienten über die Risiken informieren.

Höheres Alter, steigendes Risiko

Risikant ist Polymedikation vor allem bei älteren Menschen. Laut Statistik nehmen Patienten im Alter zwischen 75 und 85 mehr als acht Arzneimittel pro Tag zu sich. Da sich mit steigendem Alter die Verstoffwechslung



Fotos © ABDA

und Ausscheidung verzögern, werden Wirkstoffe länger im Körper gespeichert. Je mehr Medikamente die Patienten einnehmen, desto größer ist die Wahrscheinlichkeit von unerwünschten Arzneimittelwirkungen, beispielsweise Wechselwirkungen. Solche Wechselwirkungen verursachen, dass Arzneimittel unerwünscht stark wirken oder bereits bestehende Nebenwirkungen wie Verwirrtheit, Schwindel oder Sturzgefahr noch zunehmen. Schätzungen zufolge gehen rund 30 Prozent der Krankenhausweisungen auf solche unerwünschten Arzneimittelereignisse zurück.

Nicht eigenmächtig handeln

In der Praxis hat sich gezeigt, dass Patienten mit Arzneimitteln in der Selbstmedikation oft unkritisch umgehen und sie im Vergleich zu den vom Arzt verordneten Medikamenten als harmlos erachten. Dem ist nicht so: Auch frei verkäufliche Präparate können im Zusammenspiel mit rezeptpflichtigen Stoffen Wechselwirkungen auslösen.

Hier gilt, dass mit jedem zusätzlich eingenommenen Mittel die Gefahr von unerwünschten Wirkungen wächst. Auch die Ernährung kann die Wirksamkeit von Medikamenten beeinflussen: Hier gibt der Apotheker gern Hinweise, was zu berücksichtigen ist

und welche Nahrungsmittel Wechselwirkungen auslösen können. In der Regel sind alle verordneten Medikamente sinnvoll. Patienten sollten sich an die Anweisungen von Ärzten und Apothekern halten und die Therapie nicht abbrechen. Wer vermutet, zu viele Medikamente einzunehmen oder sich bei der Selbstmedikation Rat einholen will, sollte seinen behandelnden Arzt oder den Apotheker ansprechen.





Vitamin C

Ganz natürlich am besten...

Vitamin C ist für zahlreiche Stoffwechselfvorgänge entscheidend, so beispielsweise für die Bildung von wichtigem Kollagen. Es stärkt so Haut, Blutgefäße, Knochen und Knorpel. Das Vitamin sorgt für die Verringerung von Müdigkeit, stärkt das Immunsystem und dient als Radikalfänger und Antioxidans. Im Darm unterstützt es die Aufnahme von Eisen und trägt dazu bei, krebserregende Stoffe aus der Nahrung unschädlich zu machen.

Im Gegensatz zu vielen Tieren kann der menschliche Körper **Vitamin C** nicht selber herstellen und da es wasserlöslich ist, auch nicht speichern. **Vitamin C** muss also täglich zugeführt werden. Als Richtwert gelten 110 Milligramm **Vitamin C** für Männer und 95 Milligramm für Frauen. Bei Rauchern empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE) bei Frauen einen Wert von 135 mg und Männern von 155 mg. Stress erhöht den Bedarf ebenfalls. Durch die Nahrung wird die Aufnahme immer schwieriger, weil Obst und Gemüse oft in nährstoffarmen Böden wachsen. Zudem zerstören hohe Verarbeitungsstufen und Kochvorgänge das empfindliche Vitamin.

Die künstlich hergestellte Ascorbinsäure scheint auch keine Alternative zu sein, denn sie gilt als eine vereinfachte Version des natürlichen **Vitamin C**. Für Menschen, die nicht genügend Obst und Gemüse zu sich nehmen, oder für diejenigen, die bereits einen Nährstoffmangel aufweisen, kann es sinnvoll sein, das **Vitamin C** in natürlicher Form als Nahrungsergänzung zuzuführen. Das komplexe natürliche **Vitamin C** ist beispielsweise in der Acerola-Kirsche zu finden. Die Acerola-Kirsche gilt als die Frucht, mit einem der höchsten Vitamin-C-Anteile weltweit. 100 g Früchte enthalten 1700 mg des Vitamins.

Zum Vergleich: Die Zitrone kommt auf 53 mg **Vitamin C** pro 100 g. Nur die Hagebutte kann bei den Werten mithalten. Sie kommt immerhin auf etwa 1200 mg pro 100 g. Da die Acerola-Kirsche schnell verdirbt und vorwiegend in Nord- und Südamerika beheimatet ist, kommt sie hierzulande in verarbeiteter Form vor. Wer z.B. gegen Zitrusfrüchte eine Allergie hat, findet in der Acerola-Kirsche einen guten **Vitamin-C**-Lieferanten.

APOrtha

Natürlich.Pur.



Hergestellt
in Deutschland

250 g veganes Pulver € 24,90
Grundpreis (9,96€ / 100 Gramm)

60 vegane Kapseln € 14,90
Grundpreis (25,08€ / 100 Gramm)

240 vegane Kapseln € 29,90
Grundpreis (12,65€ / 100 Gramm)
inkl. MwSt. zzgl. Versandkosten

Natürliches Vitamin C

Für diese hochwertigen Nahrungsergänzungsmittel verwendet APOrtha ausschließlich Vitamin C aus Acerola- und Hagebutten-Extrakt, auf künstlich hergestellte Ascorbinsäure wird komplett verzichtet. Die Kapseln und das Pulver sind frei von jeglichen tierischen Bestandteilen und 100% vegan.



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: **SEMA10** (*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

Farbenfrohes Spektakel

©Tourismuszentrale Holsteinische Schweiz



Highlights des „Lichtermeers“

(djd). Am letzten Wochenende im Oktober findet das Lichtermeer in folgenden Orten entlang der Ostseeküste Schleswig-Holsteins statt:

- *Timmendorfer Strand*: bunt beleuchtete Bäume im Strandpark, Stelzenläufer in leuchtenden Kostümen und zahlreiche Laternen

- *Großenbrode*: Open-Air-Party auf der MeerBühne mit großem Feuerwerk

- *Haffkrug*: Der Kurpark wird mit 1.000 Lichtern zum funkelnden Lichtermeer

- *Hansa Park*: Der Erlebnispark verwandelt sich beim „Herbstzauber“

- *Eutin*: Schloss im Kerzenschein

- *Heiligenhafen*: Leuchstabwanderung entlang der Yachthafenpromenade zur Erlebnis-Seebrücke

- *Travemünde*: Darbietung des Illuminationskünstlers Jörn Hanitzsch

Mehr Infos gibt es unter:
www.lichtermeer-ostsee.de
und unter Tel.: 04503/88 85 25.

Eingeläutet wird die winterschöne Jahreszeit an der Ostseeküste Schleswig-Holsteins mit dem farbenfrohen Spektakel „Lichtermeer“

- zum Beispiel mit romantischen Fackelwanderungen entlang der Küstenlinie.



Foto: djd/Ostsee-Holstein-Tourismus



Foto: djd/Ostsee-Holstein-Tourismus/Oliver Franke

Eingeläutet wird die winterschöne Jahreszeit an der Ostseeküste Schleswig-Holsteins Ende Oktober mit dem „Lichtermeer“.



Nägel und mehr

Fingernagel- und Fußpflege

Dauerniedrigpreis

1 x med. Fußpflege € 20,-

Inhaberin Petra Plewka freut sich auf Ihren Besuch!

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

Anzeigenannahme für das SeMa



HWWA Werbeagentur | Ohechaussee 13 | 22848 Norderstedt
Tel.: 040/524 33 40 | E-Mail: hwwa@wtnet.de

(djd). Für viele Besucher der Ostseeküste Schleswig-Holsteins gelten die Herbst- und Wintermonate als die schönste Zeit des Jahres. Die Strände wirken noch weiter als in den trubeligen Sommermonaten, auf den Wanderwegen an den Steilküsten wird es ruhiger, die Restaurants und Cafés an den Promenaden laden zur gemütlichen Einkehr. Eingeläutet wird die winterschöne Jahreszeit mit einem großen Spektakel, dem farbenfrohen, leuchtenden „Lichtermeer“ am Wochenende des 28. Oktober. Wenn die Uhren von Sommer- auf Winterzeit umgestellt werden, erstrahlen die Urlaubsorte entlang der Ostseeküste Schleswig-Holsteins in vollem Glanz. Die Gäste können sich von den zahlreichen bunten Lichtern, Illuminationen, Feuershows und Fackelwanderungen verzaubern lassen. Die Veranstaltungshighlights der „Lichtermeer“-Orte gibt es online unter www.lichtermeer-ostsee.de.

Ein Meer aus Lichtern – und ein funkelnder Freizeitpark

Der Ort Timmendorfer Strand beispielsweise verwandelt sich in ein einziges Meer aus Lichtern. Zu sehen gibt es bunt beleuchtete Baumriesen im Strandpark, anmutig wirkende Stelzenläufer in leuchtenden Kostümen und überall Laternen. Spektakuläre Feuershows, eine künstlerisch illuminierte Seebücke und ein abwechslungsreiches Rahmenprogramm bezaubern die Gäste. In Großenbrode ist dagegen Party-Time angesagt: Am Samstag findet ein großes Open-Air-Fest auf der MeerBühne mit anschließendem Feuerwerk statt. Auch der Hansa-Park in Sierksdorf, Deutschlands einziger Erlebnispark in unmittelbarer Meeresnähe, verwandelt sich an diesem Wochenende in ein Lichtermeer. Die Attraktionen des Parks werden mit glitzernden Girlanden geschmückt, helle Sterne funkeln über den Wegen und Gebäuden. Bei gutem Wetter gibt es zum Abschluss des Tages eine grandiose Lichterparade und ein atemberaubendes Höhenfeuerwerk auf der Plaza del Mar.

Illuminationskünstler – und ein Lichtermeer im Kurpark

Das Highlight am Ostseestrand in Travemünde ist die Darbietung des Illuminationskünstlers Jörn Hanitzsch, der mit bunten Pinguinen aus Kunststoff den Strand erleuchtet. Zudem sorgen die Einzelhändler für eine anheimelnde Shoppingatmosphäre im Kerzenschein mit Laternen und Lampions vor ihren Geschäften. Am Samstag, dem 28. Oktober, wird auch der Kurpark in Haffkrug mit 1.000 Lichtern zum Lichtermeer, in Heiligenhafen wiederum findet an diesem Tag eine Leuchtstabwanderung entlang der Yachthafenpromenade zur Erlebnis-Seebücke statt, diese wird mit bunten Farben illuminiert.

Besuchen Sie auch unsere Homepage

www.semahh.de
www.senioren-magazin-hamburg.de
www.senioren-magazin.hamburg



★ Kurreisen ★

Kolberg, Wellness-Hotel ProVita****

70 Meter vom Strand entfernt,
im Frühjahr 2017 renoviert,
inkl. Halbpension, 2 Kuranwendungen
(Mo.-Fr.), ärztliches Eingangsgespräch,
deutschsprachige Betreuung vor Ort

13.01.-20.01.18	8 Tage	€ 499,-
13.01.-27.01.18	15 Tage	€ 899,-
20.01.-27.01.18	8 Tage	€ 499,-
20.01.-03.02.18	15 Tage	€ 899,-
27.01.-03.02.18	8 Tage	€ 519,-
27.01.-10.02.18	15 Tage	€ 939,-
03.02.-10.02.18	8 Tage	€ 519,-

Neubauer Touristik GmbH · Marie-Curie-Ring 39 · 24941 Flensburg
Tel. 0461 141850 · www.neubauer-reisen.de

Mit Vagabund lernen Sie Land und Leute kennen!

Tel. 040 55 55 85 69

Tagesfahrten ab Hamburg

04.11.17	10-Gänge-Kartoffel-Menü inkl. 10-Gänge-Kartoffel-Menü, geführter Rundgang & Kaffeegedeck	€ 51,-
05.11.17	Fischbuffet auf Fehmarn inkl. Fischbuffet & Inselrundfahrt	€ 49,-
14.11.17	Martinsgansessen in Behringen inkl. Martinsgansessen, Rundfahrt & Kaffeegedeck	€ 39,-
17.11.17	Gänsebraten-Essen in Eckernworth inkl. Besichtigung Weihnachtsbäckerei, Gänsebratensessen & Besichtigung Ziekerkerzenschnitzerei	€ 49,-
19.11.17	Überraschungen in Eckernworth inkl. Besuch Porzellan-Manufaktur, Mittagessen & Besichtigung Ziekerkerzenschnitzerei	€ 49,-
24.11.17	Pronstorfer Weihnachtsmarkt inkl. Eintritt	€ 29,50
25.11.17	Kopenhagen zur Weihnachtszeit inkl. Fahrpassagen, Stadtrundfahrt & Eintritt Tivoli	€ 73,-
26.11.17	Weihnachtsmarkt auf Gut Stockseehehof inkl. Eintritt	€ 27,-
28.11.17	Lübeck und Travemünde im Winterglanz inkl. Kaffeegedeck im Restaurant „Über den Wolken“	€ 31,-

Neubauer Touristik GmbH
- Vagabund - Niederlassung Rosengarten
Harburger Straße 20
21224 Rosengarten Tel. 040 55 55 85 69

life AGE Messe

Sa. 21.10.17 von 10-18 Uhr

So. 22.10.17 von 10-17 Uhr

**TriBühne/Rathaus Norderstedt
Rathausallee 50, 22846 Norderstedt**

Der Eintritt beträgt € 3,- pro Tag und € 5,- für das Wochenendticket.

€ 1,- Rabatt bei Vorlage dieses Abschnitts

Nach der erfolgreichen Premiere im Jahr 2016 öffnet die lifeAGE-Messe dieses Jahr am 21. und 22. Oktober wieder ihre Tore in Norderstedt. In der TriBühne, direkt am Rathaus Norderstedt, können sich die BesucherInnen bei regionalen und überregionalen Firmen, Institutionen und Vereinen über Angebote speziell für Seniorinnen und Senioren informieren.

Von Gesundheit über Sport und Entspannung, Reisen, Malkurse und Kultur, Pflege-, Wohn- und Betreuungsformen bis hin zu Mobilität im Alter. Auf die Besucher warten an beiden Tagen interessante Vorträge. Wer Hunger oder Durst verspürt, findet am Gastronomiestand im Foyer etwas fürs leibliche Wohl und kann sich dabei ein wenig ausruhen. Natürlich sind wir, das SeMa, als Veranstalter auch mit einem eigenen Stand präsent. Wir freuen uns auf viele nette Gespräche.

Die TriBühne ist sehr gut mit öffentlichen Verkehrsmitteln erreichbar. Bushaltestellen und die U-Bahn-Haltestelle Norderstedt-Mitte befinden sich direkt vor der Tür. Für Anreisende mit dem PKW stehen ausreichend Parkplätze zur Verfügung.

Hier ein Auszug aus dem vielfältigen Informationsangebot, welches Sie am Samstag von 10 bis 18 Uhr und am Sonntag von 10 bis 17 Uhr erwartet.

■ Immobilien

Frank Hoffmann Immobilien – Das inhabergeführte Unternehmen konzentriert sich auf den Verkauf und die Vermietung von Immobilien. Die eigene, zu groß gewordene Immobilie zu veräußern, ist immer ein emotionales Thema. Es gibt viele Fragen und Ängste, die in einer unverbindlichen Beratung Beantwortung finden. Die Messe bietet eine Plattform, um entspannt ins Gespräch zu kommen. Als Messeaktion verteilen die Mitarbeiter Gutscheine, mit denen eine kostenlose Werteschätzung von Immobilien angeboten wird.

Engel + Völkers – Auf der Messe werden barrierefreie Mietwohnungen in Hamburg-Langenhorn vorgestellt. Am Seniorenzentrum in der Straße Róweland können Senioren Ein- bis Dreizimmerwohnungen mieten, teils mit Balkon oder Terrasse. Interessant ist die Anbindung an das benachbarte Seniorenheim und die dortige Infrastruktur. So kann man vom Putzen bis zum Essen viel Service dazubekommen.

Sparda Immobilien – Der bankangebundene Immobilienmakler bietet als Messeaktion eine kostenlose Verkaufswertermittlung für Immobilieneigentümer in Norderstedt, Hamburg und der näheren Umgebung an. Geboten werden Beratungen rund um Kauf, Hauscoach, Finanzierungen,

2. Senioren- & Gesundheitsmesse

Vermietung, Verkauf sowie Anlageberatung und Fördermittelberatung für energetische Sanierungen.

Wohnglück Immobilien – Wohnglück Immobilien informiert über Wohnen im Alter. Dazu gehören auch Themen wie Seniorenzüge, Entrümpelung und Handwerker. Desweiteren kümmert sich das Wohnglück-Team um betreutes Wohnen, Residenzen, barrierefreies Leben und Homestaging, also das gezielte Herrichten einer Immobilie für den Verkauf.

■ Reise

Neubauer Reisen – Neubauer Touristik ist auf der Messe mit allen angebotenen Marken vertreten, so auch Vagabund, Globetrotter und Ski Tours. Erneut präsentiert das Team den eigenen Katalog mit Hochseekreuzfahrten und Flusskreuzfahrten für 2018. Erholsamer Urlaub auf See ist in Zusammenarbeit mit den beliebten Schiffen wie ASTOR, Artania, Ocean Majesty, AIDA, MS Europa und Mein Schiff 3 im Angebot. Die Gäste sollen unvergessliche Urlaubsmomente in den schönsten Regionen Europas erleben und das Gefühl genießen, sich um nichts kümmern zu müssen.

Schneider Kur- und Erholungsreisen – Seit 27 Jahren organisiert SKE-Reisen Kur- und Gesundheitsreisen ins Heilbad Piastany in der Slowakei. Diese Kurreisen gelten als Gesundbrunnen des Wohlbefindens und der körperlichen Regeneration. Bei SKE-Reisen steht der persönliche Kontakt zum Kunden an erster Stelle. Sie bieten eine preiswerte, bequeme und erholsame Flug- oder Bahnreise für die An- und Rückreise an. Durch die separate Kofferbeförderung reisen die Kunden nur mit dem Handgepäck und das lästige Kofferschleppen entfällt.

Karstadt Reisebüro – Einmal nur die Koffer ein- und auspacken und trotzdem neue aufregende Ziele rund um die Welt ansteuern. Das Karstadt Reisebüro Norderstedt ist Spezialist für See- und Flusskreuzfahrten. Mit A- Rosa und Phoenix-Reisen hat das Reisebüro zwei interessante Partner auf der lifeAGE dabei. Darüber hinaus bietet das Karstadt Reisebüro auch Pauschal-, Baustein- und Rundreisen weltweit für alle Altersgruppen an.

Herrmann Touristic – Das kleine inhabergeführte Reisebüro hat seinen Hauptsitz seit 1984 genau gegenüber vom Messestandort in Norderstedt-Mitte. Außerdem ist es mit einer Filiale in Niendorf-Nord präsent. Andreas F. M. Herrmann vertritt mit seinem Team alle renommierten Veranstalter. Der Leitveranstalter ist die TUI, mit Schwerpunkt Hochsee- und Fluss-Kreuzfahrten. Auf der Messe gibt es eine Zusammenarbeit mit Nicko Cruises, einem der führenden Flusskreuzfahrtenanbieter.

■ Seniorenbetreuung

VHW - Vereinigte Hamburger Wohnungsbaugenossenschaft – „Wohnen im Alter“ wird auf der Messe im Mittelpunkt der Vereinigten Hamburger Wohnungsbaugenossenschaft eG (vhw) stehen. In insgesamt 17 Wohnanlagen bietet die vhw verschiedene Leistungen (Servicewohnen plus, Seniorenresidenzen Servicewohnen, Servicewohnen aktiv) an.

am Sa. 21./So. 22. Oktober 2017

„Welches unserer Angebote in Frage kommt, hängt von der individuellen Lebenssituation ab“, erläutert Christoph Laube, Leiter des Geschäftsbereichs Wohnen im Alter. „Nach unserer Erfahrung ist es klar von Vorteil, wenn man sich rechtzeitig Gedanken macht, wie man im Alter wohnen und leben möchte und wie ggf. die Pflege organisiert werden soll, da es für manche Angebote lange Wartezeiten gibt.“

Die Johanniter – Auf der lifeAGE stellen die Johanniter den Hausnotruf und mobile Varianten vor. Viele Menschen wünschen sich, bis ins hohe Alter in ihrer gewohnten häuslichen Umgebung leben zu können. Eine altersgerechte Wohnumgebung kann dazu beitragen: Sie hilft, häusliche Unfälle zu vermeiden. In Kombination mit einem Hausnotruf, der im Notfall schnelle Hilfe garantiert, bietet sie eine gute Voraussetzung für sicheres Wohnen im Alter.

Elim mobil – Als ambulanter Pflegedienst übernimmt Elim mobil die Versorgung in allen Bereichen wie Grundpflege und Behandlungspflege. Zudem gibt es Hilfe in der Haushaltsführung, Begleitung zu Ärzten, die Erledigung von Einkäufen und Beratung in allen Lebenslagen. Elim mobil beschäftigt eine ausgebildete Wundtherapeutin sowie Mitarbeiter/-innen mit Palliativausbildung.

Diakonie Hamburg – Auf der Messe stellt die Diakonie Hamburg eine Musterwohnung für Menschen mit Demenz vor. In guter Atmosphäre und an neutralem Ort werden einfache und gut umsetzbare Möglichkeiten präsentiert, die eigene Wohnung altersgerecht und „demenzfreundlicher“ zu gestalten. Quasi im Vorbeigehen bekommt man Anregungen und Beratung.

Deutsches Rotes Kreuz – Das DRK in Norderstedt präsentiert auf der lifeAGE seine Angebote zur Gesundheitsförderung und zum Hausnotruf. Mit regelmäßigen und gezielten Bewegungen wird die Lebensqualität erhalten und sogar verbessert. Aus diesem Grund werden beim DRK neben zahlreichen „klassischen“ Sportmöglichkeiten, wie Osteoporose- und Wassergymnastik auch gezielte Präventionskurse angeboten, so auch zwei neue Herzgruppen. Auf der lifeAGE stehen Trainer und Verantwortliche für Fragen zum DRK-Gesundheitsprogramm zur Verfügung. Das DRK bietet mit dem Hausnotruf-Dienst in den eigenen vier Wänden Sicherheit und Service, rund um die Uhr. Auf der Messe steht das DRK-Team für Fragen bezüglich Technik und Preisen rund um den Hausnotruf-Dienst zur Verfügung.

Lass Dir helfen e.V. – Schnelle und unkomplizierte Lösung für Senioren und Angehörige in allen Lebenslagen – das bietet der „Lass Dir helfen! e.V.“ Im Angebot des Vereins ist eine kompetente Begleitung und Durchführung, um Leistungen seitens der Behörden und Krankenkassen zu erhalten.

Die Gesellschafterin – Karola Herz ist „Die Gesellschafterin“ und bietet umfassenden Service für Senioren. Ob Begleitung zum Arzt, zu Behördengängen oder kulturellen Ereignissen – Die Gesellschafterin ist da. Auch Einkäufe für den täglichen Bedarf oder mit Fachkenntnis im Bereich Möbel, Technik und Mode werden erledigt. Der persönliche Kontakt mit spielen, reden, kochen und backen gehört ebenso zum Angebot.

Besuchen Sie
unseren Stand auf

der **lifeAGE**

SeMa

Medienpartner der **lifeAGE**

HAMBURGER
Wochenblatt

Hamburgs größte
kostenlose Wochenzeitung

www.hamburger-wochenblatt.de

**Große Auswahl im Ladengeschäft
Probefahrten bei Ihnen oder in Uetersen**



TOP Angebote mit Garantie

VERKAUF · ZUBEHÖR
ERSATZTEILE · ANKAUF
REPARATUR · TÜV



Aktiv & Mobil
Elektromobile
Hamburg

Röpckes Mühle 2, 25346 Uetersen
Inh. Wilfried Stumpf
Mobil 0176 - 45 77 90 90
www.elektromobile-hamburg.de

Öffnungszeiten: Mo, Di, Fr 10–17.30 Uhr · Di, Do 12–17.30 Uhr · Sa 10–15 Uhr



Begleitung von Trauernden,
Schwerkranken
und Sterbenden – für ein
würdiges Leben bis zuletzt.

Regionalgruppe Hamburg | Sandra Heinicke
E-Mail: s.heinicke@omega-norderstedt.de | Mobil: 0171/9413339

**Alsterschlepper
Haushaltsauflösungen**

Ihr Experte für
sozial engagierte
und respektvolle
Nachlassräumungen
und Seniorenzüge!

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

■ Mobilität

Elektromobile Hamburg – Der Geist ist fit, die Beweglichkeit lässt nach. Das ist einer der Gründe, warum sich Menschen für elektrisch betriebene Fahrzeuge, kurz E-Mobile, interessieren. Den Hund Gassi führen, Freunde besuchen, Termine beim Arzt und vieles mehr, mit dem E-Mobile ist alles erreichbar. „Holen Sie sich Ihre selbstbestimmte Unabhängigkeit zurück“, sagt der Mobilitätsexperte Wilfried Stumpf von Elektromobile Hamburg. Auf der Messe stellt „Elektromobile Hamburg“ moderne E-Mobile von Qualitätsherstellern vor. Das Team um Wilfried Stumpf erklärt die Einsatzmöglichkeiten der Elektromobile und deren einfache Handhabung. Außerdem wird umfangreiches Zubehör, vom Rollatorhalter bis zu Einkaufskörben, Wärmedecken und Stockhalter präsentiert.

Mobilzentrum Lönnies – Senioren- und behindertengerechte Fahrzeuge sind das Thema des Mobilzentrums Lönnies. Ob es um Einstiegshilfen, einen Drehknopf, eine Gaspedalverlegung, ein Handbediengerät oder einen Drehsitz geht - bei allen Themen rund um den behindertengerechten Fahrzeugumbau, von Antragstellung über Planung bis zur Verwirklichung, kann die Firma helfen.

HVV – Der Hamburger Verkehrsverbund ist mit seiner Mobilitätsberatung für Senioren auf der Messe vertreten. Es werden u.a. Fahrkartenangebote für Senioren vorgestellt, Hinweise zum „Busfahren mit Rollator“ gegeben und die Bedienung der Fahrkartenautomaten erklärt. Darüber hinaus können sich Interessierte über das weiterführende Veranstaltungangebot der Mobilitätsberatung informieren.

2 Tage voller Informationen,

Veloman eBike Center – Neben einer großen Auswahl an eBikes für alle Ansprüche zählt bei Veloman vor allem die eingehende persönliche Beratung und der Top-Service. „Mit der Nutzung des eigenen eBikes erleben meine Kunden bei dem täglichen Gebrauch und auf den schönen Touren unvorstellbare Erleichterung und erleben damit eine hohe Lebensqualität“, sagt Vardan Abrahamyan, Inhaber von Veloman. „Ich rate davon ab, ein eBike ohne Endmontage und Einweisung zu kaufen“. Wer sein eBike ergonomisch nicht richtig einstellt, riskiert gesundheitliche Schäden und eingeschränkten Fahrspaß.

■ Trauer

GBI – Das GBI stellt die Möglichkeiten der abgesicherten Bestattungsvorsorge vor und berät, so weit möglich, über alle Fragen rund um die Bestattung und die verschiedenen Bestattungsformen. Auch Fragen zu den Friedhöfen und Beisetzungsfeldern, Themengrabstätten werden in kostenfreien Gesprächen beantwortet. Jeder, der möchte, kann einen GBI-Vorsorgeordner mitnehmen. An dem Stand werden große Tafeln aufgestellt, auf denen die Messebesucher Ihre noch zu realisierenden Lebenswünsche mit Kreide aufschreiben können. Durch das Schreiben verfestigt sich der Wunsch hin zur Realität.

Wulff & Sohn – Die Philosophie des Bestattungsinstitutes Wulff & Sohn, das im Jahre 1912 von Friedrich Wulff gegründet wurde, spiegelt sich in drei Sätzen deutlich wider: Tradition mit Neuem vereinen und persönlich Abschied nehmen. Offen über das Thema Tod reden und Ängste nehmen. Vorsorgewünsche festhalten und Sicherheit geben. Bei

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 (040) 33 31 97 50

Vitakustik Hörgeräte
20457 Hamburg-Mitte
Großer Burstah 46-48
Telefon (040) 37 50 37 20

Vitakustik Hörgeräte
22587 Hamburg-Blankenese
Blankeneser Bahnhofstraße 6
Telefon (040) 28 66 89 95

Unsere Partnerfilialen:
EarCare Hörsysteme
20148 Hamburg-Rotherbaum
Rothenbaumchaussee 83
Telefon (040) 41 30 99 58

Jäkel Hören
22848 Norderstedt
Ohechaussee 11
Telefon (040) 35 77 85 21

Das neue Mini-Hörssystem Virto B-Titanium



Jetzt
kostenlos
testen!

www.vitakustik.de

 **vitakustik**
HÖRGERÄTE

Anregungen und Unterhaltung am Sa. 21./So. 22.Oktober 2017

der Messe lifeAGE geht es genau darum: Offen über das Thema Tod reden und Ängste nehmen! Gerne informiert das Team rund um Sönke Wulff, der das Unternehmen in der dritten Generation leitet, zu den unterschiedlichen Bestattungsformen und über die Möglichkeiten eines Bestattungsvorsorgevertrages.

OMEGA – Mit dem Sterben leben e.V. – Abschied gehört zum Leben dazu und zum Alter besonders. Der Verein OMEGA – Mit dem Sterben leben e.V. – Regionalgruppe Norderstedt stellt seine Arbeit auf der Messe vor. 18 ehrenamtlich arbeitende Sterbe- und TrauerbegleiterInnen, die ausgebildet im Umgang mit Schwerstkranken, Sterbenden, Angehörigen und Trauernden sind, bieten Unterstützung – für ein möglichst lebenswertes und selbstbestimmtes Leben bis zur letzten Stunde.

FriedWald – Der FriedWald ist eine Alternative zum klassischen Friedhof. Mitten im Wald ruht hier die Asche Verstorbener in biologisch abbaubaren Urnen an den Wurzeln von Bäumen. Eine kleine Namenstafel am Baum macht auf die Grabstätte aufmerksam. Menschen können sich ihre letzte Ruhestätte im FriedWald bereits zu Lebzeiten aussuchen. Freie Grabstätten sind anhand farbiger Bänder erkennbar, die um die Bäume gebunden sind. Jede Grabstätte im FriedWald ist mit einer Nummer gekennzeichnet und in einem Register bei der Kommune und bei FriedWald eingetragen.

Gesundheit

HELIOS-ENDO-Klinik Hamburg – Der Schwerpunkt beim Messestand der HELIOS-ENDO-Klinik Hamburg liegt in diesem Jahr auf der Hüfte. Der Hüftgelenks-Ersatz ist eine der erfolgreichsten und segensreichsten Operationen: 95 Prozent aller Patienten können nach dieser Operation wieder schmerzfrei gehen. Und viele Patienten können mit einer künstlichen Hüfte wieder Sport treiben. Noch immer ist der Einbau eines künstlichen Gelenks ein Handwerk, das viel Übung verlangt. Der Erfolg der Operation hängt deshalb stark von der Erfahrung des Chirurgen ab. „Es ist daher ratsam für Patienten, sich vorab über die Häufigkeit und den Erfolg zu informieren, mit der ein Arzt und die Klinik diese Eingriffe durchführen“, rät Prof. Thorsten Gehrke, einer der erfahrensten Hüftchirurgen in Deutschland, der selbst rund 250 Hüftgelenke jährlich implantiert.

Rheuma-Liga – Die Deutsche Rheuma-Liga Landesverband Hamburg e.V. setzt sich für die Verbesserung der Lebenssituation Rheumakranker ein. Sie kümmert sich um deren Interessen und Bedürfnisse. Der Verband möchte die Selbsthilfe der Rheumakranken fördern, z. B. durch unverbindliche Informationsgespräche, Bewegungsangebote, Aufklärung und Beratung der Betroffenen. Seelischen Halt bekommen Betroffene in den Selbsthilfegruppen.



Besuchen Sie uns auf der Messe
am 21. und 22.10.2017
Wir beraten Sie gern persönlich!

Unser Angebot:
Wohnen | Betreuung | Pflege

Vereinigte Hamburger
Wohnungsbaugenossenschaft eG
www.vhw-hamburg.de
Tel. 040 - 25 15 12 222



... mehr als Wohnen!

Hören Sie um Himmels Willen

auf Fritz Wepper: Oticon Opn™ Hörgeräte testen!

lifeAGE
WIR SIND DABEI

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 hören Ihnen zu!
franz
HörSysteme

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

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

MediCounter – Der SOS Hausnotruf 24 bietet Sicherheit und Service am Tag und in der Nacht. Unfall-, Einbruch- und Betrugsschutz durch Knopfdruck. Neben der engen Kooperation mit Rettungsleitstellen und Pflegediensten bietet SOS-Hausnotruf 24 auch die Möglichkeit, Menschen bei den kleinen Hindernissen des Alltags zu unterstützen. Die Bereitstellung eines sicheren Schlüsseldepos, Abwesenheitsservice und privatärztliche Begleitung sind ebenso Teil des Serviceangebots wie mobile Notrufsysteme und der Medikamenten-Notdienst. Das Team rund um Michael Vollmer stellt auf der Messe das Hausnotrufsystem vor. Auch Enkelservice, Handwerkerdienste oder Abwesenheitsbetreuung stehen im Mittelpunkt der Beratung.

Heilpraktikerin Hübner – Birgit Hübner widmet sich Menschen zwischen 40 und 70 Jahren, die sich schlecht, krank und falsch behandelt fühlen, und bei denen alle Untersuchungen bis jetzt ergebnislos verlaufen sind. Wer sich die Frage stellt, ob das Alter die Fähigkeiten diktiert oder es die Möglichkeit gibt, noch etwas fitter, attraktiver und aktiver zu werden, kann dies auf der Messe mit der erfahrenen Heilpraktikerin erörtern.

■ Hören und sehen

Vitakustik Hörgeräte – Unser Gehör bringt uns unserer Umgebung näher und verbindet uns mit Menschen. Schon Babys im Mutterleib können Geräusche wahrnehmen. Deshalb erscheint uns gutes Hören so selbstverständlich. Und so kann es passieren, dass viele Menschen erst viel zu spät bemerken, wie ihr Gehör mit den Jahren nachlässt. Auf der lifeAGE können die Besucher bei vitakustik einen Schnellhörtest durchführen lassen. Hörakustikmeisterin Denise Jäkel präsentiert moderne Hörsysteme und Messeneuheiten.

Franz Hörgeräte – Die Firma Franz HörSysteme bietet interessierten Messebesuchern die Möglichkeit, sich ausführlich über moderne HörSysteme und deren praktisches Zubehör zu informieren. Außerdem kann bei einem schnellen Hörtest der Bedarf festgestellt werden.

die Rosarote Brille – „die rosarote Brille“ steht für eine gute Auswahl an Brillenmarken, von flippig über modisch bis zu zweckmäßig. Das Team stellt auf der life AGE verschiedene Brillenkollektionen vor, u.a. auch eine, die es nur bei der Rosaroten Brille gibt. Hinzu kommt eine Beratung vor Ort über Sehprobleme.

■ Für alle Lebenslagen

Schockmann Schuhe – Auf der lifeAGE zeigt Schockmann den Besuchern gesunde Schuhe mit Fußbett und für lose Einlagen. Gerade ältere Menschen haben Probleme beim Laufen durch diverse Fußkrankungen, ob durch Arthrose, Diabetes oder durchgetretene Füße. Gerade mit besonders breiten oder schmalen Füßen ist es wichtig, den passenden Schuh zu finden. Schockmann präsentiert auf der Messe einen Querschnitt des Sortimentes und bietet mit der Firma Lauf Lunge ein Probegehen über die Messe. Wer möchte, kann nach fachkundiger Beratung, auch gleich einen Schuh kaufen.

2. Senioren- & Gesundheitsmesse

Alsterschlepper – Die Alsterschlepper stellen auf der Messe ihr Angebot rund um Seniorenenumzüge, Haushaltsauflösungen und Nachlassräumungen vor. Zudem können die Messebesucher das karitative Netzwerk kennenlernen, denn Alsterschlepper arbeitet mit verschiedenen gemeinnützigen Einrichtungen und Organisationen zusammen, um möglichst alles Brauchbare wieder in gute Hände zu geben und nicht wegzuschmeißen.

Möbelhaus Deubelius – Das Möbelhaus Deubelius bietet im Bereich Einrichtung ein großes Spektrum an Möbeln, Gardinen, Rollos und Plissees sowie Teppichen. Alles kommt aus einer Hand: Von der Einrichtungsplanung, auch direkt bei den Kunden zu Hause, über Anlieferung und Montage durch Tischler und Facharbeiter bis hin zur Entsorgung der Altmöbel. Zudem gibt es einen seniorengerechten Umzugservice.

sportsisters – Bei den sportsisters Norderstedt gibt es neben dem üblichen Zirkel-Training auch Fitnessgeräte wie Laufband und Crosstrainer. Das Training im Frauen-Fitness-Club bietet u.a. eine Stärkung des Beckenbodens. Darüber hinaus können mit den Geräten Verspannungen und Dysbalancen im Körper beseitigt werden. Bei sportsisters muss keine Sportlerin Gewichte an den Geräten auswechseln oder andere komplizierte Einstellungen vornehmen. Die hydraulischen Geräte, die speziell für Frauen entwickelt wurden, erfordern keine Einstellung und sind sicher und leicht zu bedienen.

the Seasons Art – Wer kreativ sein möchte und Malerei liebt, ist bei „the Seasons Art Class“ gut aufgehoben, um auch neue Techniken zu lernen und mit Gleichgesinnten zusammen zu sein. Malen lernen in entspannter Atmosphäre, immer wieder tolle Motive unter professioneller Anleitung – das bietet die „Schritt-für-Schritt-Anleitung“, mit der man schnell gute Ergebnisse erzielt. Mindestens zehn selbst gemalte Kunstwerke halten die Kursteilnehmer/-innen am Ende des Kurses in den Händen.

Vorwerk – Innovation, Qualität und Langlebigkeit – dafür stehen die hochwertigen Raumpflege- und Reinigungslösungen von Kobold. Die Vorwerk Deutschland Stiftung & Co. KG zeichnet sich durch ihren Erfindergeist und ihre Ingenieurskunst „Made in Germany“ aus. Sämtliche Produkte werden in Wuppertal entwickelt. Ob Saugwischer oder Saugroboter – auf der lifeAGE können sich die Besucherinnen und Besucher über das innovative Reinigungssystem informieren.

Strukturpur – Die eigenen vier Wände sind vielen über lange Zeit ans Herz gewachsen und ein Umzug schwer vorstellbar. Solange dies nicht notwendig ist, hilft Jessica Danke von Strukturpur die bekannten Bereiche altersgerecht einzurichten.

Die Veranstalter, das SeMa Senioren-Magazin-Hamburg und die atw agentur thomas will, freuen sich auf zahlreiche Besucher und zwei spannende Tage. Weitere Information unter www.lifeage-messe.de

Aussteller von A-Z

Alsterschlepper

Seniorenzüge und Haushaltsauflösungen

Basenpraxis + Wassertankstelle e.V.

Birgit Hübner – Heilpraktikerin

Besser Gehen Schockmann

– Schuhe, die passen

Diakonie Hamburg

Mit der Demenz-Musterwohnung auf der lifeAGE

Die Gesellschafterin

Unterstützung oder Begleitung im Alltag

die rosarote Brille

Ihr persönlicher Optiker

DRK-Ortsverein Norderstedt e.V.

Deutsches Rotes Kreuz in Norderstedt

Elektromobile Hamburg

Verkauf, Zubehör, Ersatzteile

Elim mobil

Ambulanter Pflegedienst

Engel & Völkers

Seniorenwohnungen in Hamburg-Langenhorn

Frank Hoffmann Immobilien

Immobilien in Hamburg und der Region

FriedWald GmbH

Die Bestattung in der Natur

GBI Großhamburger Bestattungsinstitut rV

Bestattungsvorsorge, neue Friedhofsformen

Hamburger Wochenblatt Verlag

Hamburgs größte kostenlose Wochenzeitung

HELIOS-ENDO-Klinik Hamburg – Spezialklinik

für Knochen-, Gelenk- und Wirbelsäulenchirurgie

Herrmann Touristic GmbH

TUI Travel Star

HörSysteme Franz

Moderne HörSysteme und praktisches Zubehör

HVV Hamburger Verkehrsbund

Mobilitätsberatung für Senioren, Busfahren mit Rollator

Infravital

Infrarotkabinen mit Technologie aus Deutschland

Johanniter-Unfall-Hilfe e.V., Landesverband

Nord – Notrufsysteme und Pflegedienstleistungen, Menüservice

Karstadt Reisen – Karstadt Norderstedt

See- und Flusskreuzfahrten, Rundreisen weltweit

Lass Dir helfen! e.V.

Unbürokratische, kostenlose und schnelle Unterstützung für Senioren

Lions Club Norderstedt NEO

Infostand mit Glücksrad

Mobilzentrum Lönning

Behindertenfahrzeuge und der behindertengerechte Umbau von Fahrzeugen

Möbelhaus Deubelius

Seniorenmöbel der gehobenen Qualität

Neubauer Touristik GmbH

Exklusive Reisen mit besonderem Komfort und einem erstklassigen Service

OMEGA – Mit dem Sterben leben e.V.

Ambulanter Hospizdienst

Rheuma-Liga Schleswig-Holstein e.V.

Selbsthilfeorganisation von Betroffenen für Menschen mit Erkrankungen am Bewegungsapparat

Selbsthilfegruppe bezüglich seelischer Beschwerden e.V.

Infos + Flyer

SeMa – Senioren Magazin Hamburg GmbH

Das Magazin für die Generation 50+

Seniorenbeirat der Stadt Norderstedt

Infos + Flyer zu den Aufgaben und Programmen

SKE-Reisen

Kurreisen ins die Slowakei und nach Tschechien, Safari-Reisen nach Kenia

Sparda Immobilien GmbH

Immobilienmakler für Hamburg und ganz Norddeutschland

SOS-Hausnotruf24 – Hausnotruf · mobiler Notruf · privatärztlicher Notruf

sportsisters Norderstedt

Ihr Spezialist für Frauen-Fitness

Strukturpur

Wohnraumberatung für barrierefreies Wohnen

the Seasons Art Class, Michael Piplack

Malkurse für Senioren

Veloman eBike Center

Individuelle Fahrräder und eBikes

Vereinigte Hamburger Wohnungsbau-genossenschaft eG

Wohnen im Alter, Wohnformen für Senioren

Vitakustik Hörgeräte

Hörakustik

Viet Massage – Dieu Tinh

Entspannen und den Alltag hinter sich lassen

Vorwerk

Staubsauger · Saugwischer · Fensterreiniger

WohnGlück Immobilien- Sieglinde Kapp

Wohnen im Alter

Wulff & Sohn Bestattungsinstitut

Tradition mit Neuem vereinen und persönlich Abschied nehmen

So kommen Sie zur lifeAGE



Rathaus Norderstedt,

Rathausallee 50, 22846 Norderstedt

Öffentlicher Nahverkehr: U1 und AKN 1, Norderstedt Mitte (barrierefrei).

Für Anreisende mit dem Pkw stehen ausreichend Parkplätze zur Verfügung.

Vorträge

Die Aussteller präsentieren auf der lifeAGE nicht nur ihre Produkte und Dienstleistungen rund um die Themenbereiche Gesundheit und Senioren, sondern die Besucher können sich auch an beiden Tagen auf informative und interessante Vorträge freuen.

So zum Beispiel

- Busfahren mit dem Rollator – vom HVV
- Selbstständig unterwegs und sicher zu Hause mit dem mobilen Notruf – von der Johanniter-Unfall-Hilfe
- Smovey + LnB Schmerztherapie von Sportsisters
- Wohnraumberatung für barrierefreies Wohnen von Strukturpur
- Kurzfilm und Informationen zur Hilfe bei Rheuma von der Rheuma-Liga
- Informationen über „Deutsche Leibrente“ – von WohnGlück Immobilien
- Ist mein Wasser noch gut genug – von Birgit Hübner
- Vorsorge und neue Friedhofsformen – von GBI

Das ausführliche Programm erhalten Sie auf der Messe.



Hartwig-Hesse-Stiftung erfüllt Herzenswunsch: Ehepaar geht nach 24 Jahren noch einmal in die Luft

(pi) Die Augen strahlen, der Schritt wird schneller – ein Lächeln erscheint auf dem Gesicht von Andreas Stadler (81), als er aus dem Wagen der Hartwig-Hesse-Stiftung steigt und die Motorengeräusche der Flugzeuge auf dem Flugplatz Uetersen/Heist hört. Denn als er an Parkinson erkrankte, musste er das Fliegen aufgeben. Doch die Leidenschaft für den Flugsport blieb immer erhalten.

Hamburg, September 2017 – Andreas Stadler besucht seit einem Jahr regelmäßig die Tagespflege der Hartwig-Hesse-Stiftung in Hamburg-Hohenfelde. Durch die biografieorientierte Betreuungsarbeit des Pflegepersonals ging es immer öfter um das ungewöhnliche Hobby des Senioren. Sowohl Herr Stadler als auch seine Ehefrau Irene Stadler (75) waren 22 Jahre passionierte Hobbyflieger und bereisten mit den eigenen Maschinen nahe wie auch ferne Ziele. Als Herr Stadler dann an Parkinson erkrankte, musste er das Hobby schweren Herzens aufgeben. Doch der Wunsch ein letztes Mal mit einem Flugzeug in die Wolken zu fliegen, war stets präsent. Ein Pfleger erzählte dem Stiftungsgeschäftsführer Maik Greb von dem ungewöhnlichen Hobby des Ehepaars Stadler. So wurde die Aktion „Herzenswünsche erfüllen“ ins Leben gerufen. Herr Stadler wurde in dem Rahmen gefragt, ob er sich über einen Rundflug über Hamburg freuen würde und trotz Parkinson und fortgeschrittenem Alter noch einmal in die Luft gehen wolle. Und ob er wollte! Aber natürlich nicht ohne seine Frau.

Doch woher kommt diese Liebe zum Fliegen? „Die wurde 1971 entfacht“, erzählt Herr Stadler: das Ehepaar machte gerade Sommerurlaub auf Sylt, als die Tochter aus Stade nachgeholt werden wollte. Ein Freund schlug vor, mit einer Cessna zum Festland zu fliegen. „Wir waren schon immer abenteuerlustig und mussten daher nicht lange nachdenken, um in die Maschine zu steigen“, so Frau Stadler. Dieser Flug machte einen nachhaltigen Eindruck auf das Ehepaar, so dass zunächst Herr Stadler, bereits aktiv im Modellbau von Flugzeugen, in den Jahren darauf seinen Flugschein machte. Auch Frau Stadler teilte die Leidenschaft ihres Mannes zum Fliegen und machte mit den Worten „Was du kannst, kann ich schon lange!“ Ende der 1970er Jahre ebenfalls ihren Flugschein – damals als eine von wenigen Frauen.

Es folgte die Anschaffung von eigenen Flugzeugen: als erstes eine Holzmaschine, die Jodel D140, dann eine Piper PA-28 und als drittes Flugzeug legten sich die beiden eine zweimotorige Mooney M20 zu, in der bis zu zehn Passagiere Platz fanden. Mit diesen Maschinen machte das Ehepaar Flugtouren in jeglicher Größenordnung. Ob Ausflüge zu den Nord- und Ostseeinseln oder weitere Stecken in die schottischen Highlands, an den Strand von Rhodos, auf die Balearen oder zum Autorennen in Monaco: „Das Fliegen bedeutete für uns grenzenlose Freiheit und Spontaneität“, sagt Herr Stadler mit glänzenden Augen und seine Frau stimmt ein: „Das war schon eine tolle Zeit“.

Beide übernahmen in den späten 1960er Jahren, pünktlich zum Start des Farbfernsehens, ein Hamburger TV-Technik-Geschäft. Durch den Fernseh-Boom und die Flexibilität der Selbstständigkeit waren spontane Flugtouren, wie zum Beispiel zum Crêpes essen nach Paris, möglich. „Heute ginge das ja gar nicht mehr, der Sprit war damals viel günstiger!“, erzählt der Pensionär. Auch wenn nicht jede Tour reibungslos verlief – da war der Seenebel auf der Tour von Hamburg nach Sylt oder die heftigen Turbulenzen auf dem Flug von Korsika nach Athen. Angst hatten beide nie, dafür bedeutete ihnen das Fliegen zu viel. 1993 flogen die beiden ein letztes Mal: Die Tour führte vom Flugplatz in Uetersen/Heist nach Borkum. Dass das passionierte Fliegerpärchen nach 24 Jahren an den gleichen Ort zurückkehrt und fast wie früher in einen Flieger steigen könne – natürlich fliegt dieses Mal der Fluglehrer – damit hatten beide nicht gerechnet. „Dieser Rundflug bedeutet uns sehr viel. All die Erinnerungen und Bilder von damals kommen wieder ins Gedächtnis. Auch wenn wir nicht mehr selbst fliegen können, fühlen wir die Freiheit, die wir damals so genossen haben“, schwärmt Andreas Stadler, als er wieder festen Boden unter den Füßen hat. Auf dem Rückweg von Uetersen nach Hamburg erzählt Anja Kunert, Leiterin der Tagespflege Hohenfelde, resümierend, wie wichtig solche positiven Erlebnisse im Alter sind. „Ausflüge wie diese geben ein Stück Lebensqualität zurück und halten Erinnerungen lebendig. Wir hoffen, in Zukunft noch viele weitere Herzenswünsche erfüllen zu können.“



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?



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.

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.

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.



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

ACCENTIS
bau gruppe

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



Aerobic – Comeback der 80er Jahre-Fitness

Leggings, Schweißbänder und los geht's! Mit Aerobic erlebt eine Sportart ihr Revival, die uns schon einmal begeistert hat. Immer noch mit dabei: Jane Fonda - denn Aerobic hält jung.

In den 80ern wollte wohl jede Frau so aussehen wie die heute 79-jährige US-Schauspielerin, die in Aerobic Strings schlüpfte, Stulpen und Schweißbänder anlegte und einfach lossteppte. Seitdem ist Aerobic, das mit Jane Fonda und ihren Fitness-Videos eine riesige Welle ausgelöst hat, nie ganz weg gewesen. Und jetzt wieder da: Genauso wie die Mode der 80er-Jahre, die derzeit nicht fehlen darf, haben Vereine, Studios und andere Sport-Anbieter Aerobic wieder in ihren Programmen.

Warum ist Aerobic zu empfehlen?

Warum diese Fitness-Form, mit der viele Freizeitsportler schon abgeschlossen hatten, zu Recht wieder da ist, lässt sich an mehreren Punkten erklären: Ursprünglich als ein Ausdauertraining für die NASA entwickelt - und in den 70er-Jahren mit Musik massentauglich gemacht - verbessert Aerobic als Herz-Kreislauf-Training die körperliche Gesundheit. Dabei reicht das Spektrum vom langsamen Step- oder Slide-Aerobic über Tanzformen zu lockeren Rhythmen bis zum Kardio-Aerobic und Muskelworkout.

Egal für welche Form sich der Einzelne entscheidet, an vorderster Stelle steht immer der Spaßfaktor: Mit Musik, Motivation durch den Trainer und die anderen Teilnehmer in der Aerobic-Gruppe kommt schnell ein gutes Körpergefühl auf. Darüber hinaus eignet sich Aerobic gut zum Abbau von Fett – in einer Stunde werden etwa 400 bis 450 Kalorien verbrannt sowie zur Steigerung der Ausdauer und zu einer Verbesserung der Koordination.



In welchen Phasen läuft Aerobic ab?

Arme, Beine, Rücken, Bauch, Ober- und Unterkörper - da bei einem guten Aerobic-Programm alle Muskeln beansprucht und in ihrer Beweglichkeit und Koordinationsfähigkeit verbessert werden, kann es unter fachkundiger richtiger Anleitung auch für ältere Menschen gut geeignet sein. Bei SeniorInnen lassen nämlich altersbedingt genau diese Fähigkeiten, also Muskelkraft, Bewegung und Koordination, mit der Zeit nach und führen zu gesundheitlichen Problemen.

Beim Aerobic für Senioren sollte es, wie generell bei jeder anderen Aerobic-Einheit, einen Ablauf in drei Phasen geben, um effektiv trainieren zu können:

1. Warm up: Am Anfang steht eine Aufwärm-Phase, bei der gezielt Muskeln, Sehnen und Gelenke aufgewärmt werden. Mit kleineren langsamen und schnelleren Übungen dient diese Phase dazu, dass Zerrungen und Verlet-

zungen vermieden werden, die durch kalte Muskeln entstehen können.

2. Cardio-Training: Nach dem Aufwärmen kommt das eigentliche Aerobic, das für ältere Menschen um die 20 Minuten dauern sollte. In dieser Zeit werden verschiedene Übungen von dem geschulten Trainer durchgeführt, die vorwiegend aus verschiedenen Schrittkombinationen zu rhythmisch flotter Musik bestehen. Die Cardio-Phase dient vor allem der Stärkung der Kondition und Beweglichkeit.

3. Cool-Down: Ist der schnellere Teil geschafft, dann steht die Abwärm-Phase auf dem Programm. Dabei werden diverse Kräftigungsübungen zum Beispiel im Stehen, Liegen und Sitzen durchgeführt, die vor allem die Muskeln stärken. Das Trainingstempo wird in diesem Abschnitt bewusst verringert, so dass die Herzfrequenz sinkt und der Körper nach und nach zur Ruhe kommt. Ganz zum Schluss ist es dann wichtig, alle Muskeln mit verschiedenen Dehnungsübungen zu lockern, auch um Folgen wie Verspannungen und Muskelkater zu vermeiden.

Für wen eignet sich Aerobic?

Mit ihren knapp 80 Jahren ist Aerobic-Vorreiterin Jane Fonda wohl das beste Beispiel: Diese Fitness-Form ist alterslos, eignet sich auch für untrainierte Personen und Freizeitsportler in der zweiten Hälfte des Lebens. Jedoch sollten ältere Frauen und Männer, die es mit Aerobic einmal versuchen möchten, vor dem ersten Kursus einen Arzt aufsuchen und ihre Belastbarkeit bestimmen lassen. Ebenso sollten sie sicher auf den Beinen sein und sich gerne zu Musik bewegen. Wer in jungen Jahren gern getanzt hat, der wird an Aerobic auch im Alter Gefallen finden.

DAS ZUHAUSE VERKAUFEN UND ZURÜCKMIETEN!

NEUE FREIHEIT DURCH „DIE LEBENSABEND-IMMOBILIE“

Die Rente ist nicht gerade üppig, aber Sie möchten noch viel erleben und haben jetzt auch die Zeit dazu! Die eigene Immobilie ist abbezahlt, aber Sie kommen nicht an das Geld. Sie wollen aber auch gar nicht aus Ihrem Haus oder Ihrer Wohnung ausziehen! **Dann ist das Konzept „Lebensabend-Immobilie“ genau die richtige Lösung für Sie.**

Wir erzielen den maximalen Marktpreis für Ihre Immobilie, Sie zahlen dann eine feste Miete und erhalten auf Wunsch ein Wohnrecht auf Lebenszeit. Danach können Sie sich ganz entspannt zurücklehnen und den Lebensabend genießen. Unser speziell ausgearbeitetes Konzept hat schon vielen Eigentümern zu einem ruhigen und sorglosen Lebensabend verholfen und wird auf Ihre Wünsche und Bedürfnisse angepasst.

Nehmen Sie sich gerne Zeit und beantworten die nachfolgenden Fragen nach Ihrer Priorität und vereinbaren einen kostenfreien Beratungstermin mit uns oder fordern Sie unsere Broschüre an.



Das Konzept „**Lebensabend-Immobilie**“ bietet Ihnen viele Möglichkeiten für eine neue Freiheit und eine neue Art der Vorsorge.

*****GUTSCHEIN für eine **GRATIS** Marktanalyse*****

	sehr wichtig	wichtig	nicht sehr wichtig	überhaupt nicht wichtig
▶ Mehr finanziellen Spielraum zu haben, um sich selbst zu verwöhnen				
▶ Im gewohnten Umfeld wohnen zu bleiben				
▶ Dass für die Zukunft alles Vertragliche rund ums Haus geregelt ist				
▶ Finanziell vorgesorgt zu haben, falls ich häusliche Pflege benötige				
▶ Die Familie bereits zu Lebzeiten zu beschenken				
▶ Keine Verantwortung mehr zu haben für die Instandhaltung der Immobilie				
▶ Erbstreitigkeiten verhindern, da sich Geld leichter aufteilen lässt				



MARTIN ULLRICH
I M M O B I L I E N

Sie möchten uns kennenlernen und fundierte Informationen einholen?

▶ **Tel. 040/27 14 14 80**

▶ freiheit@martinullrich.eu

MARTIN ULLRICH IMMOBILIEN

Herderstraße 75, Hamburg-Uhlenhorst
22085 Hamburg, www.martinullrich.eu





Adventfahrt „Singing Ship“



Die Rockenden Senioren stechen am 2. Dezember 2017 wieder in See:

Am Samstag, den 2. Dezember 2017 geht es wieder mit den Rockenden Senioren auf große Fahrt; mit der adventlich geschmückten MS Commodore von Barkassen-Meyer Hamburg. Einlass ist um 13.30 Uhr an den Landungsbrücken, Brücke 6-9, die Fahrtzeit wird ca. 3 Stunden sein. Abfahrt ist um 14 Uhr. Der Fahrpreis beträgt 25,- inkl. Kaffee und Kuchen, viel Musik und einer großen Weihnachtstombola.

Schnell anmelden oder gewinnen

Anmeldungen und Kartenverkauf starten ab sofort bei Peter Runck: Telefon 04149/933 86 74 oder mobil 0163/670 05 26 oder per E-Mail peter.runck@chorvereinbnote.de, bei Bärbel Reif unter Telefon 040/890 71 09 oder Ingrid Groth unter Telefon 040/553 34 01. Ausführliche Informationen auf www.chorvereinbnote.de

Das SeMa verlost

2 x 2 Karten für das „Singing Ship“ am 2. Dezember 2017. Senden Sie bis zum 18. November 2017 mit dem Stichwort „Singing Ship“ eine Mail an peter.runck@chorvereinbnote.de oder per Post an Peter Runck, Im Voß 3, 21717 Deinste – es entscheidet das Los. Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt.



Beraterinitiative Wohnraumanpassung In den eigenen vier Wänden bleiben

„Ich fühle mich beim Treppesteigen so unsicher. Können Sie nicht mal kommen und gucken, ob ich da etwas ändern kann?“ „Das Duschen fällt mir immer schwerer. Gibt es da nicht die Möglichkeit einen Griff anzubringen?“ Solche und ähnliche Fragen erreichen die Beraterinitiative Wohnraumanpassung (BIWA) regelmäßig, seit sie ihre Arbeit im April 2014 aufgenommen hat.

Und dort sind diese Fragen auch an der richtigen Adresse. Denn fünf ehrenamtlich tätige Frauen und Männer haben sich vom Kirchenkreis Hamburg-Ost im Aufgabenbereich der Wohnrau-

Bad vorher:



Bad nachher:



Fotos © Niedersächsische Fachstelle für Wohnungsberatung

manpassung schulen lassen. Sie unterstützen nun Menschen dabei, möglichst lange in der eigenen Wohnung oder dem Haus zu bleiben. Das beginnt bei der Eingangssituation – dort müssen oft schon die ersten Stufen überwunden werden – und reicht über die Küche und das Bad bis zur Terrasse oder den Balkon. „Ich selbst möchte auch so lange wie möglich in meiner Wohnung leben. Deshalb macht es mir Freude, ältere Menschen jetzt dabei zu unterstützen, ihre Wohnung so anzupassen, dass das für sie ebenfalls möglich ist. Oft sind dafür nur kleine Veränderungen nötig; und vieles lässt sich auch in kleinen Schritten umsetzen“, sagt eine der Beraterinnen. Für alle ist diese Arbeit eine Bereicherung: Die Gruppe der Berater*innen ist mit Fachwissen und Elan bei der Sache und die Menschen, die sich an sie wenden, bekommen Unterstützung – von der Beratung über die Entscheidungsfindung bis hin zu Tipps zur Umsetzung.

Zu erreichen ist die Beraterinitiative Wohnraumanpassung während der ganzen Woche unter Tel. 040/609 50 452 und Mobil 0176/827 19 902 oder unter biwa@kirche-in-volksdorf.de. Kosten für die Beratung entstehen nicht.

Ruhm im

Die klassizistische Villa aus dem Jahre 1829 liegt in der Alsterchaussee 30 in Harvestehude. Das unter Denkmalschutz stehende „Theater im Zimmer“ bietet für bis zu 200 Personen Platz für Theater, Konzerte und kann für Events gemietet werden.

Als Theater hat es sich besonders unter Gerda Gmelin einen Namen gemacht. Über viele Jahrzehnte leitete sie das Theater als Nachfolgerin ihres Vaters Helmuth Gmelin, der das „Theater im Zimmer“ 1948 gegründet hatte. Es war bekannt für zeitkritische und avantgardistische Stücke sowie für deutschsprachige Erstaufführungen. In dieser Tradition bringt die heutige geschäftsführende Gesellschafterin Martha Kunicki nun „RUHM“ von Daniel Kehlmann auf die Bühne. Daniel Kehlmann („Die Vermessung der Welt“) ist einer der bekanntesten deutschen Autoren. Erik Schäffler schrieb die Bühnenbearbeitung des Episodenromans und führte Regie.

Das Publikum erlebt sieben Geschichten von Berühmtheiten und Totalversagern auf sämtlichen Kontinenten dieser Erde, die auf eine



Foto: BO LAHOLA PHOTOGRAPHY & DESIGN

Premiere: 26.10. 17,
Vorstellungen bis 18.11.17
 Kartenbestellung telefonisch unter 040/44 88 44 oder per E-Mail: karten@theater-im-zimmer.de
 Weitere Informationen: www.ruhm-das-theaterstueck.de
www.theater-im-zimmer.de



Theater im Zimmer

ebenso skurrile wie unerwartete Weise miteinander verwoben sind. Beispielsweise öffnet sich für einen frustrierten Computertechniker ein verheißungsvolles Fenster in ein anderes Leben, als er auf seinem neuen Handy plötzlich Anrufe bekommt, die einem berühmten Schauspieler gelten. Eine Autorin mäßig erfolgreicher Kriminalromane erhofft sich von ihrer Reise nach Fernost ein bisschen mehr Abenteuer im Leben, vergisst ihr Ladegerät und durchlebt ohne Handy und Kontakt zur Heimat einen wahren Albtraum.

RUHM konfrontiert mit den Möglichkeiten und Grenzen moderner Kommunikation, mit den Reizen und Schattenseiten öffentlicher Bekanntheit und mit der Frage, was den Menschen in einer digitalen (Schein-) Welt noch individuell und unverwechselbar macht.

Die nach „RUHM“ strebenden Akteure werden von Robin Brosch, Tommaso Cacciapuoti, Tina Eberhardt, Mignon Remé und Erik Schäffler gespielt. S. Rosbiegel © SeMa



Hochwertige Damenmode in Farmsen

Cara Mia (ital.), zu deutsch „Meine Teuerste“, hat sich ganz dem Motto „Damen verschönern die Welt – Cara Mia verschönert die Damen“ verpflichtet.

Mit den deutschen Strickwarenherstellern Karl Siegel und Rabe wird eine umfangreiche Strickwarenauswahl in einzigartiger, hochwertiger Qualität präsentiert. Eine große Auswahl an Hosen, auch in Kurzgrößen, bieten wir von den Top-Marken Zerres, Toni Dress und Gerke. Jacken von der Fa. Lebek helfen Ihnen den kommenden Herbst/Winter über warm zu bleiben.

Freundliche Bedienung, besonderer Änderungsservice und gemütlisches Ambiente machen einen Besuch bei Cara Mia zu einem besonderen Einkaufserlebnis.

Cara Mia • August-Krogmann-Straße 5,
 22159 Hamburg, Tel. 040/64 31 700

Direkt an der U-Bahn-Station Farmsen,
 neben der Haspa

GUTSCHEIN

über €10,-

gültig ab einem
 Einkaufswert
 von € 50,-

Pro Person einmalig einlösbar bis zum 31.12.17. Reduzierte Ware ist ausgeschlossen.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch.



Bekanntschaffen

Eine Sie, 70+/162, schlank, sucht einen netten Gefährten für Kultur, Natur, reisefreudig ist Sie auch noch, Zuschriften aus HH-Eidelstedt und Umgebung. **Chiffre 42817**

Gerne würde ich für Bustagesfahrten (auch Kurzreisen) Sie, auch Ihn, finden, ich bin 80 J., gut drauf und würde mich über einen Anruf freuen, **Tel: 040/61 13 03 77**

Suche keinen Millionär, aber einen ehrlichen, liebenswerten Ihn ab 70 J. (kein Opa-Typ), NR, bin 70+, naturverbunden und kein Oma-Typ. Gerne auf frdl. Basis, evtl. mehr. Freue mich auf Ihre Post. **Chiffre 42717**

Charmante Sie, 67/82/165, sehr unternehmungsfreudig und sportlich, sucht gut erhaltenen Altröcker, techn. versiert, zum Ausgehen und zu guten Gesprächen, bitte mit Foto, **Chiffre 42617**

Junggebliebene Sie "76", Witwe, sucht Ihn, gepflegt, NR, bis 80 Jahre, tanze und reise gern, **Chiffre 42517**

Netter Mann, 69/180, sucht eine liebe Frau dafür, alles Schöne zu zweit zu erleben. Freue mich auf Ihre Zuschrift. **Chiffre 42417**

Sie, 67/172, schlank, sucht für gemeinsame Unternehmungen einen Mann – kein Opa-Typ, bin auch der jugendliche Typ. Bitte mit Bild an **E-Mail: mesu@gmx-ist-cool.de**

Witwe sucht Partner, 77+/NR für Freizeit, Unternehmungen, kleine Reisen, weil es zu zweit schöner ist. Auch der Herbst hat noch schöne Tage, **Chiffre 42017**

Lieben-Lachen-Träumen und Dich nicht versäumen. Witwer, 62 J./177/76, schlank, sportlich, mag Tanzen, Nordsee, Natur, sucht Sie bis 62 J./NR, sportlich, bitte mit Bild, **Chiffre 41917**

Der Lack ist zwar ab, aber die Grundierung noch recht ordentlich. Frau, 59, naturverb., sportlich, viels. interessiert, möchte einen gleichgesinnten Mann (bis 63 J.) mit Niveau kennenlernen. **Chiffre 41817**

Suche netten, sympath. Begleiter, Anf. 70, für Unternehmungen. Bin Witwe, Anfang 70/NR/165, gesellig, tierlieb, noch flott dabei. Freue mich auf nette Antworten, bitte mit Bild. **Chiffre 41717**

Welcher Deckel, männl., um die 70, ca. 180 m groß passt zu mir? Bin unternehmungsfreudig, vollschlank, mag Ausflüge, kleine Reisen, kochen und radeln. Wer verbringt mit mir die Freizeit? **Chiffre 41617**

Junggebliebener Er (72/177/NR), schlank, fit, gut situiert (nach OP impotent), reisefreudig, sucht Partnerin für ein zärtliches und lebendiges Miteinander. **Chiffre 41517**

Attr. Sie 65/168/NR, mit Charme und Esprit sucht männl. Pendant (60-70) mit Herz, Hirn und Humor, für eine liebevolle Zweisamkeit! **Tel.: 0160/99 58 84 40/E-Mail: ingwin51@gmail.com**

Vielleicht klappt es jetzt? Sie, 77/170/NR sucht netten, humorvollen, ehrlichen, treuen Partner. Alles weitere am Telefon. **Chiffre 41417**

Ganz toll..! Hier gibt es einen herrlich-aufregend-netten Mann (60+/180/80, jung, sportlich, spontan, HH 22523), ein bisschen schlau – mit kleinen, frechen Momenten... und findet passend keine gleichberechtigte und liebenswerte Partnerin (+/- 60, schlank, lebensnah und fröhlich), **Chiffre 40617**

HH-Krabbe, Sie 62/165, schlank, sucht Ihn, flotten Hummer bis 70, schlank, NR, mit Humor, Sinn für Natur, Reisen u. alles was das Leben noch so bietet, freue mich auf Deine Antwort, B.M.B., **Chiffre 41317**

Sie, 69/165/75/NR, in Russland geboren, sucht netten Mann, ab 60 J. für eine feste Beziehung, bin sportlich, fahre Rad, schätze gute Gespräche, freu mich auf Anruf, **Tel.: 0176/64 32 17 59**

M, 70+, suche gr. Liebe zu einer Frau (auch Ausländerin)! Kannst Du mir helfen? Bin treu, mache Dich sehr glücklich! Hab einen Spitzbart. Schenkst Du mir Deine Liebe mit Herz? Melde Dich. **Tel.: 0152/37 93 50 32**

SOS! Einsamer Er/73/174, nicht mehr schlank, sucht immer noch die treue Lebenspartnerin für immer. Raum HH + Umland, da kein Pkw mehr! Gerne auch deutschsprachige Ausländerin. Bitte mit Bild. **Chiffre 41217**

Witwe, 70+/170/NR, unternehmungslustig, wünscht sich eine harmonische Partnerschaft (Ausflüge, Fahrrad fahren, Theater und vieles mehr). Freue mich auf Ihre Zuschrift. **Chiffre 41117**

Ich bin 70 und suche einen Partner mit Herz, Hirn und Humor. Ich mag Natur, Fahrrad fahren, Reisen und alles was zu zweit Spaß macht, **Chiffre 41017**

Möchte gerne wieder WIR sagen können mit einem liebevollen Partner, der auch noch Träume hat, gerne reist, etwas sportlich ist, gute Küche mag, Musik, Zweisamkeit u. Geselligkeit, Natur und Kultur und ein ansprechendes Äußeres bietet, ab 1,75 cm. Ich, hübsch, jung geblieben, 66 J., 1,70, schlank, 57 kg., blonde Haare, gepflegt und unabhängig, frei für einen Neuanfang. **Chiffre 40717**

Wer plant mit mir die Zukunft und Freizeit? Lass uns doch den Weg gemeinsam gehen. Witwe, 70+, wünscht sich kultivierten Partner für ein lebendiges Leben. **Chiffre 40417**

Hübsche, junggebliebene Frau möchte wieder lieben-lachen-träumen mit einem liebevollen, vorzeigbaren Mann, der gerne reist, Natur + Kultur mag, schönes gepflegtes Zuhause, Musik, gutes Essen liebt. Bin sportlich-elegant, 66 Jahre jung, blond, 170 cm, schlank, sympathisch und humorvoll. Freue mich über nette Zuschrift. **Chiffre 40817**

Ich (w), 70/173/70, suche einen Partner mit Herz, seriös + zuverlässig, der noch unternehmungslustig ist + auch mal Tanzen mag, zunächst auf freundschaftlicher Basis, **Chiffre 40517**

Frau, 58/165/65, sucht einen Mann, 60-65, um sich wieder anlehnen zu können! Es ist doch viel schöner, zu zweit durchs Leben zu gehen! **Tel.: 0176/61 33 06 91**, ab 20 Uhr

SOS! Raum HH und Umgebung! Gibt es Sie noch? Er, 73/174, noch fit, alleinstehend, sucht noch immer die ehrliche, treue Lebenspartnerin für den Rest des Lebens. Gerne auch deutschsprachige Ausländerin. Bitte mit Bild. **Chiffre 40217**

Jungg. Rentnerin, aktiv, musisch, mit Inter. an Kultur, Natur, Musik, sucht einen ebensolchen Herrn +/- 65, NR, für eine liebevolle Beziehung und gegenseitige Inspiration, **Chiffre 40017**

Jungg. Sie, schlank, 74/160, sucht nette Bekanntschaft für alles was im Leben Spaß macht. Liebe das Leben, aber nicht mehr so gern allein. Würde mich über eine Antwort freuen. **Chiffre 40117**

Er, 78/170, möchte auf diesem Wege eine nette Frau kennenlernen, zwecks Reden und Plaudern, **Tel.: 040/668 17 27**



Kleinanzeigen-Coupon

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Absender _____

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Telefon _____

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Unterschrift _____

Private Kleinanzeigen **kostenlos!** Ausnahme Chiffre-Anzeigen + € 5,- (bitte in bar beilegen)

Gewerbliche Kleinanzeigen € 10,- pro Zeile (bitte in bar beilegen).

Einsenden an: **SeMa – Senioren Magazin Hamburg GmbH**, Georg-Clasen-Weg 28, 22415 HH

Die Anzeige erscheint in der November-Ausgabe.

Einsendeschluss: 20.10.2017

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@wtnet.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 45.500
 • Nord: 19.500
 • West: 20.500
 • Ost: 5.500

Anzeigenschluss
 Ausgabe November 2017
 am 20.10.2017

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.

Freizeit

W/65/168, schlank, sucht niveauvolle Menschen (m/w) für Freizeitgestaltung. Rad fahren, spazieren gehen, reisen, Kino, Theater, Konzerte. Freue mich auf Eure Zuschriften. **Chiffre 40917**

Vielseitig interessierte Sie, 70+/162, schlank, sucht eine liebe Bekannte, für die das Leben noch nicht vorbei ist. Meine Interessen liegen bei Kultur, Natur und Reisen. Anrufe aus dem Hamburger Norden wären sehr erfreulich. **Tel.: 0176/41 81 27 26**

Sie, Ende 60, sucht liebe Freundin für Kino und Theater, Spazieren gehen und alles was Spaß macht, **Chiffre 42317**

Junggebliebene Singles ab 60 treffen sich als "Club 60" jeden Di., 15 Uhr im Restaurant Bolero, Rothenbaumchaussee 78 neben U-Bahn Hallerstr., keine Verträge! Für Fragen **Tel.: 040/46 63 74 03**

Witwe, 81, fit, mobil, möchte Dame kennenlernen für gemeinsame Unternehmungen, Reisen, Ausflüge, Theater und andere Aktivitäten, **Chiffre 40317**

Pärchen, Mitte 66/Fast 75, beide gesund und agil, suchen Pärchen für Freizeit und Kurzurlaub – Alter egal! **Chiffre 39917**

Zauberkurs für Senioren in HH-Niendorf am Sa., 18.11.17, 10-16 Uhr, keine Vorkenntnisse erforderlich, Material wird gestellt, kleine Gruppe, **Tel.: 0176/37 57 56 50**, W. Buhr, Simalabim!!!

„Vorlesen – zuhören und genießen“. Ein Nachmittag zum Entspannen findet einmal im Monat, jeden 3. Di. 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**

Immobilien

Dipl. Päd./Hobbygärtnerin (62) + Krankenschwester (72) suchen ab Frühjahr 2018 kl. Haus oder 3- bis 4-Zi.-Whg. mit Garten zu mieten, Nahe HH, **Tel.: 040/25 49 38 98**

Verkauf

Nachlass: Gute Herrenkleidung! Smoking, Anzüge, Schuhe etc., Gr. 52, Damenkleidung, Gr. 44, Lodenfrei Mantel + Zubehör. Bowlentopf + Gläser, diverse Preise VB, **Chiffre 42217**

Jugend-Schreibtisch, Kiefer massiv, mit Schublade, 60x100x72, € 25,-, **Tel.: 040/89 17 10**

Toller "Shoprider" elektr., weinrot, 1 A Zustand, robuste Ausf. für große gehbeh. Personen, VB; Fitness-Bodengeräte, elektr., Firma Schmidt, zum Draufstellen usw., **Tel.: 040/553 53 94**

Seniorenbett, Kopf- und Fußteil elektr. verstellbar, für Selbstabholer (in Altona), VB € 250,-, **Tel.: 040/524 05 67**

5 Bierkrüge mit Zinndeckel + Motive je € 5,-; 1 Damenlederjacke, Gr. 42, schwarz, neuwertig, € 25,-; 1 Spargeltopf; Einsatz + Spargelmesser, WMF, neu € 9,90; 4 Tischlampen je € 5,-, **Tel.: 040/630 56 08**

Computerschrank, 2 m x 1 m, **Tel.: 0152/32 03 05 59**

Herrentrenchcoat, Gr. 50/52, Marke bugatti, olivgrün mit Winterfutter (abnehmbar), wie neu, für € 45,- zu verkaufen, **Tel.: 040/524 28 47** (nach 19 Uhr)

Sehr dekorative Nussknacker aus aller Welt günstig zu verkaufen, **Tel.: 04101/442 83** (kein Erzgebirge)

E-Mobil, Go-Go-Ultra, NEU, rot, 4-fach zerlegbar, 3-Rad, kompl., VB € 1.300,-, **Tel.: 0157/74 24 39 69**

E-Mobil für Senioren Lecson-Scooter HS-898, aus 2. Hand, sehr wenig gefahren. 15km/h, mit Straßenzulassung. Anlieferung ggf. möglich. Sehr leicht zu bedienen, guter Sitzkomfort. Technische Daten auf Anfrage. Unterlagen vorhanden, für € 1.500,- VB (Neupreis ca. € 4.900,-), **Tel. 04101/37 67 86** oder **0176/55 94 47 24**

Suche

Liebevoller Er mit guter Laune, 62/172, schlank, 72 kg., Nord-Italiener, sucht Sie, Kauffrau für gemeinsame Pension-Führung mit 28 Betten in Hamburg, **Chiffre 42117**

Suche für ein Museum Fußball-Anstecknadeln, ig-franco1988@wtnet.de, **Tel.: 040/52 90 12 69**

PC-Seniorengruppe: Anfänger bzw. mittlere Computer-Kenntnisse sucht noch Mistreiter! Fr. 15-17 Uhr in Altona, nur € 6,- Selbstkostenpreis! **Tel. 0152/03 71 51 95**, **gyulaolga@web.de**

Postkartenalbum um 1900 mit bunten "Gruß aus"-Ansichtskarten drin, von Sammler gesucht! **Tel.: 0152/02 15 94 66**

Hamburger-Design-Museumsverein sucht Tonbandgeräte von: Grundig, Revox, Saba, Telefunken oder Uher als Sachspende, per **E-Mail: pebeinst@googlemail.com** oder **Tel.: 0176/57 17 59 76**

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, 20355 HH, v. ca. 11-18 Uhr. **Tel.: 040/31 44 35 (Di. 11-18 Uhr)**, **E-Mail: vorstand@mehev.de**, **Internet: www.mehev.de**

Rockende Senioren – je oller, desto doller – suchen in HH-Niendorf 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**

Suche eine Putzhilfe für 1 x im Monat für ca. 4 Std., Ort: 22869 Schenefeld, **Tel.: 040/84 00 42 63**

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

Suche alte, deutsche Aktienanleihen, Anteilscheine, Patentbriefe, privater Sammler zahlt Höchstpreise, **Tel.: 04103/898 29**

Sonstiges

Menschenrechte sind wichtig! Haben Sie klaren Verstand und Sinn für Gerechtigkeit und Solidarität? Wir brauchen Sie jetzt! Deutsche Liga für Menschenrechte, **Tel.: 040/46 63 74 03**

Natürliches, professionelles Permanent-Make-up von Visagistin schmerzfrei und schön bei Permanent-Studio dermabeauty, **Tel.: 040/61 13 06 20** (Beratung u. Vorzeichnung kostenlos!)

Rund im und am Haus/Wohnung Norderstedter Er (Rentner) hilft gerne bei Reparaturen. Alles was nervt erledigt, raus aus dem Kopf, auch Schweres. **Tel.: 040/53 03 49 24**, **Mobil 0157/03 03 03 42**

Zu verschenken: Das Jahrhundertbuch ADAC, 1900-1999, nur Abholung, **Tel.: 040/552 63 25**

Reisebegleiterin, 58 J., für Senioren ab Oktober 2017 wieder frei. Ich begleite auf Busfahrten oder Zugfahrten innerhalb Deutschlands. Melden Sie sich gern unter **Tel.: 0176/61 33 06 91**, ab 20 Uhr

Silke Birkenfeld, bitte melden Sie sich, **Tel.: 040/64 85 08 76**

Thüringen für Senioren/-innen zeigt Ihnen Erfurt, Weimar und weitere Schönheiten ganz individuell nach Ihren Wünschen, **Tel.: 0157/53 45 11 14**

24-Stunden-Betreuung in Ihrem Zuhause! **www.24h-gut-betret.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**



Zutaten:

- 1 kleine Netzmelone
- 100 g kernlose Weintrauben
- 10 gehackte Walnusskerne
- 80 g würzigen Hartkäse (z.B. Emmentaler)
- 100 g Schlagsahne
- 50 ml (frisch gepressten) Orangensaft
- Pfeffer

Käse-Obst-Salat

Zubereitung:

Melone halbieren, die Kerne entfernen und in Spalten teilen. Das Fruchtfleisch von der Schale lösen und in etwa ein Zentimeter dicke Stücke schneiden. Die Weintrauben abspülen, mit Küchenpapier trocken tupfen und von den Stielen zupfen. Die Melonenstücke und die Weintrauben in einer Schale vermischen. Die Walnüsse unterheben. Den Käse in kleine Würfel schneiden und diese untermischen. Die Sahne fast steif schlagen und den Orangensaft vorsichtig unterheben. Mit etwas Pfeffer abschmecken. Die Sauce über den Salat geben.



Zutaten:

- 1 kleiner Hokkaidokürbis
- 2 mittelgroße Kartoffeln
- 2 große Möhren
- 150 g grüne Bohnen
- 3 gr. Scheiben Katenschinken
- 1 Zweig Rosmarin und Thymian
- Pfeffer und Salz
- 2 EL Rapsöl

Gemüse mit Schinken

Zubereitung:

Backofen auf 200° C vorheizen.

Obere Spitze des Kürbis abschneiden. Kürbis teilen, Kerne entfernen und den Kürbis in Spalten schneiden. Kartoffeln und Möhren waschen und schälen. Die Kartoffeln in Scheiben schneiden, die Möhren der Länge nach in Viertel schneiden. Die Bohnen waschen. Die Spitzen oben und unten entfernen. Das Öl auf ein Backblech geben und das Gemüse darauf verteilen. Den Rosmarin- und Thymianzweig hinzulegen.

Erst zehn Minuten das Gemüse garen, dann den Schinken auf das Gemüse legen und weitere zehn Minuten im Ofen lassen. Während der Backzeit das Gemüse mehrmals wenden.

Vor dem Servieren mit Pfeffer und Salz würzen.

**WOCHENMARKT
LANGENHORNER MARKT**
So frisch, so nah, so herzlich!

Frische • Qualität

Geflügelhof Hellfritz



Wochenmärkte:
Di. + Sa. Langenhorn • Mi. + Fr.
Fuhlsbüttel • Do. Schmuggelstieg
Sa. Duvenstedt

Ab Herbst wieder im Sortiment:

**Frisches
Kalbfleisch
und
Wildfleisch**

aus örtlicher Jagd
(Reh, Damwild, Wildschwein)

Eier aus Bodenhaltung, Größe M
vom eigenen Hof. 20 St. **€ 3,50**

Fischfachhandel R. Diedrichs

Qualität und Frische zu günstigen Preisen...



**Fangfrischer Fisch
auf Ihren Tisch.**

Wir haben die Auswahl, z. B. Hering, Makrele,
Zander, Forelle, Lachs, Thunfisch u.v.m.

Nordseekrabbensalat, 200 g € 7,-

Wochenmärkte: Di. + Sa. Langenhorn • Mi. + Fr. Fuhlsbüttel



...aus dem Rauch
auf den Wochenmarkt

Ab Mitte Oktober wieder im Angebot:

**Hubers mildes
Fass-Sauerkraut**

Ein Genuss mit

- saftigen Kasslernacken und -karbonade
- magerer Kochwurst
- kerniger Schweinebacke
- mild gepöckeltem Eisbein

Obsthof Palm

Frisches Obst aus dem Alten Land

direkt auf dem Wochenmarkt
– eigene Ernte aus kontrolliertem,
integriertem Anbau.

Die neue Apfelernte ist da:

Fuji, Gala, Wellant, Elstar

sowie die neue Birnenernte:

Conference und Bürgermeister

Wochenmärkte: Langenhorn • Schmuggelstieg

**Zutaten:**

- 1 Apfel
- 2 mittelgroße Kartoffeln
- 200 g dünn geschnittenes Hähnchenbrustfilet
- 1 EL Butter
- 2 EL Rapsöl
- ½ TL Currypulver

Hähnchenbrust mit Kartoffel-Apfel-Gemüse

Zubereitung:

Die Kartoffeln vorkochen und abkühlen lassen.

Das Hähnchenbrustfilet abspülen und trocken tupfen. Ein Esslöffel Öl in einer Pfanne erhitzen. Das Filet bei mittlerer Hitze drei Minuten pro Seite braten. Das Fleisch warm stellen.

Den Apfel waschen, schälen und in Viertel schneiden. Das Kerngehäuse entfernen und die Viertel in Spalten schneiden. Die Kartoffeln pellen und in Scheiben schneiden. Öl und Butter in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffeln und die Apfelspalten hineingeben. Fünf Minuten bei mittlerer Hitze und unter mehrmaligem Wenden braten.

Fleisch auf einen Teller geben und von beiden Seiten mit dem Currypulver bestäuben. Das Apfel-Kartoffel-Gemüse daneben anrichten.

**Zutaten:**

- 2 mittelgroße Kartoffeln
- 1 Ei
- 1 EL Rapsöl
- Salz
- 1 große Scheibe geräucherter Lachs
- 2 EL Kräuterquark (40%)
- 1 Minisalatgurke
- Dill

Kartoffel-Lachs-Burger

Zubereitung:

Kartoffeln waschen und schälen. Auf einer Reibe grob zerkleinern. Mit Ei und einer Prise Salz vermengen. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Hälfte der Masse hineingeben. Mit einer Gabel flach drücken. Bei mittlerer Hitze etwa drei Minuten braten. Danach wenden und erneut drei Minuten garen. Mit der zweiten Hälfte der Masse ebenso verfahren.

Die Gurke waschen und trocken tupfen. Anschließend in dünne Scheiben schneiden.

Ein Rösti auf einen Teller legen. Auf dem Rösti einen Esslöffel Quark verstreichen. Gurkenscheiben daraufgeben, dann den Lachs. Auf den Lachs kommt der restliche Quark und wird gedeckelt mit dem zweiten Rösti. Mit etwas Dill garnieren.

• Vielfalt Jeden Dienstag und Sonnabend

Harry's Fischdelikatessen
Fisch macht sexy!



Neu: Hering-Senf-Happen 100 g € 1,80
Shrimps in Knobi oder in Honig-Senf-Soße 200 g € 5,00
Geräucherte Forellen 2 Stk. € 6,00

Wochenmärkte: Langenhorn (Di. + Sa.), Isestraße (Fr.), Kirchdorf (Di.+ Fr.), Wilhelmsburg (Mi. + Sa.)

GEBRÜDER
TIMM

Gesundgeflügel
Wochenmärkte
Ahrensburg · Langenhorn
Berne · Volksdorf · Hamm
Hofverkauf
freitags von 9-17 Uhr

Im Angebot bis zum 08.10.17
Frische Putenoberkeulen 100 g € 0,49

Im Angebot vom 09.-22.10.17
Frische Brathähnchen 100 g € 0,42

Elmenhorster Straße 9, 23863 Bargfeld-Stegen, Tel. (0 45 32) 2 22 08



Büffel-Mozzarella

Immer etwas Besonderes beim...



Thomas Gerstenberg
Wochenmärkte: Langenhorn | Fuhsbüttel | Schmuggelstieg



Rätzel Spaß

Gewürz	Primel-art (Mz.)	Kriech-tier-or-dnung		Fremd-wortteil: gegen-über	süd-afrika-nisches Volk	franzö-sisch: Name	isländi-sche Küsten-stadt	Ort auf Ameland (Nieder-lande)	ekel-haft, gemein	asiat. Staaten-verbund (Abk.)	Hptst. von Con-necti-cut	ital. Provinz-haupt-stadt
					nicht zum Ver-zehr geeig-net							
				russ. Physiker (Nobel-preis) †	Vorname des Sängers Reed		nieder-ländisch: eins			Frage-wort	japani-sche Meile	
Stadt im alten Ägypten		Kfz-Abgas-entgif-ter (Kw.)			Kontur				Verband-stoff			
	2		Initialen des Autors Camus						Fremd-wortteil: mit	6	Ast-werk	
großer Gär-futter-behäl-ter		Be-dräng-nis	Comic-Figur (Katze)		Haupt-stadt von Jordanien				Mix-becher	mit den Ohren wahr-nehmen	jüdische Bez. für Nicht-jude	
altes Kodier-gerät												Präzi-sion
dt. Kinofilm („...rennt“)				West-euro-päer (Mz.)								
									Doppel-zug beim Schach		Zeit-alter (Mz.)	Schrei-ner
Über-gangs-lösung	balgen		ital. Kloster-bruder (Kw.)						Ver-erbungs-lehre		Vorname der Nielsen †	
												7
altröm. Göttin-nen der Anmut		Kfz-Z. Ennepe		Kiefern-art	Ge-wichts-einheit (Abk.)	franzö-sisch: Osten	junge Männer		ein Raub-vogel	feines Metzger-produnkt	Kfz-Z. Steinfurt	
		österr. Karika-turist		prahlen						Feuch-tbiotop im Garten		
Pferde-zuruf: Los!	eine Tonart				Kose-name e. span. Kö-nigin	Frauen-figur bei „Dallas“, ... Ellen			Buddhis-musform in Japan		10	Schande
hollän-dische Stadt			Maya-Ruinen-stätte	enge Freunde							Rufname d. Comic-zeichners Stein	
					Figur der Oper „Tief-land“	dt. Rund-funk-sender (Abk.)			Jugend-licher (Kw.)		Fehler beim Tennis (engl.)	
Ange-legen-heit	rissig, nicht glatt	persön-liches Fürwort (3. Fall)		arabi-sches Segel-schiff	franzö-sisch: Jahr		Araber-hengst bei Karl May		Radio-emp-fänger (engl.)			Vorname der Lemper
		deutsche TV-An-stalt (Abk.)			Autor, Verfasser						Medien-arbeit (engl. Abk.)	Abk.: im Umbau
Fremd-wortteil: drei		8	bayrisch: nein		Dom-stadt an der Mosel				Scharf-sinn			5
Buch-staben-art (3. 6. 9.)					persön-liches Fürwort (4. Fall)			Verrat				

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

- Die Gewinner vom September 2017!**
- 1. Preis: eine Advertsreise nach Potsdam**
- 1. Wolfgang Mahn, 22846 Norderstedt
- 2.-4. Preis: je 2 Karten für „Als ob es regnen würde“ im Winterhuder Fährhaus**
- 2. Hilke Tammena, 22763 Hamburg
 - 3. Gisela Poth, 22419 Hamburg
 - 4. Maggi Heidenreich, 22149 Hamburg
- 5.-7. Preis: je eine Musik-CD von Jonny Hill**
- 5. Carola Basche, 22395 Hamburg
 - 6. Marianne Wirsching, 25469 Halstenbek
 - 7. Elke Obitz, 22415 Hamburg



Auflösung: Sudoku und Kreuzworträtsel vom SeMa, Ausgabe September 2017

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

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

HEIMATFILM

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

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

Sudoku-Regeln

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

Verlosung im Oktober 2017!**1. bis 3. Preis: Je 2 Karten für das Hansa-Theater am 15.11.17 um 19.30 Uhr**

Das Hansa-Theater lebt – und wie! Und das nun schon seit über 120 Jahren. Auch in der 10. Spielzeit bietet das Hansa-Theater ein modernes Unterhaltungskonzept, bestehend aus bestem Varieté und Gaumenfreuden. Internationale Artisten werden das Publikum in Staunen versetzen, präsentiert von Kabarettisten, Schauspielern und Musikern der Extraklasse. Kulinarisch begleitet mit zeitgemäßen Interpretationen des legendären Theatertellers aus dem Hause Kowalke.

Premiere am 11.10. 17, Vorstellungen bis 25.02.18 (täglich außer montags). Karten unter Tel.: 040/4711 0 644 oder unter www.hansa-theater.de sowie den bekannten Vorverkaufsstellen.



...und so können Sie gewinnen: Lösungswort eintragen, Coupon ausfüllen und ausschneiden, ausreichend frankiert bis zum 20.10.2017 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

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

4. bis 6. Preis: Je 2 Karten für „Monsieur Claude und seine Töchter“ im St. Pauli-Theater am 05.11.17 um 18 Uhr

Monsieur Claude und seine Frau Marie sind ein zufriedenes Ehepaar – erst als sich drei ihrer vier Töchter mit einem Muslim, einem Juden und einem Chinesen verheirateten, geraten sie unter Anpassungsdruck. Und als sie ihrem vierten Schwiegersohn, dem schwarzen Charles, gegenüberstehen, reißt Claude und Marie der Geduldsfaden.



Premiere am 02.11.17, Vorstellungen bis 03.12.17. Karten unter Tel.: 040/4711 0 666 oder unter www.st-pauli-theater.de

Hypno-Energy

Schmerzen sind Botschaften der Seele

Die von Ilona Schulz-Baumgart entwickelte Methode, eine Kombination aus Hypnose und Energiearbeit, spricht immer mehr Menschen an. Ohne Berührung, in Verbindung mit kraftvoller Heilenergie, befreit sie Hilfesuchende von emotionalen und gesundheitlichen Belastungen.

Die ehemalige Fernsehmoderatorin Ilona Schulz-Baumgart kennt alle Fassetten des Showgeschäftes, da sie vor 20 Jahren ihre Künstleragentur B+S-Team-Promotion gründete und seit über 25 Jahren mit dem Sänger, dem „großen Klaus“ des Gesangsduos Klaus & Klaus, verheiratet ist. Neben ihrer Arbeit als Künstleragentin und Managerin beschäftigt sich Ilona Schulz-Baumgart schon seit mehreren Jahren mit den Themen Hypnose und Energiearbeit. Vor einem halben Jahr eröffnete sie in Hamburg-Poppenbüttel die Praxis Hypno-Energy und kann bereits sehr positive Erfolge verzeichnen. Es ist ihr zentrales Anliegen, die natürlichen Selbstheilungskräfte des Körpers zu aktivieren und den Menschen auf diese Weise zur Gesundheit zu verhelfen. Außerdem coacht sie Klienten auf ihrem Weg der persönlichen Weiterentwicklung und Bewusstseinsveränderung.



Dabei nutzt sie die Kraft des Unterbewusstseins, harmonisiert ohne Berührung auf energetischer Ebene aufgestaute Emotionen und Blockaden und bringt so Körper, Geist und Seele wieder in Balance. Die Zeit während einer Sitzung ist neben der heilenden Wirkung Entspannung pur. Ilona Schulz-Baumgart erklärt: Der Körper hat ein energetisches Gedächtnis, das die Erinnerungen aller Erlebnisse speichert. Negative Emotionen rauben unsere Zufriedenheit und schaden unserer Gesundheit. Der Wunsch nach Erfolg, Glück und Wohlbefinden hängt zum großen Teil davon ab, was man denkt. Schmerzen sind Botschaften der Seele. Wir sollten lernen, sie zu erkennen. Mit Hypno-Energy bekommt man innere Ruhe und Gelassenheit angesichts jeder Stresssituation, emotionale und körperliche Schmerzen können sich auflösen und sogar ganz verschwinden.

Praxis: Hypno-Energy, Poppenbüttel Hauptstraße 13 / 2. OG., 22399 Hamburg. Ein kostenfreier Info-Nachmittag findet am Samstag, den 21.10.2017 um 15 Uhr statt. Um Anmeldung wird gebeten unter info@hypno-energy.de oder Telefon 0172/ 60 14 566. HINWEIS: Meine Tätigkeit ersetzt nicht den Arzt, Heilpraktiker oder Psychotherapeuten.

Marion Schröder © SeMa

Einkaufserlebnis

BETTENLAND
echt. besser. schlafen.



BETTENLAND stellt sich komplett neu auf: modern und inspirierend. Kraft und Energie zieht das Unternehmen für sich und seine Kunden dabei aus einem alten Symbol. Aus dem ca. 5.000 Jahre alten „Buch der Wandlungen“ hat sich das BETTENLAND ein Symbol ausgewählt. Dieses beschreibt die Wechselwirkung von Leistung und Erholung. Alles beruht auf dem dualen Prinzip von „Geben und Nehmen“. Das heißt Lebensfreude und Leistung gelingen durch Rückzug und Erholung, mit der Betonung auf „Schlafen“. Die zentrale Botschaft geht vom neuen Logo aus: „BETTENLAND – echt. besser. schlafen.“

Es geht den Kunden nicht nur darum, eine Matratze, ein Bett

oder Schlafsystem zu kaufen, sie möchten echt besser schlafen. Das wollen wir alle, denn nur auf diesem Wege sammeln wir Energie, um uns tagsüber wohl zu fühlen.

Die Atmosphäre bei BETTENLAND ist einzigartig und bietet alle Voraussetzungen für einen Erlebniskauf. Die Kraft, die man aus der Ruhe schöpft, wird durch die zahlreichen, beleuchteten Motivbilder im Verkaufsraum akzentuiert. Dadurch entsteht eine Atmosphäre, in der man sich wohlfühlt. Jedes einzelne Produkt, auf der nach Themen strukturierten Fläche, entfaltet dabei seinen individuellen und besonderen

Nutzen und Ästhetik. Als familiengeführtes Unternehmen stellt sich BETTENLAND ganz auf seine Kunden ein. „Bei uns im BETTENLAND herrscht eine ganze besondere und familiäre Atmosphäre“, sagt Klaus Nielsen, Inhaber und Geschäftsführer des BETTENLAND Halstenbek. „Das schätzen unsere Kunden. Es kommt schon mal vor, dass meine Frau, als Chefin, zu Weihnachten von Kunden Kuchen bekommt. Ist das nicht ein wunderbarer Ausdruck gegenseitiger Wertschätzung, Vertrauen und Sympathie?“ Seit knapp 30 erfolgreichen Jahren gibt es das Geschäft in der Wohnmeile Halstenbek und es hat sich mit dem Umbau für weitere 30 Jahre modernisiert ausgerichtet.

Hamburger Verein Wege aus der Einsamkeit e.V.
(WadE) **gewinnt den**

DEMOGRAFIE EXZELLENZ AWARD

für das Projekt

„Wir versilbern das Netz“.

(pi) In der Kategorie „innovativ & digital“ ging der Award an den Hamburger Verein Wege aus der Einsamkeit e.V., kurz WadE genannt, für das Projekt „Wir versilbern das Netz“. Gegen 2 Wirtschaftsunternehmen konnte der Verein in dieser Kategorie die Jury überzeugen.

Mit seniorengerechten Schulungen und kostenfreien Gesprächsrunden in Hamburg und Berlin wird Menschen 65+ der Umgang mit Smartphones, Tablets, Online-Banking und dem Netz beigebracht und so gesellschaftliche Teilhabe ermöglicht.

Die Mitglieder aus dem Vorstand, Dagmar Hirche und Helge Jans, haben den Award in Berlin mit großer Freude entgegengenommen. Der Demografie Exzellenz Award zeichnet in elf Kategorien vorbildliche Programme und Maßnahmen sowie Produkte und Dienstleistungen aus, die dazu beitragen, demografische Herausforderungen zu meistern. Der Award richtet sich an große, kleine und mittelständische Unternehmen sowie an Organisationen, Körperschaften



ten und Verbände. Der Preis wird seit 2009 vergeben, zunächst vom Forum Baden-Württemberg im Bundesverband Deutscher Unternehmensberater BDU e.V. und seit 2013 in Kooperation mit dem Demographie Netzwerk e.V. (ddn).

Der Verein Wege aus der Einsamkeit e.V. (WadE) hat das Ziel, die Lebensumstände alter Menschen und ihre Stellung in der Gesellschaft zu verbessern. Die Vereinsvorsitzende Dagmar Hirche (60) wird aktiv unterstützt durch Helge Jans (46) und Dr. Jan Kurz (48). Unter dem Motto „Ein langes Leben soll Glück sein, keine Last!“ unterstützt der Verein u.a. durch eigene Wettbewerbe positive Projekte und Themen rund um das Alter, um diese einem breiten Publikum bekannt zu machen. Vor allem durch die sozialen Medien vernetzt WadE sich eng mit Vereinen, Projektträgern und Aktiven, die sich mit dem Thema Alter auseinandersetzen.

„Wir versilbern das Netz“ heißt eine große Kampagne, in der WadE in Kooperation mit der Haspa ältere Menschen an die Benutzung von Smartphones, Tablet-Computern und Online-Banking heranführt.

Dehn
Hörgeräte



Dehn und sonst keinen!

Christof Dehn
Inhaber
Hörgeräteakustikermeister
Dipl.A.E.A.

**Jetzt Termin
vereinbaren!
040/33989919**

HÖRBERATUNG

Bei uns erhalten Sie eine individuelle Hörberatung von Meisterhand. Testen Sie Hörgeräte von Nulltarif* bis Exklusiv in Ihrem persönlichen Umfeld. Wir bieten Ihnen Qualität in allen Preisklassen.

Erleben Sie Hören und Verstehen in unserem familiären Fachgeschäft!

- Kostenlose Hörtests
- Vergleichende Hörsystemanpassungen
- Modernste Anpassverfahren und Hörlösungen
- Persönliche Nachbetreuung und Kundenservice
- Hörgerätezubehör, Batterien und Pflegemittel
- Fernsehkopfhörer
- Laute Telefone
- Gehörschutz

* zzgl. gesetzliche Hilfsmittelgebühr



ÖFFNUNGSZEITEN:

Mo.-Fr. 9-12 Uhr
13-18 Uhr
Sa. nach Vereinbarung

**Wir freuen
uns auf Sie!**

Altonaer Poststraße 7
22767 Hamburg
Tel. 040/339 899 19
dehn.hoergeraete@gmx.de



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: HASPDEHXXX
IBAN: DE16 2005 0550 1261 1780 30

Senden Sie diesen Abschnitt an:

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

Welthospiztag am 14.10.17

Hühnerposten 1a, 20095 Hamburg, Eintritt frei



WELTHOSPIZTAG

Information, Gespräch und Kultur zur Hospiz- und Palliativversorgung in Hamburg

HAMBURGER HOSPIZWOCHEN

Veranstaltungen zu Sterben, Tod und Trauer im gesamten Stadtgebiet



Schwerstkranken und sterbenden Menschen sowie ihren Familien helfen – das wollten ganz viele Hamburger. Mehr als 725.000 Euro sind bei der NDR-Benefizaktion „Hand in Hand für Norddeutschland“ im vergangenen Winter allein zugunsten der Hospiz- und Palliativarbeit in Hamburg gespendet worden. Am diesjährigen Welthospiztag, dem 14. Oktober 2017, bedankt sich der Landesverband Hospiz und Palliativarbeit Hamburg stellvertretend für seine Mitgliedsorganisationen bei allen Spendern.

Er präsentiert deshalb um 13.45 Uhr Projekte, die dank der großzügigen Spenden möglich geworden sind. Der Hospizverein Hamburger Süden e.V. z. B. wird seine ehrenamtlichen SterbebegleiterInnen jetzt mit sogenannten „Abschiedskoffern“ ausstatten. Wenn sie ihre Patienten und deren Familien besuchen, haben sie dann Dinge dabei, die der Seele gut tun: darunter ein (Vor-)Lesebuch, Liedtexte, Klangschalen und duftende Öle für leichte Handmassagen. Anderes Beispiel: Eine Schulung für Angehörige, die diese persönlich stärkt und wichtiges Wissen für die Begleitung schwersterkrankter Menschen zu Hause an die Hand gibt, bietet das Universitätskrankenhaus Eppendorf an. Und das Malteser Hospiz-Zentrum Bruder Gerhard kann dank eines neuen Dienstautos demnächst seine häuslichen Besuche und Beratungen schwersterkrankter und sterbender Menschen im Hamburger Norden ausweiten.

Außerdem erwartet die BesucherInnen an Welthospiztag ein buntes Programm mit Musik, Literatur und Information. MitarbeiterInnen der Einrichtungen beantworten alle Fragen rund um die Unterstützungsmöglichkeiten am Lebensende. Bei fünf kurzen Loungegesprächen geht es von 14.30 bis 17 Uhr immer zur halben Stunde um das Kinder-Versorgungs-Netz Hamburg, „Letzte-Hilfe“-Kurse für Angehörige und NachbarInnen, Einblicke in die ehrenamtliche Hospizarbeit, Wissenswertes zur Trauer und das Recht auf palliative Versorgung in stationären Pflegeeinrichtungen. Für eine gute Atmosphäre sorgen neben Kaffee und Kuchen: Trommelmusik mit „Klopfen & Klötern“, Walk Acts der Klinik-Clowns Hamburg und eine Schlauchleseaktion mit Nicole Wellbrock.



Ich bin ein Vorsorger!

Ich geh' gern auf Nummer sicher – auch bei meinem Finale auf Erden. Komme, was wolle: Alles ist jetzt in besten Händen.

life AGE
WIR SIND DABEI

14 x in Hamburg – in Ihrer Nähe
www.gbi-hamburg.de

GBI
Großhamburger
Bestattungsinstitut rV

und Hamburger Hospizwoche vom 15. bis 21.10.17

Unterstützung am Lebensende: Was? Wann? Wie?

Aus dem Programm der Hamburger Hospizwoche 2017

Mehr als 60 Veranstaltungen im gesamten Stadtgebiet bieten während der Hamburger Hospizwoche vom 15. bis 22. Oktober 2017 Raum für Begegnungen vor Ort. Beispiele:

- **So 15.10., 10.30-11.15 Uhr:** „Leben! Eine Erinnerung“, Benefizausstellung: Eröffnungsvortrag mit Versteigerungsauktakt, Hamburger Hospiz e. V., Helenenstr. 12, Tel.: 040/38 90 75-205
- **Mo 16.10., 15-17 Uhr:** „Palliative Geriatrie“, Vom umsorgten Sterben in Altenpflegeeinrichtungen, Information und Austausch, Bärbel Sievers-Schaarschmidt, Beratungsstelle CHARON, Winterhuder Weg 29, Tel.: 040/22 63 030-0
- **Mo 16.10., 18-21 Uhr:** „Vorbereitung auf den Tod“, Theoretisches und vor allem Praktisches zur Sterbevorbereitung, Dr. Wilfried Reuter, Tibetisches Zentrum Hamburg e. V., Hermann-Balk-Str. 106
- **Di 17.10., 19 Uhr:** „Späte Versöhnung“ – Auseinandersetzung und Aussöhnung mit den alten Eltern, Autorenlesung mit Diskussion, Dorothee Döring, Schloss Reinbek, Hofstube, Tel.: 040/78 08 98 60
- **Mi 18.10., 19 Uhr:** „Das Lächeln am Fuße der Bahre“, Vortrag zu Sterben, Trauer und Humor, Alfred Gerhards (GLOBO) Hospizverein Hamburger Süden e. V., Rieckhof Harburg, Rieckhofstr. 12, Tel.: 040/76 75 50 43
- **Do 19.10., 13.45-17.30 Uhr:** „Palliative Stadtrundfahrt“, über die palliative Versorgungsstruktur – per Bus und in der Klinik. Agaplesion Diakonieklinikum Hamburg, Hohe Weide 17, Anmeldung Tel.: 040/790 20 10 30
- **Fr 20.10., 16 Uhr:** „Hospizbesichtigung mit Hausmusik“, Führung mit Vorstellung des Konzeptes, Klaus Spitzke, Diakonie-Hospiz Volksdorf, Wiesenkamp 24, Anmeldung Tel.: 040/6 44 11 53 40
- **Sa 21.10. um 19.30 Uhr:** Komödie „Droomdänzers“ von Lutz Hübner, Ohnsorg-Theater, Heidi-Kabel-Platz 1, vergünstigte Karten nur über den Förderverein der Palliativstation im Asklepios Westklinikum Hamburg e. V., Vorbestellung Tel.: 040/81 91 24 77



Auch in diesem Jahr begrüßen die Klinik-Clowns wieder die Besucher am Welthospiztag. Foto © Koordinierungsstelle Hospiz und Palliativarbeit Hamburg

Das ausführliche Programm siehe unter www.welthospiztag-hamburg.de



WULFF & SOHN
BESTATTUNGSINSTITUT

*Keiner kennt Ihre Wünsche
besser als Sie selbst.*



*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.**

Schauspieler Hans Peter Korff feierte am 24.8.2017 seinen 75. Geburtstag. Seit über 25 Jahren ist seine vierte Ehefrau Christiane Leuchtmann privat und beruflich an seiner Seite. Wir besuchten das Künstlerehepaar in ihrem Haus im Osten Hamburgs.

Hans Peter Korff wurde in Hamburg geboren. Seine Schauspielkarriere startete er 1959 am Studententheater an der Universität in seiner Heimatstadt. Ab 1964 gehört er zum Ensemble vieler Privattheater. In unzähligen Film- und Fern-

Ein kreatives und vielseitiges Team: Schauspielerehepaar Christiane Leuchtmann und Hans Peter Korff

sehrollen war und ist auch heute noch sein unverkennbar trockener Humor beliebt und er konnte immer die Bandbreite seines schauspielerischen Könnens zeigen. Seit seinem ersten Auftritt in „Die Unverbesserlichen“ war sein Gesicht dem Publikum bekannt. Unvergessen seine Rolle als schrulliger Briefträger Onkel Heini in „Neues aus Uhlenbusch“ oder auch als Familienvater Sigi Drombusch in der Serie „Diese Drombuschs“.

In der Serie „Adelheid und ihre Mörder“ spielte er den Direktor Dünnwald neben seiner Kollegin Evelyn Hamann. Auch in Filmen wie



Tag der offenen Tür

Verschiedene Apartmenttypen und Pflegezimmer

Willkommen zum Tag der offenen Tür in der Parkresidenz Alstertal am 5. November 2017, 11-17 Uhr

Besichtigung nach Terminabsprache möglich

Wir laden Sie herzlichst ein, die familiäre Atmosphäre dieser Premium-Senioren-Wohnanlage zu „schnuppern“. Erleben Sie persönlich die Annehmlichkeiten eines sicheren und entspannten Lebens bei einer Tasse Kaffee und/oder einem Glas Sekt.

In der Parkresidenz können Sie selbstbestimmt leben und individuell wohnen. Bei uns finden Sie alles, was das Dasein interessant und lebenswert macht: hohen Wohnkomfort, besten Service und die beruhigende Sicher-

heit, in jeder Lebensphase optimal versorgt zu sein.

Fünf Pflegewohnbereiche mit insgesamt 69 Einzelzimmern sind ebenfalls dem Haus angeschlossen, sodass die im Hause geschlossenen Kontakte problemlos durch die Nähe beider Bereiche bestehen bleiben können.

Dr. Marion Goldschmidt, Direktorin, freut sich auf Ihren Besuch.



PARKRESIDENZ
ALSTERTAL

mit Sicherheit in eine sorglose Zukunft...

Parkresidenz Greve & Co Alstertal
Karl-Lippert-Stieg 1
22391 Hamburg-Poppenbüttel
Telefon 040/60 60 8-0
www.parkresidenz-alstertal.de

Loriots Kinoerfolg „Papa ante portas“ erfreute er ein großes Publikum. Christiane Leuchtman, die Frau an seiner Seite, ist eine bekannte Fernseh- und Theaterschauspielerin. Die viel beschäftigte gebürtige Münchenerin ist aktuell auch Dozentin an der Schule für Schauspiel in Hamburg und erteilt ebenfalls Privatunterricht. Sie lernte ihren jetzigen Mann 1990 am Schillertheater in Berlin kennen und verliebte sich zuerst in seine Stimme. Hans Peter Korff bewunderte damals besonders die grenzenlose Zuwendung zu ihrem Publikum. „Sie überwand fast die Schwerkraft, als sie damals auf der Rampe der Bühne stand“, erklärt uns der Schauspieler mit einem Lächeln.

Auch heute unterhält Christiane Leuchtman ihr Publikum bei den spielerischen Lesungen mit Herz, Können und viel Körpereinsatz. Sie ist auf der Bühne die temperamentvolle, ausdrucksstarke Hälfte des Schauspielersduos. Ihr Mann übernimmt den zurückhaltenden, aber auch sehr humorvollen Part. Dies ist dann ein optimales Zusammenspiel und sehr unterhaltsam für die Zuschauer. Seit einigen Jahren sind die beiden nun mit gemeinsamen Lesungen erfolgreich.

Sie haben ca. 12 verschiedene Themen von meist bekannten und erfolgreichen Autoren wie z.B. „Der kleine Lord“, „Kästner und Konsorten“, „Ringelmatz und Co“, aber auch das Thema „Advent, Advent“ oder „Oh, du Fröhliche“ für die Advents- und Weihnachtszeit.

Sehr beliebt ist auch die Lesung „Zähne einer Ehe“, die eventuell auch Geheimnisse aus ihrem über 25-jährigen Eheleben verrät. Christiane Leuchtman ist es wichtig zu erklären, dass die Lesungen niveaull aufbereitete szenische Lesungen sind. Sie bezeichnet dies als „kleinste Form des Theaters“. Das Künstlerehepaar verbindet die Liebe zum Beruf. Sie haben einen sehr ähnlichen Humor und beruflich dieselbe Geschmacksrichtung. Ihre Kreativität kennt keine Grenzen. Vor kurzem hat das Ehepaar im oberen Stock ihres Hauses im Osten von Hamburg einen Theateraum liebevoll eingerichtet. Auf einer kleinen Bühne, vor einem roten Vorhang, unterhalten auch hier die beiden Vollblutkomödianten temperament- und humorvoll ihr Publikum. Alle Termine unter: www.leuchtman-korff.de.



Text und Fotos Marion Schröder © SeMa

45 Jahre

Lady Rose



Ihr Fachgeschäft für hochwertige Damenmode in Hamburg-Eppendorf

Jubiläumswoche
vom **23.10.-28.10.17**

Feiern Sie mit!

Seit 45 Jahren führen wir hochwertige Damenmode von namhaften Herstellern. Bei Ihnen, liebe Kundinnen, möchten wir uns für die Treue mit einem 10-€-Gutschein bedanken.

Gern stellen wir Ihnen die Herbst-/Winterkollektionen der Marken Sommermann, Rabe, Erfo Karl Siegel, Toni, Zerres, Lucia, Junge und weitere vor.

Gutschein
über **€10,-**

gültig ab einem Einkaufswert von € 50,-.
Pro Person einmalig einlösbar bis zum 31.12.17.
Reduzierte Ware ist ausgeschlossen.

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

Positive Kraft im Seniorenzentrum

Energie für Körper und Geist – wer sich in die Hände von Elke Klante begibt, dem kann es besser gehen. Bei SenVital am Barmbeker Markt sorgt die Reiki-Meisterin für Wohlbefinden.

Es gehe ihr danach sehr gut, so als sei sie weit weg. Das ist das Resümee, das Waltraud Lohmann zieht, nachdem sie seit etwa vier Wochen an der Reiki-Behandlung von Elke Klante teilnimmt. "Ich

fühle mich dadurch wohl, frei und so als würde ich fliegen," erzählt die 81-Jährige. Als Mutter von neun Kindern, die ihr mittlerweile viele Enkel und Urenkel geschenkt haben, hat sie eines wohl kaum gehabt: Ruhe. Diese beschert ihr nun die Reiki-Behandlung von Elke Klante, durch die sich bei ihr ein Gefühl "wie im siebten Himmel zu sein" einstellt, wie Frau Lohmann sagt.

Dreimal wöchentlich im Haus

Neben Singen, kreativen und sportiven Gruppen, Spaß beim Bingo und anderen Angeboten, die das SenVital-Haus bietet, gehört Reiki nun zum Portfolio der Seniorenresidenz. "Die Geschäftsführung der SenVital Seniorenzentren, mit Sitz in Unterschleißheim, geht gern neue Wege und bietet Besonderheiten für unsere Gäste, wie wir die Bewohner nennen", erklärt Lutz Richter.

Der Leiter des hotelähnlichen Senioren- und Pflegezentrums, das sehr ansprechend lebendig und hell gestaltet ist, freut sich von daher sehr, dass er Frau Klante für seine Einrichtung gewinnen konnte. An drei Tagen in der Woche, dienstags bis donnerstags,

von 8.30 bis 18.30 Uhr, ist sie im Haus anwesend und tut den SenVital-Gästen sehr viel Gutes.

Entspannung und Schmerzlinderung

Was sie macht, sieht simpel aus: Hände auflegen, Augen schließen und sich für 30 bis 45 Minuten gehen lassen. Am besten bei spezieller Reiki-Musik, die Frau Klante für die Behandlung mitbringt. Praktizieren darf es nicht jeder, denn Reiki – eine aus den Wörtern rei (Geist, Seele) und ki (Lebensenergie) gebildete und uralte bereits in Japan von Mönchen angewendete Form der positiven Energiearbeit durch Auflegen von Händen - kann nur von denjenigen umgesetzt werden, die eine spezielle Gabe dazu haben. So wie Reiki-Meisterin Elke Klante, die ihre Fähigkeit vor rund 20 Jahren entdeckt hat. "Es ist längst bekannt, dass mit Reiki mehr als Entspannung erreicht wird. Genauso ist es möglich, auch Schmerzen zu lindern und Blockaden im Körper zu lockern", so Frau Klante.

Angebot für Bewohner und Mitarbeiter

Für ihre Behandlung, an der bei SenVital in Barmbek derzeit rund 50 Frauen und Männer teilnehmen, geht Elke Klante in den normalen Stationen und im beschützten Bereich (für Menschen mit Demenz) auf deren Zimmer. Außerdem hat sie im Haus einen Raum, in dem sie mit Aromen, Kerzen und Musik für eine entspannte Atmosphäre sorgt. In den Genuss kommen jetzt auch die Mitarbeiter in Hamburg, denn Reiki wird zukünftig auch für diese angeboten. "Wir sind das erste SenVital-Haus, in dem Reiki überhaupt auf dem Programm steht", betont Lutz Richter. Wenn es weiter so viel Zuspruch findet, wie etwa bei der Seniorin Inge Retiet und ihrem Mann, der sogar im Pflegebereich von Frau Klante behandelt wird, dann soll es auch in anderen Häusern angeboten werden.

Reiki-Behandlung "super de luxe"

Die 89-jährige Gertrud Babel möchte nicht mehr auf Reiki verzichten, auch wenn sie beim ersten Mal nicht viel gespürt habe: "Ich war auch nicht richtig konzentriert", sagt sie. Man müsse sich "auf das einlassen, was da kommt, und vorab ruhiger sein". Seitdem sie das beherzigt, tut ihr Frau Klantes Reiki sehr gut. Wo auch immer sie ihre Hände auflegt, laut Frau Babel macht sie das "super de luxe". A. Petersen © SeMa

Nur das Beste für unsere Gäste.



SenVital Senioren- und Pflegezentrum
Hamburg am Barmbeker Markt
Stückenstraße 1 · 22081 Hamburg
Tel.: 040 2000381-0 · www.senvital.de



Anzeigenberatung und -annahme:

HWWA-Werbeagentur GmbH

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

Pflegegrad nach Widerspruch:

Rückwirkende Zahlung der Leistungen bis zu vier Jahre möglich!

(pi) Jeder fünfte Erstantrag auf einen Pflegegrad wird von der Pflegekasse abgelehnt, eine Höherstufung in jedem zweiten Fall. Viele Betroffene nehmen den Bescheid der Kasse als unanfechtbar hin. Der Widerspruch lohnt sich jedoch: Denn wer widerspricht, erhält häufig doch noch den gewünschten Pflegegrad. Aber auch wenn die Widerspruchs-Frist verstrichen ist, haben Betroffene noch Chancen, einen Pflegegrad zu erhalten: Das Sozialrecht ermöglicht Antragstellern noch lange nach Ablauf der Widerspruchs-Frist die erneute Prüfung eines Falles zu erreichen – und gegebenenfalls bis zu vier Jahre rückwirkend Leistungen zu erhalten.

„Es sind besonders häufig Männer, die aus Scham ihre Bedürftigkeit bei einer Pflegebegutachtung nicht vollständig offenlegen“, sagt Michael Klatt, Fachanwalt für Sozialrecht, im Interview mit pflege.de. Für seine Mandanten setzt er einen zuerst abgelehnten Pflegegrad häufig durch einen Widerspruch oder ein Gerichtsverfahren durch. „In einem Fall hat ein Mandant etwa nicht mitgeteilt, wie stark seine Inkontinenz ausgeprägt ist – und sein Antrag auf einen höheren Pflegegrad wurde abgelehnt.“ Die Gründe für das Scheitern von Anträgen bei der Pflegekasse sind vielfältig – neben unvollständigen Darstellungen der Betroffenen spielt häufig eine Rolle, dass die Gutachter an der Problemsituation vorbeifragen. Die Konsequenz ist die gleiche: Den Antragstellern flattert ein Ablehnungsbescheid in den Briefkasten. Wer dann nicht innerhalb eines Monats Widerspruch bei Ablehnung eines Pflegegrades einlegt, glaubt häufig, nun alle Chancen vertan zu haben. Dem ist allerdings nicht so!

Ist ein Pflegegrad abgelehnt worden, kann ein Anwalt auch Monate später eine erneute Prüfung dieser Entscheidung erwirken. „Antragsteller können mit Hilfe eines Anwalts auch dann die erneute Prüfung eines Falls erreichen, wenn die Frist für den Widerspruch bereits lange abgelaufen ist“, erklärt Michael Klatt. Das Sozialgesetzbuch (§ 44 SGB X) sieht vor, dass auch bestandskräftig gewordene Entscheidungen der Pflegekasse noch überprüft werden können – und

zwar rückwirkend bis zu vier Jahre. Damit ein Anwalt die erneute Prüfung eines Falles bei der Pflegekasse beantragt, reicht die Vermutung aus, dass die Ablehnung eines Pflegegrades falsch war. „Der Fall des Mandanten, dessen Inkontinenz bei der Einstufung in einen Pflegegrad nicht berücksichtigt worden war, wurde so nach 12 Monaten noch einmal geprüft“, erzählt Michael Klatt, „und diesmal fiel das Gutachten zugunsten des Betroffenen aus.“ Wird im Rahmen des Überprüfungsprozesses die bisherige Entscheidung aufgehoben, erfolgt auch eine Nachzahlung der Leistungen der Pflegekasse – und zwar rückwirkend zum Datum des Erstantrags. Für Michael Klatts Mandanten hieß das, dass er nicht nur den gewünschten Pflegegrad, sondern auch noch Pflegegeld und Pflegesachleistungen für die vergangenen 12 Monate erhielt. Wer gegen die Ablehnung eines Pflegegrades klagt, muss keine hohen Gerichtskosten fürchten. Fazit: Es lohnt sich, gegen die Ablehnung eines Pflegegrades anzugehen. Der erste Schritt ist der Widerspruch. Mit einer fundierten Begründung und professioneller Hilfe lässt sich ein Pflegegrad allein durch den Widerspruch sehr häufig doch noch erreichen. Aber auch Antragsteller, deren Widerspruch erfolglos bleibt und die vor Gericht ziehen, müssen keine zu hohen Kosten befürchten: Die Verfahren vor Sozialgerichten sind gerichtskostenfrei, der Antragsteller muss nur seinen Anwalt bezahlen. Bei erfolgreichem Verfahren werden ihm aber auch diese Kosten von der Pflegekasse erstattet.

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

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

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



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

Leser schreiben

Schreiben auch Sie uns Ihre Geschichten und Gedichte!



KINDHEITSERINNERUNGEN

Ich bin auf einem "Loft" aufgewachsen in Altona in der Viehhofstraße, einer kleinen Straße, die es heute gar nicht mehr gibt. Die Eltern meines Vaters hatten Fischverarbeitungsbetriebe und auf einem Gelände lag die Werkswohnung, in der wir lebten: mein Vater, meine Mutter, meine ältere Schwester, mein älterer Bruder und ich. Für uns Kinder war es ein richtiges Paradies, wir hatten Möglichkeiten zum Spielen, von denen die Kinder heute nur träumen können.

Nach der Schule zog es uns in eine Welt voller Abenteuer. Aus den Fischkisten bauten wir uns ein Haus. Meine Mutter nähte Gardinen für die Fenster, mein Bruder – ein Tüftler – legte eine Leitung für elektrisches Licht und Türklingel.

Ich hatte vier Freundinnen aus der Nachbarschaft, man nannte uns „die Fünf von der Harkort“. Wir erkundeten die Umgebung, ständig auf der Suche nach etwas Aufregendem. Davon gab es genug: links lag das Gelände der Holstenbrauerei, viel kleiner als heute, rechts die Rangiergleise der Bahn, die zum Altonaer Bahnhof gehörten, und gegenüber der Schlachthof.

Wenn ich von der Schule nach Hause kam, waren häufig Tiere ausgebüxt und in unseren Hof geflüchtet. Ich sah die Schlachter in ihren weißen, blutbefleckten Schürzen, wie sie aufgeregt hin und her liefen, während die Hackebeile und Messer, die an Gürteln um ihre Bäuche hingen und laut klirrten und schepperten. Mal versuchte ein Rind, mal ein Schwein seinem Schicksal zu entkommen – mit lautem Gebrüll oder schrillum Gequieke. Alles vergeblich. Ich sah, wie die Schweine betäubt und in kochendem Wasser abgeschrubbt wurden, um die Borsten zu entfernen. Den Rindern setzten die Schlachter Bolzenschussgeräte an die Stirn, sie fielen sofort um und ihre großen Körper zitterten noch eine Weile.

Eines Tages kamen mehrere Lastwagen angefahren und lieferten Rinder aus Südamerika mit großen, verdrehten Hörnern und geflecktem Fell. Sie wurden nach dem Ausladen erstmal in die Ställe getrieben. Meine Freundin und ich schlichen uns am frühen Abend auf den Schlachthof und öffneten nacheinander alle Türen. Was für eine Aufregung!

Alles was Beine hatte lief hektisch und aufgeregt durcheinander, um dem Chaos Herr zu werden. Wir beide standen unbeteiligt und ganz still am Tor und beobachteten, welche Mühe es kostete, die Tiere wieder einzufangen. Meinen Eltern habe ich nie erzählt, dass wir die „Übeltäter“ waren.

Auf unseren Hof kam regelmäßig eine Frau, die die streunenden Katzen fütterte. Die waren wichtig für die Bekämpfung der Mäuse und Ratten. Wir fanden die Frau etwas wunderlich und mein Vater meinte, es wäre weitaus besser, wenn die Katzen sich selbst versorgten. Mit unserer eigenen Hauskatze spielten wir gerne „Verkleiden“. Angetan mit Puppenkleidern schoben wir sie im Puppenwagen über den Hof, manchmal reagierte sie etwas panisch, sprang aus dem Wagen und verschwand unter der Rampe, nur die Babymütze war dann noch zu erkennen.

Mein Vater hielt uns jeden Tag einen Vortrag über die Verletzungsgefahren, die beim Spielen auf dem Fabrikhof lauerten. Ohne Erfolg, und so gab es jeden Tag Blessuren: blaue Flecken, Kratzer und Hautabschürfungen, leichte Verletzungen, die oft ziemlich übel aussahen. Wir fanden das alles überhaupt nicht schlimm, es gehörte zu unseren Abenteuern einfach dazu. Über Versicherungen, die bei „Unfällen“ zahlen müssen, wurde damals nicht gesprochen.

In der Räumerei, die einen glatten Steinfußboden hatte, liefen wir Rollschuh. Eine der schönsten Erinnerungen an diese Zeit war der Gang mit meinem Vater durch die Räumerei, wenn er die Öfen öffnete. Da hingen die Heringe, am Rücken aufgeschnitten und flach auf den Spitten, über Buchenholz geräuchert, goldig schimmernd, während das Fett an ihnen heruntertropfte. Noch heute habe ich den köstlichen Geruch in der Nase. Und wie die schmeckten!

Natürlich gab es bei uns immer Fisch. Die eingelegten Bratheringe meiner Mutter waren göttlich – das Abendessen am Samstag ein Ritual. Frisch gebadet – wir hatten damals schon eine Badewanne – saßen wir Kinder um den Tisch und freuten uns auf die vielen Leckereien, die meine Mutter vorbereitet hatte: zu gerösteten Brötchen gab es Krabbensalat, saure Fischhappen, die geräucherten Fleckheringe, ein Glas kühle Milch – einfach köstlich!! Mein Vater hatte schon damals immer einen guten Wein im Hause, und meine Eltern "pflegten" sich, wie sie es nannten. So ist es kein Wunder, dass ich ein „Genuss-Mensch“ geworden bin, gutes Essen hält eben Leib und Seele zusammen. Von unserer Leserin Barbara Hermenau



ACCENTIS
Classichome Bauprojekt GmbH

HH-Rahlstedt
Barrierearme Neubau-Wohnung



- 3 Zi., ca. 92 m² Wfl., rollstuhlgeeignet
- ca. 160 m² Gartenanteil
- B: Energieeffizienzklasse A+, Energiebedarf 11,1 kWh/(m²a), Baujahr 2017
- Provisionsfrei, direkt vom Bauträger
- KP nur € 393.890,-

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



„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.

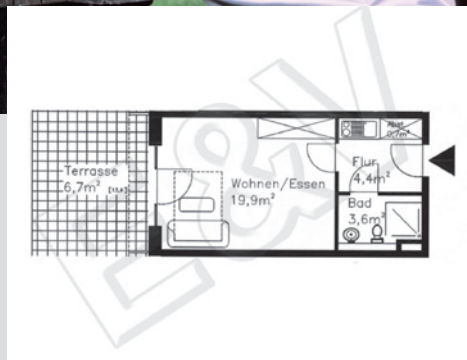
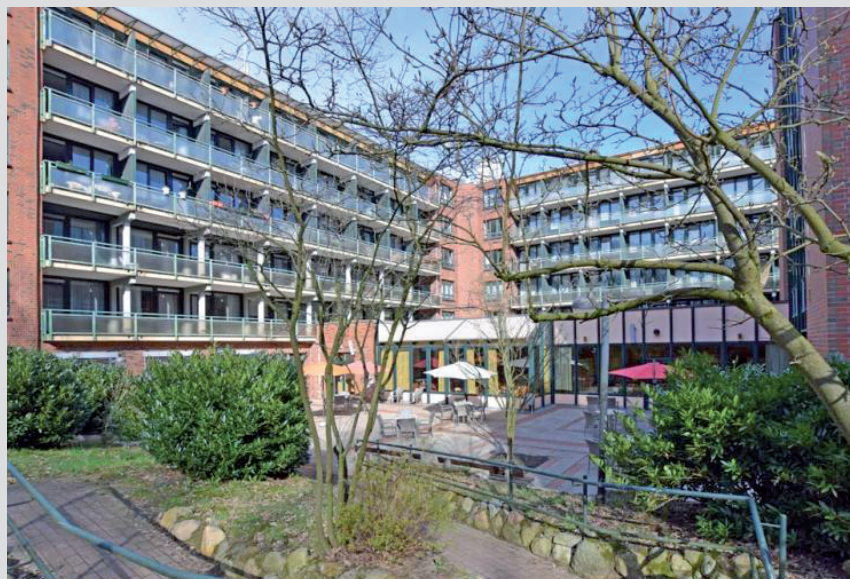
2 Zimmer
52,27 - 72,26 m²
Wohnfläche

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

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

Barrierefreies Wohnen 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,- + Nebenkosten

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

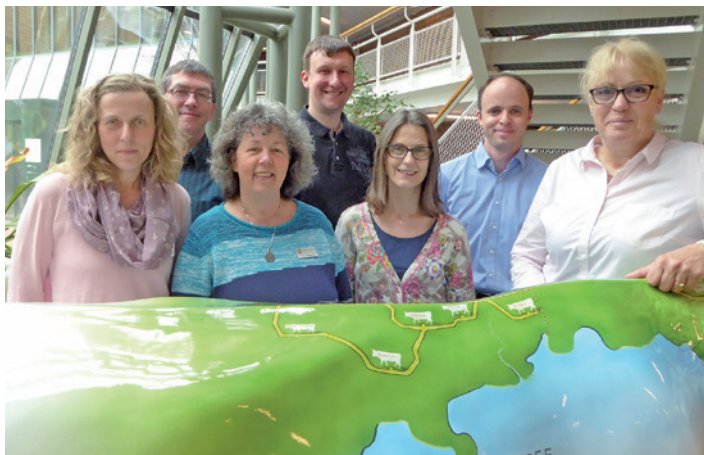
Weitere Informationen: Tel. 040-238 459 44 oder per E-Mail an norderstedt@engelvoelkers.com

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



ENGEL & VÖLKERS[®]





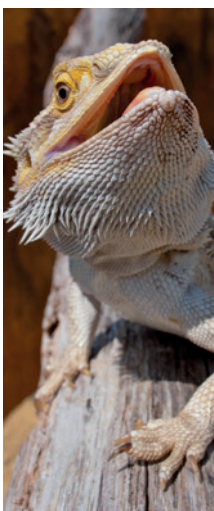
So viel gibt's für Senioren in Wedel

Willkommen zur 3. Wedeler Seniorenmesse – mit einem Tag „rund ums Alter“ zeigt die Rolandstadt, was sie für ältere Menschen und deren Angehörige zu bieten hat.

Um die 2.500 Frauen und Männer, die ihren Lebensabend in Wedel verbringen, haben die 80 bereits überschritten. Und auch von den etwas jüngeren Älteren, also die Gruppe der 60- bis 70-Jährigen und darüber hinaus, haben sich viele Bürger/-innen in der schönen Stadt niedergelassen. Einerseits noch sehr aktiv und selbstbestimmt in ihrem Alltag, andererseits auf Hilfe von betreuenden Diensten und Anbietern der Pflege angewiesen, sind die Bedürfnisse dieser Personen sehr unterschiedlich und können sich in kurzer Zeit ändern. Um Interessierten einmal zu zeigen, was es für SeniorInnen in Wedel gibt, haben die Veranstalter für diese Zielgruppe ein spannendes und abwechslungsreiches Programm zusammengestellt.

Ein Sonnabend für die Senioren

Genauso wie vor zwei und vor vier Jahren, als die Verbrauchermesse in Wedel schon einmal stattgefunden hat, nehmen auch jetzt wieder die unterschiedlichsten regionalen Unternehmen, Einrichtungen, Dienstleister und Vereine daran teil: So zeigen in etwa 25 Teilnehmer/-



innen am Sonnabend, 7. Oktober 2017, zwischen 11 und 17 Uhr, ein breites Feld an praktischen Dingen und Informationen für ein Leben im Alter in der Rolandstadt. „Wir sind sehr erfreut, denn dieses Mal konnten wir beispielsweise fast alle vollstationären Einrichtungen der Stadt dafür gewinnen, sich auf der Messe zu präsentieren“, betont Grada Jakobs-van Drie vom Graf-Luckner-Haus.

AG Wedeler Seniorenmesse lädt ein

Gemeinsam mit der Johanniter Seniorenwohnanlage Heinrich-Gau, vertreten durch Bettina Baumann und Susann Neumann, dem AWO Wohn- und Servicezentrum Wedel mit Peter Schilling, dem Seniorenpflegeheim Heuwer (Florian Heuwer), der Kursana Residenz Wedel (Sven Witte) sowie dem Seniorenbüro Stadt Wedel (Gisela Rawald) bildet sie die AG Wedeler Seniorenmesse. Das Wedeler Seniorenbüro bekleidet auch in diesem Jahr die Schirmherrschaft der Veranstaltung, die in der Halle des TSV Wedel, Schulauer Straße 62, über die Bühne geht. Für ein gutes leibliches Wohl sorgt dabei das „Highlight“-Restaurant, das seit Jahren im TSV-Vereinsheim angesiedelt ist. Die einzelnen Aussteller kommen aus ganz unterschiedlichen Bereichen, die allerdings alle eines gemeinsam haben: Sie bieten etwas, das einem älteren Menschen sein Leben im Alter erleichtert. So stehen Firmen aus dem Wohn- und Einrichtungsbereich und dem Sanitätsbedarf genauso auf der Liste der Teilnehmer wie etwa Anbieter, die die Mobilität der älteren Menschen erleichtern oder etwas für deren Gesundheit tun können. Darüber hinaus können die Messe-Besucher viele nützliche Informationen mit nach Hause nehmen, etwa rund um die Sicherheit in ihren eigenen vier Wänden, um rechtliche Themen, aber auch den richtigen und würdevollen Umgang mit den letzten Stunden des Lebens.

Aktives draußen und drinnen

Eine Besonderheit der vergangenen Messen ist in diesem Jahr auch wieder mit dabei: In einem Bus der KVIP kann vor der Halle des TSV-Heimes das Ein- und Aussteigen mit einem Rollator probiert und geübt werden. Währenddessen geht es in der Halle sportlich und informativ zu, denn auf der Sonderfläche der Verbrauchermesse finden mehrere tolle Darbietungen statt: Tanzen im Sitzen? Das geht, wie Frau Berg zeigt. Danach ist das Thema „Mit Spaß fit im Kopf“ der Programmpunkt, bevor Frau Alexy-Metz erklärt und praktisch demonstriert, wie Qigong und Rückenschule zusammenpassen.

Tiervorführung und Infos auf der Bühne

Und dann geht es auf der Bühne der Seniorenmesse auch noch tierisch gut zu, denn der Tiertrainer Andre Weseloh besucht die Messe mit einer Auswahl seiner schönsten Tiere. Wie sie in der Pflege eingesetzt werden können, damit das Wohlbefinden des Einzelnen verbessert wird, zeigt er mit einigen seiner schönsten Exemplare, wie etwa einem Papagei, einer Vogelspinne, einer Schlange und einem Stinktief. Nach diesem sehr aktiven Teil geht es dann etwas ruhiger aber nicht weniger interessant zu, wenn zwei Vorträge zum Thema Vorsorgevollmachten und Patientenverfügungen sowie die Vorsorge für den Bestattungsfall präsentiert werden. Alle Angebote laden zum Zuhören und Mitmachen ein.

A. Petersen © SeMa

Besuchen Sie auch unsere Homepage

www.semahh.de

www.senioren-magazin-hamburg.de

www.senioren-magazin.hamburg



Anzeigenberatung und -annahme

HWWA-Werbeagentur GmbH

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

Eimsbütteler Seniorentag im Hamburg-Haus

mit Themenschwerpunkt „Senioren in der digitalen Welt“



Am Montag, den 23. Oktober von 10 bis 16 Uhr, lädt der Bezirks-Seniorenbeirat Eimsbüttel zum Eimsbütteler Seniorentag 2017 ein. Den Besuchern werden interessante Vorträge, Diskussionen und Musik geboten. Im Foyer stehen über 25 Beratungsstellen, Vereine und Organisationen für Anregungen und Beratungsgespräche bereit.

Im Großen Saal stellt sich das neue „NetzWerk GesundAktiv“, koordiniert vom Albertinen-Haus, vor. Anregungen und nützliche Hinweise gibt es für Ältere zur persönlichen Internetnutzung unter dem Titel „Senioren in der zunehmend digitalen Welt“. Später berichtet die Fachstelle Bürgerengagement für Wohn-Pflege-Formen im Quartier (BIQ) über Einsatzmöglichkeiten von Freiwilligen zur Stärkung der Teilhabe und Mitwirkung von Senioren. Für musikalische Unterhaltung sorgen Harry mit Drehorgelmusik und der Auftritt der Traditional Shanty Singers. Wer Rat zu Unterstützung und Hilfen im Alltag sowie Tipps zur Lebens- und Freizeitgestaltung sucht, erhält auf dem Seniorentag kompetente Antworten. Über 25 Aussteller sind im Foyer auf dem „Markt der Möglichkeiten“ präsent. Eröffnet wird der Seniorentag vom Vorsitzenden des Bezirks-Seniorenbeirates Wilfried Röder, der Vorsitzenden der Bezirksversammlung Eimsbüttel Mechthild Führbaum und von Michael König, dem Leiter des Sozialraummanagements des Bezirksamts.

Die Besucher sind zum gemeinsamen Mittagessen und Kaffeetrinken eingeladen. Die Veranstaltung ist kostenfrei. Im Internet steht unter www.lsb-hamburg.de das Faltblatt mit dem Programm des Seniorentags zum Download bereit.

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



Nur noch 3 Wohnungen frei



Quickborn „Wohnquartier Eulennest“

**Zentral gelegene, barrierearme Neubau-Eigentumswohnungen –
besonders geeignet für Senioren sowie für Personen mit Handicap**

- 4-Zi.-Wohnungen, je ca. 102 m²
- KfW-55-Standard
- hochwertige Ausstattung
- Aufzug in jede Etage
- rollstuhlgerechte Grundrisse
- bodengleiche Duschen
- breite Stellplätze (auf Wunsch mit Carport + Abstellraum)
- große Balkone

Bedarfsausweis: 29 kWh (m²a), Gashzg., Bj. 2016, A+

Übergabe Dezember 2017/Januar 2018 möglich



...wir machen das!

**Courtagefrei – direkt
vom Eigentümer!**
Tel.: 04191/87 37 30
info@radtkebau.de

Grippe – große Impflücke bei Senioren

In der Risikogruppe der Älteren ist nur rund jeder Dritte geschützt

(djd). Das kranke Enkelkind hüten, mit dem vollen Bus in die Stadt fahren, die Freundin im Seniorenheim besuchen – bei vielen Gelegenheiten können Senioren mit Krankheitserregern in Kontakt kommen. Gerade die echte Grippe (Influenza) ist dabei für Menschen über 60 Jahre besonders gefährlich.

Denn mit dem Alter lässt die Abwehrkraft des Immunsystems nach, dazu kommen oft chronische Erkrankungen wie Diabetes mellitus und Herz-Kreislaufbeschwerden, die den Körper weiter schwächen.

Als Folge erkranken Senioren leichter an Grippe, und es kommt bei ihnen auch häufiger zu schweren Verläufen, Komplikationen wie einer Lungenentzündung und sogar Todesfällen.

Neue Grippeimpfstoffe mit Vierfach-Grippeimpfchutz

Wie auch das bundeseigene Robert Koch-Institut betont, ist eine Grippeimpfung die wichtigste Maßnahme zum Schutz vor der Grippe. Die ständige Impfkommission (STI-

KO) empfiehlt sie etwa für Schwangere, chronisch Kranke, medizinisches Personal und die große Gruppe der über 60-Jährigen. Leider sind entgegen aller Empfehlungen die Impfquoten bei den Senioren in den vergangenen Jahren sogar gesunken – von 48 Prozent in der Saison 2008/2009 auf nur 35 Prozent in der Saison 2015/2016. Die Weltgesundheitsorganisation rät dagegen zu einer Impfquote von 75 Prozent.

Hier gibt es also noch eine große Lücke zu füllen. Warum die Deutschen so impfunwillig sind, ist nicht ganz klar. Experten vermuten, dass viele die Grippe nicht ernst genug nehmen. Auch werde oft bemängelt, dass die Grippeimpfung keinen vollständigen Schutz biete. Hier hat sich aber einiges getan: Neue Vierfach-Grippeimpfstoffe enthalten alle vier wichtigen Virenstämme und nicht wie die am häufigsten eingesetzten Grippeimpfstoffe nur jeweils drei. So können sie einen noch breiteren Impfschutz bieten. Wer zur Grippeimpfung geht, sollte sich bei seinem Hausarzt nach der für ihn besten Grippeimpfung erkundigen.

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

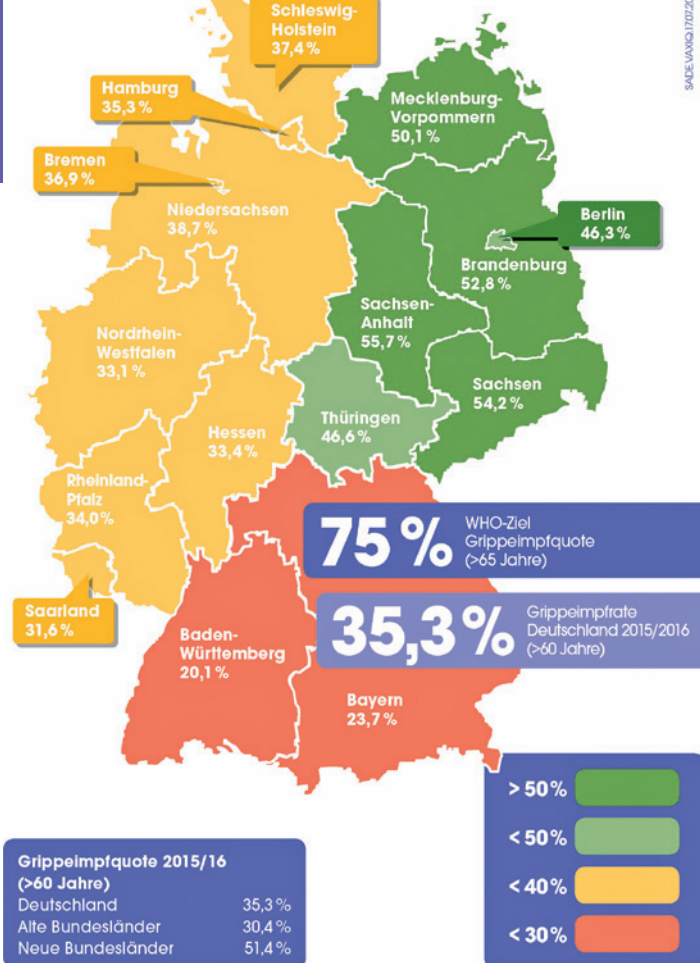
Privilegierte
Adler
Apotheke
seit 1773
Fachapotheke

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.



Der Osten hat den besseren Impfschutz. Ein Vierteljahrhundert nach der Wende kann man die Deutsche Teilung anhand der Grippeimpfquoten noch sehen: Die neuen Bundesländer sind mit über 50 Prozent deutlich besser geschützt.

Mehr Nachholbedarf in Süddeutschland

Besonderen Nachholbedarf bei der Grippeimpfung haben die süddeutschen Senioren: In Bayern und Baden-Württemberg holt sich nur etwa jeder Fünfte den schützenden Pieks. Fast schon vorbildlich dagegen die neuen Bundesländer: Dort liegen die Impfquoten immerhin bei gut 50 Prozent. Im Westen und Nordwesten ließ sich zuletzt etwa jeder Dritte vor der Grippe impfen.

Was ist ein Mismatch?

Von einem Mismatch spricht man, wenn das in der jeweiligen Saison vorherrschend zirkulierende Grippevirus nicht durch den jeweiligen Grippeimpfstoff abgedeckt wird. Die echte Grippe wird von zwei Grippevirus-A-Stämmen (H3N2 und H1N1) sowie Grippe-B-Viren der Linien Victoria und Yamagata ausgelöst. Klassische Dreifach-Grippeimpfstoffe enthalten beide A-Stämme, aber nur eine B-Linie. Tritt dann die nicht in der Dreifach-Grippeimpfung enthaltene B-Linie plötzlich zahlreich auf – wie etwa im Winter 2015/16 – kann es trotz Grippeimpfung zu vielen Erkrankungen kommen. Um einen solchen Mismatch zu verhindern, wurden neue Vierfach-Grippeimpfstoffe entwickelt, die beide A-Stämme und B-Linien enthalten und damit eine größere Bandbreite an möglichen Grippeviren abdecken.

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



Mein Zuhause in Hamburg-Fuhlsbüttel

Pflegewohnstift Alsterkrugchaussee

- Überwiegend Einzelzimmer
- Abwechslungsreiche, hauseigene Küche
- Vielfältige Betreuungs- und Freizeitangebote

Wir informieren Sie gern ausführlicher!

Alsterkrugchaussee 614 | 22335 Hamburg

Telefon 0 40 / 51 20 88-0

www.pflegewohnstift-alsterkrugchaussee.de

Veranstaltungen Tipps + Termine

Messen

Fr. 13., Sa. 14. und So. 15. Oktober 2017
Fr. 20., Sa. 21. und So. 22. Oktober 2017
Hamburg Motor Classics. Treffpunkt für alle Oldtimerbesitzer und Interessierte, Bewunderer, Liebhaber und Kaufinteressierten, die ein Faible für automobiler Klassiker haben. Fr. 12-20 Uhr, Sa./So. 10-18 Uhr. **Hamburg Messe und Congress, Messeplatz 1, 20357 HH**

Sa. 28. und So. 29. Oktober 2017
lifeAGE – Seniorenmesse. Entdecken Sie jede Menge Interessantes zu Themen für die Generation 50+. Von Gesundheit, Ernährung über Sport und Bewegung, Reisen und Mode, Malkurse und Kultur, Pflege-, Wohn- und Betreuungsformen bis hin zu Mobilität im Alter. Eintritt € 3,-. Sa. 10-18 Uhr, So. 10-17 Uhr. **TriBühne am Rathaus Norderstedt, Rathausallee 50/Jörg-Peter-Hahn-Platz 1, 22846 Norderstedt**

Sa. 28. Oktober bis So. 5. November 2017
Hanseboot. Internationale Bootsausstellung mit rund 600 Ausstellern aus 18 Nationen – kleine und große Boote, nahe und ferne Reiseziele, Ausrüstung, Kurse, Bekleidung rund um den maritimen Lebensstil. Eintritt von € 6,- bis € 18,-. Mo.-Fr. 12-20 Uhr, Sa./So. 10-18 Uhr. **Hamburg Messe und Congress, Messeplatz 1, 20357 Hamburg**

Sa. 28./So. 29. Oktober 2017
Rindchen's Weinmesse Vinorell. Norddeutschlands schönste und größte Weinmesse mit über 170 internationalen Top-Winzern, die mehr als 600 Weine, Sekte, Champagner und Edelbrände aus der ganzen Welt präsentieren. **Handelskammer Hamburg, Adolphsplatz 1, 20457 Hamburg, Tel.: 040/36 13 81 38**

Oktoberfest

6., 7., 13., 14., 20. und 21. Oktober, 18-1 Uhr
O'zapft is. An drei Wochenenden herrscht wieder typisch bayrische Wiesen-Atmosphäre mit Bierzelt-erprobten Bands wie den „Alpenbanditen“, deftigen Spezialitäten und leckerem Weißbier. **Fischauktionshalle, Große Elbstraße 9, 22767 Hamburg, Karten im Vorverkauf, Restkarten an der Abendkasse**

Vortrag

Donnerstag 12. Oktober 2017, 16.30-18 Uhr
Jetzt hole ich Unterstützung! Motivation, Möglichkeiten und Kostenübernahme. **Domizil am Hirschpark, Manteuffelstr. 33, 22587 Hamburg, Tel.: 040/866 58-0**

Donnerstag 19. Oktober 2017, 18 Uhr
Themenabend: Betreuungsrecht. Vortragender Herr Dr. Matthias Baus (Jurist). **Tagespflege im Parkquartier Hohenefelde, Mühlendamm 31, 22087 Hamburg, Tel.: 040/53 45 99 70**

Montag 23. Oktober 2017, 18 Uhr, Lichtbildvortrag:
Martin Luther – Dem Kaiser die Stirn geboten. Der Dia-Vortrag von Hans-Joachim Krenzke gewährt Einblicke in jene Epoche, in der sich einschneidende Wandlungen innerhalb des Heiligen Römischen Reiches Deutscher Nation vollzogen. Kosten € 5,-.
Im Studio des Wohnparks am Wiesenkamp, Wiesenkamp 16, 22359 HH, Telefon 040/644 16-914

Fest

Sonntag 8. Oktober 2017, 11-18 Uhr
Kartoffelschmaus. Erntedankfest für die ganze Familie mit Familiengottesdienst unter freiem Himmel um 11 Uhr. **Alsterdorfer Markt, 22297 Hamburg**

Freizeit

Mi. 11./25. Oktober 2017, 15 Uhr
SeniorInnenkreis. Der SeniorInnenkreis findet immer am 2. und 4. Mittwoch im Monat statt. Das Programm des jeweiligen Nachmittages kann im Kirchenbüro erfragt werden. Leitung Frau Marlene Müller.
Franz-von-Assisi-Kirche, Grachtenplatz 13, 21035 Hamburg, Tel.: 040/735 10 14

Jeden Donnerstag im Monat, 14-16 Uhr
Seniorenachmittag der AWO. Engagiert und voller Tatendrang treffen sich jeden Donnerstag aktive Frauen und Männer, um Sportkurse und Lernstage zu organisieren, über Politik zu diskutieren oder in Hamburg Ausflüge zu unternehmen. Jeder ist herzlich willkommen.
Lichtwarkhaus Bergedorf, Holzshude 1, 21029 Hamburg, Tel.: 040/428 91 25 10

Mittwoch 25. Oktober 2017, 16-17.30 Uhr, Kreativcafé.
Schnuppern Sie in unsere spannenden Themen und Angebote rund um Kreativität, Gesundheit, Lebensstil und mehr, dazu servieren wir Kaffee, Tee und Kuchen. Kosten € 8,-. **Ev. Familienbildung Eppendorf, Looeplatz 14-16, 20249 Hamburg, Tel.: 040/46 07 93-22**

Jeden 1. u. 3. Dienstag/Monat, 15-16.30 Uhr
Tanzkurs. Getanzt wird ein Mix aus Elementen lateinamerikanischer Rhythmen, internationaler Folklore, Line-Dance, Gesellschaftstanz u.v.m., Tanzpartner ist nicht erforderlich. Kosten für AWO-Mitglieder € 1,- /Nichtmitglieder € 2,50. **AWO, Rudolf-Breit-scheid-Str. 40, 22880 Wedel, Infos unter Tel.: 04103/701 98 04**

Jeden 2. u. 4. Freitag/Monat, 19 Uhr
Spieleabend für Senioren. Unter der Leitung von Olaf Leonhard gemeinsam spielen. **mittendrin, Friedrich-Eggers-Straße 77-79, 22880 Wedel, Tel.: 04103/169 30**

Ausstellungen

Freitag 13. Oktober 2017, 19.30 Uhr
Fimpremiere und Fotoausstellung – Wenn die Erde still steht. Katastrophale Zustände in Hamburg – es regnet ununterbrochen und plötzlich steht die Erde still – eine Kriminalstory der besonderen Art. Ein Filmprojekt von und mit geflüchteten Jugendlichen und Jugendlichen aus Langenhorn. Eintritt frei – Spenden erbeten. **ella Kulturhaus Langenhorn, Käkenflur 30 (über Iseloher Stieg), 22149 Hamburg, Tel.: 040/53 32 71 50**

Noch bis zum 25. Oktober 2017
Zyklus 10/17 – Abseits. Berührende, emotionale Porträtfotos geben einen Einblick in das Leben obdachloser und sozial schwacher Menschen. Mi.-Sa. ab 17 Uhr. **Kulturgut Mietgalerie, Gärtnerstr. 54, 20253 HH**

Noch bis 26. Oktober 2017
Fotoausstellung: Abgestempelt. Schnell kann es passieren, dass man auf Grund seines Aussehens, seiner Lebensführung oder seiner Herkunft von anderen Mitmenschen „abgestempelt“ wird. Die Fotografen Rosa Rosenbusch und Ezio Guzemberg zeigen Menschen, die den Mut haben, ihren „Stempel“ öffentlich zu zeigen. Di.-Fr. 11-18 Uhr, Sa. 10-13 Uhr. Eintritt frei. **Bücherhalle Billstedt, Möllner Landstraße 31, 22111 Hamburg, Tel.: 040/732 52 20**

Ab 28. Oktober 2017 bis 26. Januar 2018
Lichterlei – Gold. Der Hamburger Kunstfotograf und Clown Andreas Jackel hat sich auf eine fotografische Reise durch die Lichterwelten des Advents begeben. Vernissage am 28.10.2017 um 16 Uhr. **drp Kulturtoours, Bogenstraße 5, 20144 Hamburg, Tel.: 040/43 26 34 66**

Steuern? Wir machen das.

VLH.

Daniel Gräffe
Beratungsstellenleiter
Schnackenburgallee 22
22525 Hamburg (Volkspark)

☎ 040 692 766 18



www.vlh.de

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

SPARDA GUTSCHEIN

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

Lösen Sie Ihrenutschein ein: Wenden Sie sich bis zum 10.11.17 an Gunnar Schoof unter 040.55 00 55-6042!



SPARDA
IMMOBILIEN

www.spardaimmobilien.de



Veranstaltungen Tipps + Termine

Das ganze Jahr über Dialog im Dunkeln®.

Eine Erlebnisausstellung in vollkommener Dunkelheit, die Sie mit blinden Ausstellungs-Guides durchwandern. Ausgestattet mit einem Blindenstock entdecken Sie Ihre scheinbar gewohnte Welt neu. Di.-Fr. 9-18 Uhr, Sa. 10-19 Uhr, So./Feiertag 10-17 Uhr.

**Dialoghaus Hamburg,
Alter Wandrahm 4, 20457 Hamburg,
Telefon: 040/309 63 40**

Noch bis zum 27. Oktober 2017

**Aquarelle Farbe Leuchtkraft –
Transparenz.** Arbeiten von Norbert Rath – seien Sie gespannt auf einen Künstler, der fasziniert ist von dem ausdrucksstarken Zusammenspiel von Licht und Farbe. Mo.-Fr. 10-13 Uhr und 15-18 Uhr.

**Berenberg-Gossler-Haus, Niendorfer
Kirchenweg 17, 22459 Hamburg**

Noch bis zum 5. November 2017

**Alt-Hamburg-Ecke Neustadt.
Ansichten einer Stadt um 1900.** Die Ausstellung präsentiert in Form von visuellen Rundgängen Stadtansichten von Hamburg in der Zeit zwischen dem großen Brand von 1842 und dem Vorfeld des Ersten Weltkrieges bis 1914. Eintritt € 6,- bis € 9,50.

**Museum für Hamburgische Geschichte,
Holstenwall 24, 20355 Hamburg,
Tel.: 040/428 13 21 00**

Noch bis zum 12. November 2017

**Kraftfelder – Carl Lohse. Die Bilder
1919/21.** Der Hamburger Maler Carl Lohse (1895-1965) zählt zu den erstaunlichsten Querköpfen der Kunst der Zwischenkriegszeit. **Ernst Barlach Haus, Baron-Voght-Str. 50a,
22609 Hamburg, Tel.: 040/82 60 85**

Lesungen

**Freitag 13. Oktober 2017, 19.30 Uhr
Themenabend: Titous wundersame Reise.** Referentin Regina Maria Kuzior, Autorin des gleichnamigen Kinderbuches, trifft auf Mareike Fuchs, Leiterin eines stationären Hospizes mitten auf St. Pauli.

**Sonntag 15. Oktober 2017, 17 Uhr
Der Abendsalon: Texte, Musik und
Austausch.** Aus den Sterbebüchern von Mozart bis Rilke, Texte: Ines Hinz, Gitarre: Eleonore Uth-Lengwinat. **Trauerzentrum St. Thomas Morus,
Koppelstr. 16, 22527 Hamburg**

**Samstag 14. Oktober 2017, 20 Uhr
Ein Abend mit Theodor Storm.** Lesung zum 200-jährigen Geburtstag des großen Schriftstellers, der eigentlich Jurist war, mit Helmut Gentsch. Eintritt € 14,-/erm. € 12,-, **echtzeit studio, Alsterdorfer Str. 15, 22299 HH,
Karten-Telefon: 040/24 86 39 72**

**Sonntag 15. Oktober 2017, 14 Uhr
Bücherreigen.** Frau Beuck-Langkam hat die aktuellen Neuerscheinungen rund um die Frankfurter Buchmesse gesichtet und ordnet diese ein. Pause mit Kaffee und Kuchen. **LAB Fuhlsbüttel, Fliederweg 7,
22335 Hamburg, Tel.: 040/59 24 55**

**Freitag 27. Oktober 2017, 19.30 Uhr
Stille Wasser.** Premierenslesung mit Angélique Mundt. Die Hamburger Autorin stellt außerdem ihr Buch „Erste Hilfe für die Seele“ vor. Eintritt € 10,-/erm. € 8,50. **Speicherstadtmuseum, Am Sandtorkai 36,
20457 Hamburg, Reservierung
empfohlen unter Tel.: 040/32 11 91**

**Freitag 27. Oktober 2017, 15.30 Uhr
Berliner Herbst.** Werke von Tucholsky und Kraus präsentiert von Dr. Wolfgang Hering. Eintritt frei. **Im Restaurant (1. Etage) des
SenVital Senioren- und Pflegezentrums,
Stückenstr. 1, 22081 Hamburg**

**Freitag 10. November 2017, 20 Uhr
Was für ein Narr – Die Kapriolen des Till
Eulenspiegel.** Mittelalterlicher Abend mit Bänkelgesang, Met und Autorenlesung von Reinhard Marheinecke. Danach gemütliche Runde im Bistro. Eintritt € 6,-. **Bürgerhaus
in Barmbek e.V., Lorichstraße 28a, 22307
Hamburg, Karten im Bürgerhaus oder
unter Tel.: 040/631 30 44**

Plattdeutsch

**Samstag 7. Oktober 2017, 19 Uhr
En Droom vun Hochtiet – Amateur-Theater-
Altona.** Komödie von Robin Hawdon. Am Morgen seiner Hochzeit erwacht Frank ziemlich verkatert. Er hat seinen Junggesellenabschied kräftig gefeiert, nur kann er sich an nichts erinnern. **Bürgerhaus Bornheide,
Bornheide 76, 22549 Hamburg, Tel.:
040/308 54 26 60, weitere Vorstellungen am
Sa. 28. Okt. 19 Uhr, So. 29. Okt. 16 Uhr,
Sa. 4. Nov. 19 Uhr, So. 5. Nov. 16 Uhr und
Mo. 6. Nov. 20 Uhr in der Schule Iserberg
(Aula), Iserberg 2, 22559 Hamburg,
Tel.: 040/81 95 76 60**

Freitag 13. Oktober 2017, 16 Uhr Snack mol wedder Platt.

Im Rahmen der 2. Plattdeutschen Kulturtage snacken Sie mit Silke Frakstein und Waldemar Keil.

**Servicewohnanlage der
Baugenossenschaft freier
Gewerkschafter eG,
Peter-Timm-Straße 58, 22457 Hamburg**

6., 8., 13., 14., 15., 20., 21., 22. Oktober 2017

Henneberg Bühne – De Leev is keen Wetenschop.

Komödie von Fred Redmann. Der Psychologe und Eheberater Arthur hat schon viele Ehen gerettet.

Freunde und Patienten Arthurs sorgen für Turbulenzen und Verwirrungen und so nimmt das Stück eine ganz andere Wendung. Kosten € 8,-.

**Hospital zum Heiligen Geist,
Hinsbleek 11, 22391 HH,
Karten unter Tel.: 040/606 01-449**

Freitag 20. Oktober 2017, 10-12 Uhr Wi snackt platt!

Lustiges und Skurriles trifft auf Mitglieder, die sich in angenehmer Atmosphäre im Plattdeutschen unterhalten.

**Begegnungsstätte, Möllner Landstr. 24,
22113 Oststeinbek, Tel.: 040/71 40 27 35**

Kulinarisches

**Montag 23. Oktober 2017, 17 Uhr
Italienischer Abend: Eine Reise in den Süden
mit italienischer Live-Muik und Essen.** Genießen Sie einen Hauch italienisches Lebensgefühl mit Muik vom Alleinunterhalter Roberto Pennisi und Klassiker der italienischen Küche (2 Gerichte zur Auswahl). Kosten € 27,-/erm. € 23,-. **Begegnungszentrum
der Köster-Stiftung, Meisenstr. 25,
22305 Hamburg, Anmeldung
erforderlich unter Tel.: 040/69 70 62-0**

Flohmärkte

**Jeden Samstag 2017, 8-16 Uhr
Horn: Flohdom.** Trödeln, wo sonst die Pferde laufen und finden, was das Trödlerherz höher schlagen lässt. **Horner Rennbahn,
Rennbahnstr. 96, 22111 Hamburg**

**Jeden Samstag 2017, 8-16 Uhr
Sternschanze: Flohschanze.** Jeden Samstag wird das Gelände vor der Rinderschlachthalle zum Kult-Flohmarkt. **Schlachthof, Neuer
Kamp 30, 20357 Hamburg**



**Einladung
zur Lesung**

Eintritt frei **Freitag 27.10.17, 15.30 Uhr**

“Berliner Herbst” – Werke von Tucholsky und Kraus präsentiert von Herrn Dr. Wolfgang Hering

**Veranstaltungsort: Senvital Senioren- und Pflegezentrum,
Stückenstr. 1, 22081 Hamburg, im Restaurant in der 1. Etage**

Besuchen Sie auch unsere Homepage



**www.senioren-magazin.hamburg
www.senioren-magazin-hamburg.de**

Veranstaltungen Tipps + Termine

Mi. 4. Okt./Mi. 1. Nov. 2017, 19-23.30 Uhr
Altona: Sternbrücken-Nachtflohmarkt.
 Jeden ersten Mittwoch im Monat finden Flohmarkt-Begeisterte und Nachtschwärmer unter der Sternbrücke feine Schätze. **Fundbüro, Stresemannstr. 114, 22769 HH**

Fr. 6. Okt./Fr. 3. Nov. 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**

Sonntag 8. Oktober 2017, 8-16 Uhr
Billstedt: Flohmarkt. Beliebter Flohmarkt mit Schnäppchengarantie. **Selgros Cash & Carry, Glinder Straße 1, 22117 Hamburg**

Sonntag 8. Oktober 2017, 14-18 Uhr
Eilbek: Gemeindecapé „Himmel auf Erden“ mit Flohmarkt.

Jeden 2. Sonntag im Monat sind alle Gemeindeglieder und Gäste zum Café und zum Flohmarkt eingeladen. Für den kleinen und großen Hunger ist gesorgt.

Veröhnungskirche, Eilbektal 15, 22089 Hamburg

Sonntag 8. Oktober 2017, 8.30-16 Uhr
Niendorf: Flohmarkt.
 Beliebter Flohmarkt mit großzügiger Überdachung und hauptsächlich privaten Ausstellern. **Metro Niendorf, Papenreye 33, 22453 Hamburg**

Sonntag 8. Oktober 2017, 9-15 Uhr
Poppenbüttel: Flohmarkt.
 Schnäppchen, Sammlerstücke und Kurioses. **Teppich Stark, Poppenbütteler Bogen 94, 22399 Hamburg**

Sonntag 8. Oktober 2017, 12-15 Uhr
Bramfeld: Frauenklamottenflohmarkt. Auf der Suche nach neuen Lieblingsstücken für Ihren Kleiderschrank?
Brakula – Bramfelder Kulturladen, Bramfelder Chaussee 265, 22177 Hamburg

Samstag 14. Oktober 2017, 9-12 Uhr
Bergedorf: Fahrradbörse. Der eine oder andere freut sich über dein „Altes Eisen“ – Anbieter und Käufer treffen sich bei **Fahrrad-XXL Marcks, Curslackner Neuer Deich 38, 21029 Hamburg, Tel.: 040/724 15 70**

Sa. 14./So. 15. Oktober 2017, 10-17 Uhr
Sasel: Design- & Kunsthandwerkermarkt. Kunst, Design & selbstgemachtes Handwerk. Eintritt € 2,-. **Mellingburger Schleuse (Festschleuse), Mellingburgredder 1, 22395 Hamburg**

Sa. 14./So. 15. Oktober 2017, 11-17 Uhr
Eppendorf: Tausendschön-Flohmarkt. 1.000 schöne und praktische Lieblingsstücke von Frauen für Jeden. Eintritt frei. **Kulturhaus Eppendorf, Julius-Reincke-Stieg 13a, 20251 Hamburg**

Samstag 14. Oktober 2017, 10-17 Uhr
Neustadt: Antikmarkt. Flanieren, stöbern und fündig werden. **Gänsemarkt, 20354 HH**

Sonntag 15. Oktober 2017, 10-16.30 Uhr
Niendorf: Antik- & Vintagemarkt. Stöbern, feilschen und Raritäten ergattern. **Tibarg-Center, Tibarg 21, 22459 Hamburg**

Sa. 21./So. 22. Oktober 2017, 10-17 Uhr
Neustadt: Antik- undWerkmarkt am Michel. Für Sammler und Liebhaber schöner Dinge. **Hauptkirche St. Michaelis (Gemeindehaus), Krayskamp 4, 20459 Hamburg**

Sonntag 22. Oktober 2017, 9-16 Uhr
St. Georg: Flohmarkt in der Langen Reihe. Die Lange Reihe lockt mit ihrem bunten und vielfältigen Angebot. **Lange Reihe, 20099 HH**

Sonntag 22. Oktober 2017, 8.30-16 Uhr
Winterhude: Flohmarkt. Wetterunabhängig, da komplett überdacht. **REWE Center Winterhude, Dorotheenstr. 122, 22301 HH**

Sa. 28./So. 29. Oktober 2017, 10-17 Uhr
Winterhude: Vintage Market Kampnagel. Antiquitäten, Designware, Selbstgemachtes sowie allerlei Kurioses in einem Markt. **Kampnagel, Jarrestr. 20, 22303 HH**

Sonntag 29. Oktober 2017, 10-16.30 Uhr
Wandsbek: Antikmarkt. Hier kann man auch bei Wind und Wetter trödeln und feilschen. **Quarree Wandsbek, Quarree 8-10, 22041 Hamburg**

Sonntag 29. Oktober 2017, 10-16 Uhr
Alsterdorf: Musiker-Flohmarkt. Hier werden Profi- und Hobbymusiker fündig. **Kulturküche Alsterdorf, Alsterdorfer Markt 18, 22297 Hamburg**

Sonntag 29. Oktober 2017, 8.30-16 Uhr
Lohbrügge: Hallenflohmarkt an der HAW Bergedorf. Im Innenbereich der HAW kann bei jedem Wetter gefeilscht und gestöbert werden. **HAW Hamburg (Campus Bergedorf), Ulmenliet 20, 21033 Hamburg**

Konzerte

Samstag 7. Oktober 2017, 19 Uhr
Zauberhafte Harfenmusik. Mit bewundernswertem Einfühlungsvermögen spannt die Harfenistin einen Bogen von der mystischen Musik Irlands über die Bretagne bis zu temperamentvollen Tänzen aus Lateinamerika.

Samstag 4. November 2017, 19 Uhr
Mischpoke. Die Hamburger Klezmerband wirft all ihre Erfahrungen aus 10 Jahren Folklore, Klassik und Jazz in die Waagschale und entdeckt doch immer wieder Neues.

Eintritt frei – Spenden erbeten. St. Johannis Curslack, Rieckweg 3, 21039 Hamburg, Tel.: 040/723 11 40

Sonntag 8. Oktober 2017, 19 Uhr
17. Bergedorfer Schlosskonzert. Saitenwindtrio mit Silke Friedrich (Querflöte), Fedor Erfurt (Klarinette) und Alexander Mirownow (Gitarre). Eintritt € 12,-. **Bergedorfer Schloss, Bergedorfer Schlossstraße 4, 21029 Hamburg, Tel.: 040/428 91 25 09**

Mittwoch 11. Oktober 2017, 17-18.30 Uhr
Klassisches Konzert mit Stipendiaten von „Live Music Now“. Live Music Now vermittelt die Überzeugung, dass Musik auch Therapie ist. Eintritt € 4,-. Anmeldung erforderlich unter s.schroeder@schmilinsky-stiftung.de.

Heinrich Schmilinsky Stiftung, Frahmstraße 22, 225877 Hamburg

Freitag 27. Oktober 2017, 20 Uhr
Hamburger Jazz, Lieder und Klönschnack. Mit einer kleinen Jazzmusik, Volker Reckeweg & Band. Karten ab € 16,- + VVK-Gebühr bei allen Theaterkassen. **Theatersaal des Harburger Theaters, Helms-Museum, Museumsplatz 2, 21073 Hamburg**

Sonntag 12. November 2017, 15.30 Uhr
Hamburger Schietgäng – Musikalische Meerdeutigkeiten. Lieder vom Wasser und Drumherum mit Olaf Casalich-Bauer, Lutz Cassel, Tristan Kindel und mehr. Eintritt € 17,50. **HH-Haus Eimsbüttel, Doormannsweg 12, 20259 HH, Karten & Info bei Andreas Werling unter Tel.: 040/693 76 76**

Steuern? Wir machen das.

VLH.

Daniel Gräfe
 Beratungsstellenleiter
 Papyrusweg 13a
 22117 Hamburg - Billstedt

☎ 040 492 048 49



www.vlh.de

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

SPARDA GUTSCHEIN

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



Lösen Sie Ihren Gutschein ein: Wenden Sie sich **bis zum 10.11.17** an Juliane Zucker oder Gerrit Kremer unter **040.55 00 55-7645** bzw. **-7642!**

SPARDA
IMMOBILIEN

www.spardaimmobilien.de



Bühne

Fr. 13./Sa. 14./So. 15. Okt. 2017, 19.30 Uhr
Alte Dampfer in Not. Ein Stück über betuchte Rentner einer Seniorenresidenz, die eine Traumschiffreise machen und diese auf ihre ganz eigene Art und Weise genießen wollen, doch ihre Pflegedienstleitung hat andere Pläne. Eintritt € 12,- VVK/€ 15,- AK.
Theater an den Elbbrücken, Reginenstr. 18, 20539 Hamburg, Tel.: 040/55 43 40 99

Samstag 14. Oktober 2017, 19 Uhr
De schönste Mann von de Reeperbahn.
 In dem St. Pauli-Lokal „Zum Klabautermann“ treffen sich allabendlich Quiddjes und „Eingeborene“, falsche und echte Seemänner und küren den „Schönsten Mann von der Reeperbahn“, um das Geschäft anzukurbeln. Die Konkurrenz will das „künstlerische“ Personal abwerben – ob ihr das gelingt? Eintritt € 13,- bis € 15,- inkl. einem Glas Sekt zur Begrüßung. **Theater Haus im Park, Gräpelweg 8, 21029 Hamburg, Tel.: 040/39 90 58 70**

Sonntag 22. Oktober 2017, 20 Uhr
Felix Klemme.
 Der beste Personal Trainer Deutschlands, Diplom-Sportwissenschaftler, begnadete Life Coach, Erfolgsautor und Kopf der Abnehm-Sendung „Extrem schwer“ geht mit seinem Programm „Natürlich sein“ auf Tour. Felix Klemme zeigt, wie es jedem gelingen kann, nicht nur gesund, sondern zufrieden, glücklich und erfolgreich zu sein. Eintritt € 28,20.
Markthalle, Klosterwall 9, 20095 Hamburg

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

Dienstag 24. Oktober 2017, 20 Uhr
Matthias Brodowy: „Gesellschaft mit beschränkter Haftung“.

Mit seinem neuen Programm bietet Matthias Brodowy politisches Kabarett mit klarer Kante und musikalischer Note.
 Eintritt € 12,-.
Freizeitzentrum Schnells e.V., Wählingsallee 16, 22459 Hamburg, Tel.: 040/559 24 34

Samstag 28. Oktober 2017, 20 Uhr
Kaltgestellt. Drei Männer und ihre Frauen treffen sich einmal im Monat, um zu tratschen und Boshafigkeiten auszutauschen. Der Hausherr und Hobby-Jäger Jay zeigt seinen Freunden seinen neuen Kühlraum, als plötzlich die Eisentür zufällt und sich von innen nicht mehr öffnen lässt.
 Und oben machen die Frauen mit ihren Lebenslügen Schluss.
Kellertheater, Johannes-Brahms-Platz 1, 20355 Hamburg, Tel.: 040/84 56 52

Schiffahrt
Sonntag 29. Oktober 2017, 10-13 Uhr
Brunchfahrt mit Shantychor.
 Bei unserer Brunchfahrt durch die Marschlande werden Sie maritim von einem ausgesuchten Shanty Chor unterhalten. Das Programm von der Waterkant verspricht viel Kurzweil und kulinarische Genüsse. Kosten € 51,-.
Anleger Bergedorf, Serrahnstr. 1, 21029 Hamburg, Voranmeldung erforderlich unter Tel.: 040/73 67 56 90

Leben mit Demenz

Fr. 6. Okt./Fr. 3. Nov. 2017, 14-15 Uhr
Augenblick mal! Museumsgespräche für demenziell Erkrankte und ihre Familien. Der gemeinsame und begleitete Rundgang durch das Museum möchte zur Begegnung, zu Gesprächen und Erinnern einladen. Eintritt € 4,50 bis € 7,50 Museumseintritt.
Altonaer Museum, Museumstraße 23, 22765 Hamburg, Beratung und Anmeldung bei der DRK-Schwesternschaft Hambg e.V. unter Tel.: 040/81 90 07 19

Dienstag 10. Oktober 2017, 13-14 Uhr
Führung für Menschen mit Demenz. Wir werden 3 oder 4 Kunstwerke genauer betrachten. Die Werke sind zu einem bestimmten Thema ausgewählt und wir nehmen uns Zeit für alles, was uns in den Sinn oder vor die Nase kommt. Eintritt frei. **Hamburger Kunsthalle, Glockengießerwall 5, 20095 Hamburg, Tel.: 040/428131200, Anmeldung erforderlich unter anjagrosse@gmx.de**

7., 16. und 21. November 2017, 10-13.30 Uhr
Informationen und praktische Hilfen: kostenloser Demenz-Kurs für Angehörige und Interessierte. Modellprojekt des Albertinen-Hauses, der AOK und der Uni Bielefeld, um Angehörigen demenziell Erkrankter Wissen und Kompetenzen zu vermitteln, um das Verhalten des Erkrankten zu verstehen und in geeigneter Form zu reagieren. Kostenloser Kurs mit insgesamt 12 Unterrichtsstunden an drei Tagen. **Albertinen-Haus, Sellhopsweg 18-22, 22459 Hamburg, Infos & Anmeldung unter Tel.: 040/55 81-1850**

Deutscher Nachbarschaftspreis 2017 zeichnet nachbarschaftliches Engagement

**in Hamburg aus: Projekt „KULTURISTENHOCH2“ wird Landessieger
 Expertenjury kürte aus über 1.300 Bewerbungen 16 Landessieger**

(pi) Täglich passieren tausende schöne Geschichten in Nachbarschaften, die gleichermaßen Beispiel und Inspiration für lokales, bürgerschaftliches Engagement sind. Sie zeigen, dass eine funktionierende Nachbarschaft Antworten auf die gesellschaftlichen Herausforderungen unserer Zeit liefern kann. Mit dem Deutschen Nachbarschaftspreis, der im Juni von der nebenan.de Stiftung ins Leben gerufen wurde, wird dieses Engagement gewürdigt und gefördert.

Innerhalb weniger Wochen reichten über 1.300 nachbarschaftliche Projekte aus ganz Deutschland ihre Bewerbungen ein. Die nebenan.de Stiftung prüfte alle Einreichungen sorgfältig und traf eine Vorauswahl von 66 Projekten. Eine zehnköpfige Expertenjury kürte daraus das Projekt der GEMEINSAM! Jung und Alt für Teilhabe und Lebensfreude gUGmbH zum Landessieger Hamburgs KULTURISTENHOCH2 – Dialog der Generationen über die Kultur. KULTURISTENHOCH2 regt seit 2016 den Austausch und das Kennenlernen zwischen den Generationen an. Dabei nutzt das Projekt die Kraft von

Kunst und Kultur als Mittler. In Hamburg leben aktuell 25.000 Menschen in Altersarmut – mit steigender Tendenz (2030: geschätzt 55.000). Die Initiative bringt daher altersarme SeniorInnen und OberstufenschülerInnen aus denselben Nachbarschaften zusammen. Gemeinsam entdecken Jung und Alt das Hamburger Kulturangebot. Das zwanglose Kennenlernen fördert den generationsübergreifenden Nachbarschaftsaustausch und lässt im günstigsten Falle neue Freundschaften entstehen. Die Schüler werden in Workshops auf ihr freiwilliges Engagement vorbereitet und 100 Veranstalter stellen Karten zur Verfügung und ermöglichen so einen freien Eintritt.

„Das Projekt überzeugt, weil es durch das gemeinsame Kulturerlebnis generationen- und zum Teil auch milieuübergreifend wirkt“, sagt Eva Nemela, Programmleiterin Engagierte Stadt der Körber Stiftung und Mitglied der Landesjury des Deutschen Nachbarschaftspreises 2017. Alle nominierten Projekte und Landessieger werden auf www.nachbarschaftspreis.de vorgestellt.



**Freuen Sie
sich auf die
Oktober-Ausgabe!
Erscheinungstag
4. November 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**

