

April 2018

GRATIS zum Mitnehmen

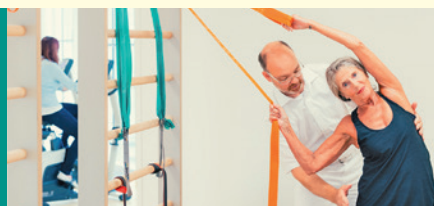
SeMa

Senioren Magazin Hamburg

Gegründet 2011 | Gesamtauflage 47.000

Wissenswertes | Genießen | Gesundheit | Reisen | Veranstaltungen | Rätsel

Arm in der City



Neues Trainingskonzept
für Rückenschmerzpatienten



Abenteuerlust
ist keine Frage des Alters



Gut ausgebildet
in der Pflege



Hardy Krüger
feiert seinen 90. Geburtstag



Sie möchten Ihre Immobilie verkaufen?

WIR AUCH! Tel. 040 - 521 540 84

Professionelle Immobilienvermarktung speziell für Senioren!

FAMILIE
& DAHEIM

Täglich ein frisch gekochtes Mittagessen!

- Täglich 7 leckere Menüs zur Auswahl
- Eine vegetarische Menülinie
- Wochenend- und Feiertags-Versorgung
- Keine Vertragsbindung und kein Mindestbestellzeitraum
- Wechselnde Spezialitäten in unseren Aktionswochen



jedes Menü **7€**
inkl. Lieferung und ein Dessert

Meyer Menü
LIEFERT LECKER

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

FRANK HOFFMANN
IMMOBILIEN

Gutschein

für eine kostenlose
Wertermittlung

Vereinbaren Sie jetzt
einen Termin zur
unverbindlichen Bewertung
Ihrer Immobilie!

040 / 430 980 41 -0

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

Inhalt

Herzlich willkommen
Worte unserer Herausgeberin **3**

Arm in der City **4**
Altersarmut in der Großstadt

Neues Trainingskonzept **10**
für Rückenschmerzpatienten

Rezepte
Frühling, ja du bist's! **12**

Reisen
Höfische Noblesse in Mittelfranken **14**

Abenteuerlust **16**
ist keine Frage des Alters

Die 18. Lange Nacht der Museen in Hamburg
Wale und Spinnen – Musik und Zusatzstoffe ... **18**

Buch- und Filmtipp **20**

Disco Fever im Harburger Binnenhafen
5. Discomove am 19. Mai 2018 **20**

Bei Anruf Betrug
Landeskriminalamt und Verbraucherzentrale warnen **22**

Es klingen die Lieder **23**

Premiere am 22.04.18 im Altonaer Theater
Die Analphabetin, die rechnen konnte **23**

Seniorentag
im Freilichtmuseum am Kiekeberg **24**

Neue Seniorenstadt Heilig Geist
Stiftung stellt sich dem demografischen Wandel **25**

Kleinanzeigen **26**

Gut ausgebildet **28**
in der Pflege

Mit Schiffen auf Du und Du
Ideal zum Radeln – zwei Kanal-Routen **30**

Rätsel **32**

„Erzähl mir Dein Leben“
Die Biografie-Werkstatt Wandsbek sucht ... **34**

5. Wandsbeker Heimtour **34**

Kostenloser Seniorenservice in Hamburg-Wandsbek **34**

Leser schreiben **35**

Hardy Krüger **36**
Ein Weltstar feiert seinen 90. Geburtstag

Reisen und Sexualität mit Herzschwäche:
Was müssen Betroffene beachten? **38**

Veranstaltungen **40**

Beilagenhinweis:
Dieser Ausgabe liegt ein Prospekt der Firma „Besser Gehen – Schockmann GmbH“ bei. Wir bitten um Beachtung.

Liebe Leserinnen und Leser,

„Wir wollen als Bundesregierung die Spaltung überwinden und einen neuen Zusammenhalt schaffen“, so Kanzlerin Merkel in ihrer Regierungserklärung. Und weiter: „Der Wohlstand unseres Landes solle allen zugute kommen. Ziel sei eine Gesellschaft, geprägt von Menschlichkeit, Gerechtigkeit, Zusammenhalt. Eine Priorität sei, Familien zu stärken, etwa durch das Baukindergeld. Die neue Koalition entlaste Alleinerziehende und Kinderreiche. Kinderarmut sei eine Schande“. Richtig so – aber leider kein Wort über Altersarmut. Gerade diejenigen, die die Basis für den heutigen Wohlstand geschaffen haben, scheinen wieder durch das Raster zu fallen. Eine angemessene finanzielle Absicherung im Alter sollte ein wichtiges Ziel der Regierungspolitik sein, damit im Alter der Gang zur „Hamburger Tafel“ vermieden werden kann.



Außer diesem ersten Titelthema haben wir wieder viele interessante Beiträge für Sie zusammengestellt.

Ich wünsche Ihnen nun sonnige und erholsame Frühlingstage und verabschiede mich bis zur Mai-Ausgabe, die ab dem 05. Mai verteilt wird.

Ihre Silke Wiederhold



PATIENTENVORTRAG

Kniearthrose – Behandlung und ENDOprothetik

Mittwoch, 11. April · 17:30 Uhr

Referent: Stefan Luck, Oberarzt
Gelenkchirurgie, Helios ENDO-Klinik
Hamburg



PATIENTENVORTRAG

Alltagsaktivitäten und Sport mit Arthrose und Gelenkersatz

Mittwoch, 25. April · 17:30 Uhr

Referent: Dr. med. Felix Klebig, Oberarzt
Gelenkchirurgie, Helios ENDO-Klinik
Hamburg

Helios ENDO-Klinik Hamburg

Holstenstraße 2 · 22767 Hamburg

Um Anmeldung wird gebeten: (040) 3197-1225



www.helios-gesundheit.de



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

Arm in der City



Keine Kleinigkeit – Altersarmut in der Großstadt. Und was vor Ort getan wird.

Hamburg, kurz nach dem Ja zur Großen Koalition: Sozialverbände reden über Altersarmut an der Elbe: 25.000 Hamburger über 65 Jahre bekommen eine staatliche, „bedarfsorientierte Sozialleistung zur Sicherstellung des notwendigen Lebensunterhalts bei Hilfebedürftigkeit“. Einer schlägt vor, es den Münchnern gleichzutun. Die stocken die Grundsicherung auf, weil das Leben in der bayerischen Landeshauptstadt teurer ist als anderswo. Sie hebt den Regelsatz für einen Ein-Personen-Haushalt von 416 auf 437 Euro, „zur Sicherstellung des soziokulturellen Existenzminimums“. Diesen Ermessensspielraum hat eine Stadt. Doch es wird fix gekontert: Für 53.000 armutsgefährdete Elb-Senioren wären das 13 Mio. Euro. Die Rettung der HSH Nordbank kostet 14 Elbphilharmonien und jeden Steuerzahler 4.000 Euro.

Hinter Zahlen schweigen Schicksale, so wie das von Wolfgang Holz. Der 69-Jährige bekommt zu seiner schmalen Rente „Grundsicherung“. Der gelernte Kaufmann, der in einem Seniorenheim der Hamburger Alida-Schmidt-Stiftung lebt, muss mit etwa 400 Euro auskommen. Ihm würde die von der Groko geplante Grundrente nicht helfen: Er kommt schlicht nicht auf die erforderlichen 35 Beitragsjahre an, damit seine Rente auf zehn Prozent oberhalb des Grundsicherungsbedarfs aufgestockt wird.

Die Bundes-Rentenpolitik macht wenig Hoffnung, die von vielen befürchtete Welle der Altersarmut abzuwehren. Also: Was kann vor Ort passieren? Die Rente mag sicher sein –

aber sicher ist die Durchschnittsrente nicht üppig. Der Deutsche Gewerkschaftsbund nennt Zahlen für 2015: Hamburger Männer bekamen monatlich 1.118 Euro, Frauen 710 Euro. Damit ist kein Staat zu machen – aber vielleicht ist die Kommune in der Lage, das eine oder andere auszurichten. Hamburg, München oder Berlin haben ja Handlungsspielraum in Sachen Wohnen, Personennahverkehr oder Pflege zur „Daseinsvorsorge“ beizutragen.

Arm dran an der Elbe

So sagt Marcel Schweitzer, Sprecher der Hamburger Behörde für Arbeit, Soziales, Familie und Integration: „Ziel des Senats ist, dass Menschen in jedem Alter innerhalb der Stadt leben können. Deshalb bauen wir nicht nur Wohnungen, sondern finanzieren auch eine Reihe von sozialen Beratungsstellen oder Pflegestützpunkten.“ So könne Hamburg „bei der Festlegung der Angemessenheitsgrenze für Kosten der Unterkunft etwas bewegen.“ Die Stadt übernimmt seit kurzem höhere Kosten bei Mieten von 231.000 Sozialhilfeempfängern. Die Angemessenheitsgrenzen seien an den jüngsten Mietenspiegel angepasst worden und steigen je nach Wohnungsgröße um 2,2 bis 4,9 Prozent. Doch Hamburg will nicht nur durch eigenes Geld helfen, sondern Ältere auch stark machen, ihre Rechte einzufordern: „Es gibt viele Menschen, die aus Scham ihre Ansprüche auf Grundsicherungsleistungen, Wohngeld oder andere finanzielle, manchmal nur aufstockende Leistungen nicht geltend machen. Alle sozialen Dienststellen arbeiten darauf hin, dass Senioren über ihre Ansprüche aufgeklärt werden und Vorbehalte abgebaut werden mit dem Ziel, dass



staatliche Unterstützung auch in Anspruch genommen wird.“ Zudem schaut Hamburg vorbeugend nach vorn. An der Elbe drehe sich, so Schweitzer, viel um den chancengerechten Zugang zu Bildung, um beitragsfreie Grundbetreuung in Kitas, Ganztagschulen, gebührenfreies Studium, qualifizierte Berufswahlentscheidung. Motto: Was man heute Hänchen lehrt, ist morgen dessen Rente wert: „Gerade bei der Prävention kann Hamburg eine Menge machen.“

Arm dran an der Isar

Hamburg stockt die Mieten für sozial Benachteiligte auf. Doch die Grundsicherung bleibt – Sache des Bundes. Anders in München. Hier „nimmt die Altersarmut stetig zu“, sagt Edith Petry, Stellvertretende Pressesprecherin, Sozialreferat, München. Rund 15.000 Münchner beziehen Grundsicherung im Alter, das sind 5,5 Prozent der Altersgruppe 65 Jahre plus. Weit mehr sind armutsgefährdet, 2016 waren es 70.000. Was macht München? „Die Kommune hat nur beschränkte Möglichkeiten, materielle Altersarmut zu vermeiden, meistens kann die Stadt nur lindernd eingreifen. Beispielsweise stehen für ältere Menschen in Not Stiftungsmittel zur Verfügung. Darüber hinaus hat die Landeshauptstadt den Regelsatz bei der Grundsicherung im Alter und bei Erwerbsminderung an die höheren Lebenshaltungskosten angepasst und damit von der gesetzlichen Ermächtigung zur Festsetzung regionaler Regelsätze Gebrauch gemacht.“ Und München appelliert an die Bundesregierung, Kommunen in Ballungsräumen zu ermächtigen, „Einmalleistungen aus dem SGB II – ähnlich wie beim Regelsatz zur Grundsicherung im Alter – an die erhöhten Lebenshaltungskosten in diesen Regionen anzupassen.“

Die Stadt an der Isar gibt ihren hilfsbedürftigen Älteren nicht nur Geld, sondern auch Rat im Bereich Altenhilfe und Pflege. Dazu gehören Alten- und Service-Zentren, aufsuchende Beratung, Quartierskonzepte in der Pflege oder Konzepte zum „Wohnen im Alter“. Wohnen ist DAS Thema: Petry: „München besitzt das größte kommunale wohnungspolitische Programm Deutschlands. Pro Jahr werden rund 8.500 Wohnungen erstellt“. Das Ziel sei: bezahlbarer, barrierefreier Wohnraum für ältere und pflegebedürftige Menschen. Ein Blick auf Münchner Mieten zeigt, wie erforderlich dies ist.

Wie sollen etwa Pflegekräfte, die von immer mehr Senioren gebraucht werden, ihre Mieten in Hochpreisstädten wie Hamburg oder München bezahlen? München hat einen Plan. „Anreize für den Zuzug von beruflich Pflegenden entstehen über die Schaffung von bezahlbarem Wohnraum für diese Berufsgruppe. Hier steht München zwar noch am Anfang, plant aber bereits jetzt schon bei der Vergabe städtischer Flächen für den Neubau von vollstationären Pflegeeinrichtungen stets Personalwohnungen mit.“ Zudem sehe das „Wohnungspolitische Programm für Fachkräfte aus Mangelberufen“ bezahlbare Wohnungen vor.



Lilo, 87 Jahre,
macht schon lange five.
Ihre Freunde
machen Altersheim.

FIVE - NEUARTIGES TRAININGSKONZEPT FÜR MEHR BEWEGLICHKEIT

Durch Bewegungsmangel können sich unter anderem Funktionsstörungen des Bewegungsapparates ergeben, weshalb der Durchschnittsbürger zu Rückenschmerzen neigt, die häufig bis zu Bandscheibenvorfällen reichen können. An diesem Punkt setzt five an. Das Rücken- und Gelenkkonzept versucht den Bewegungsapparat wieder aufzurichten, sodass dessen natürliche Funktionalität erneut gestärkt werden kann.

Alle Altersgruppen und Leistungsstände können die Übungen gleichermaßen leicht durchführen. - **Einfach für jedermann!**

Weitere Infos unter 040 / 53 035 035
oder auf www.elixia-hamburg.de.



ELIXIA VC Vitalclub Management Langenhorn GmbH . Essener Straße 4 . 22419 Hamburg



FESTE ZÄHNE AN NUR EINEM TAG

Wünschen Sie sich feste, helle Zähne Ihrer Jugend zurück?
Möchten Sie endlich wieder kraftvoll zubeißen - einfach nur genießen?
Wir bieten Ihnen die innovative implantologische Methode **All on 4™**
mit deutlichen Vorteilen für Sie:

Weniger Zahnimplantate, weniger Kosten!
Wenig Knochensubstanz, kein Problem!
Mehr Lebensqualität durch feste Zähne!
Gesamte Behandlung an einem Tag möglich!

Wir freuen uns, Sie unverbildlich beraten zu dürfen!
Medpassion Hamburg™ Zahnarztpraxis Dr. Hilda Stoffels
040 - 202 01 88 0

Hudtwalckerstraße 11 • 22299 Hamburg (Winterhude)
www.medpassion-hamburg.com • info@medpassion-hamburg.com



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



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...



**Haus Itzstedt
Alten- und Pflegeheim**




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 

Arm dran an der Spree

Berlin gibt sich als flotte Großstadt, voller junger Leute – und hat mehr als 900.000 Bürger über 60 Jahre. Das heißt: Jeder Vierte ist Senior. Deshalb ist Seniorenpolitik das „Spitzenthema in Berlin“, sagt Karin Rietz, Pressesprecherin der Senatsverwaltung für Integration, Arbeit und Soziales: „Die Armutsrisikoquote der 50- bis unter 65-Jährigen ist mit 14,3% doppelt so hoch wie die der aktuellen Rentnergeneration. Die Quote steigt seit Jahren an und lässt vermuten, dass Altersarmut in den kommenden Jahren auch in Berlin zunehmen wird.“

Und auch Berlin verweist auf den „eingeschränkten Handlungsspielraum im Bereich der Schaffung guter und existenzsichernder Arbeit sowie in originärer Zuständigkeit im Bildungs- und Ausbildungsbereich.“ Allerdings hat Berlin eigenständige „Seniorenpolitische Leitlinien“ festgezurr. Hier geht es um Altersdiskriminierung. Partizipation im Alter. Nah dran am Berliner Bürger dürfte sein, was Berlin seit November wohnungspolitisch umtreibt: Der Senat erhöht die Mietzuschüsse für einkommensschwache Haushalte. Davon profitieren die Empfänger von Grundsicherung im Alter und bei Erwerbsminderung sowie Asylbewerber. Und auch außerhalb der vier Wände greift Berlin ihnen unter die Arme. Per Berlinpass gibt es Kultur, Sport und Freizeit günstiger; dazu passt das Sozialticket für Bus und Bahn.

Ob Hamburg, Berlin oder München – die Städte sind dran an der Altersarmut – auch weil diese vor der Rathaus-Tür lauert. Sie mühen sich mit dem sozialen Wohnungsbau, mit Sozialtickets, Seniorentreffs. Klaus Wicher vom Sozialverband Hamburg erläutert die kommunale Kraft: „Wichtig ist die Betrachtung von Quartieren oder Sozialräumen, denn Armut spielt sich meist in ökonomisch benachteiligten Quartieren ab.“ Kommunen könnten Betroffene unterstützen durch Beratung zu Grundsicherungsansprüchen, Schulden, Tafelangeboten, Gesundheitsförderung. Oder durch Vergünstigungen bei Bildung, Kultur, Sport, Freizeit. Doch zum einen zieht die Bundespolitik enge Grenzen. Zum anderen macht die Wirklichkeit mit Pflegenotstand und hohen Mieten den städtischen Politikern zu schaffen.

Arm dran und kein Thema

Auch Wolfgang Wahnke, Projekt-Manager Programm LebensWerte Kommune von der Bertelsmann Stiftung, verweist auf die Vor-Ort-Verrichtungen im Wohnungsbau oder Nahverkehr, auch wenn die „großen Stellschrauben“ zur Vermeidung von Armut auf Bundesebene, bei Tarif-



partnern oder von Einzelnen gedreht werden. „Kommunen mit kommunalen Wohnungsunternehmen haben durch das Mietpreisniveau Möglichkeiten, da für ärmere Menschen die Wohnkosten den mit Abstand größten Kostenblock darstellen.“ Auch Vergünstigungen oder kostenlose Angebote in den Bereichen Sport, Gesundheit, Kultur oder Mobilität entlasten die, die wenig haben, um am öffentlichem Leben teilzuhaben.“ Teilhabe sei wichtig, für Jung und besonders auch für Alt. Doch die Politik habe zwar Augen für Wohnungsbau und Sozialpolitik. Doch die Augen seien noch nicht weit genug geöffnet, um das gesamte Ausmaß der Altersarmut zu sehen – oder sehen zu wollen.

So weist eine Studie der Bertelsmann Stiftung und des Institut für Urbanistik aus: Bei Kommunalpolitikern rangiert das Thema Armut auf Platz 12 von 15 Themen; Altersarmut sei aktuell kaum ein kommunalpolitisches Thema, sagt Wähnke: „Aufgrund der steigenden Altersarmut dürfte sich das bald ändern und zukunftsorientierte Akteure reagieren schon jetzt und setzen Altersarmut inzwischen häufiger auf die Agenda. In der gleichen Umfrage lag das Thema Gesundheit und Pflege auf Rang 10, was aufgrund der schon deutlichen Pflegelücke verwundert. Aktuell dominieren in den größeren Kommunen offensichtlich die Themen Digitalisierung oder Mobilität.“ Der Bevölkerung brennt Armut eher auf den Nägeln. Auf die Frage nach den vordringlichsten Dingen in der Gemeinde oder Stadt, antworten 75 Prozent: Armut. Damit war Armut hinter Klimaschutz das zweitwichtigste von 15 Themen.

Dass Altersarmut derzeit weniger fasziniert als Digitalisierung, verrät nicht nur der Koalitionsvertrag. Hier findet sich das Wort einmal: „Altersarmut verhindern – Lebensleistung würdigen. Die Menschen in unserem Land müssen sich auf die sozialen Sicherungssysteme verlassen können.“ Offenbar hat Armut weder Lobby noch Charme. Kristin Alheit, Geschäftsführende Vorständin des Paritätischen Wohlfahrtsverbandes Hamburg, sagt: „Bei der Pflege ist derzeit spürbar mehr Bewegung drin als bisher, und das ist auch richtig und wichtig. Altersarmut wird ebenfalls gesehen, ich denke da zum Beispiel an die aufsuchende Seniorenarbeit, die jetzt startet. Altersarmut hat aber wahrscheinlich zurzeit nicht den Stellenwert, den sie bräuchte, um spürbar verringert zu werden. Allerdings sollte man Altersarmut und Pflege nicht gegeneinander aufrechnen, das sind zwei völlig unterschiedliche Themen“.

Auch die ehemalige Ministerin für Soziales, Gesundheit, Wissenschaft und Gleichstellung des Landes Schleswig-Holstein rückt Wohnungsbau und aufsuchende Seniorenarbeit auf den Aufgabenzettel der kommunalen Sozialpolitik ganz weit nach oben. Aber sie weiß auch, dass heute Altersarmut oft weiblich ist: „Eine gute Kinderbetreuung ist immer noch einer der wichtigsten Beiträge, um Frauen den frühen Einstieg in die Erwerbstätigkeit zu ermöglichen. Nun so können sie eine eigene Rente aufbauen, von der sie im Alter leben können.“ Zudem blickt sie über den Tellerrand des Rathauses hinaus und wünscht sich nicht nur verbilligte Senientickets im Personennahverkehr oder Anreize für Ärzte, sich in Wohngebieten mit älterer Bevölkerung niederzulassen. Sie plädiert auch dafür, dass das Ehrenamt für und durch Ältere mehr unterstützt wird. „Denn das würde zum einen ihren eigenen Spielraum



Musikalische Veranstaltungen

in unseren Seniorenwohnanlagen
Langenhorn und Lokstedt

Finden Sie Zeit zum Genießen und Klönen! Im April laden wir Sie zu zwei attraktiven Veranstaltungen ein:

Frühlingskonzert mit „Juraj Sivak“

Dienstag, 17.4.2018 von 15.00 – 17.00 Uhr in der Seniorenwohnanlage Langenhorn (Dortmunder Str. 19 – 21)
Kostenbeitrag 5,-- € pro Person

Jazzbrunch mit den „Schnelsen Stompers“

Sonntag, 22.4.2018 von 10.00 – 13.00 Uhr in der Seniorenwohnanlage Lokstedt (Julius-Vosseler-Str. 10)
Kostenbeitrag 20,-- € pro Person inkl. Verzehr

Fragen zu den Veranstaltungen beantworten wir gern telefonisch.

Langenhorn: ☎ 040 53759 - 2000

Lokstedt: ☎ 040 56084 - 2000

Seniorenwohnanlage Langenhorn
Seniorenwohnanlage Lokstedt
www.vhw-hamburg.de



... mehr als Wohnen!

www.senioren-magazin-hamburg.de

SPARDA GUTSCHEIN

Für Eigentümer ab 60 Jahren in Hamburg:
kostenlose Immobilienwertermittlung. ✂

„Lösen Sie Ihren
Gutschein gerne
bis zum 30.04.
bei mir ein!“

Stephan Füllmich
040.55 00 55-5945



SPARDA IMMobilien

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



Ein Leben lang aktiv!

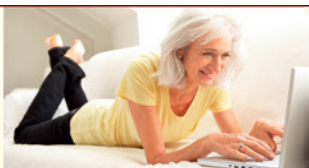
Angebote und Veranstaltungen für Mitglieder und Gäste. Gemeinsame Freizeit, interessantes Miteinander in verschiedenen Interessengruppen.



**LAB-Treffpunkt
Fuhsbüttel**

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

Besuchen Sie unsere neue Homepage



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

Am Gertrudenhof



KfW 55

Exklusiver Wohnpark in Top-Lage im Herzen von Quickborn

Barrierefrei erreichb. 3-Zi.-Terr.- u. Blk.-Whgen mit Wohnfl.
v. ca. 86 bis ca. 112 m² in S-/W-Lage, TG mit Lademöglichk.
für Elektrofahrzeuge, komplett schlüsself., keine Anzahlung,
courtagefrei – direkt vom Bauträger, KP fällig zur Übergabe.

ab € 324.000,-

Musterwohnungsbesichtigung: sonntags 14-16 Uhr,
Feldbehnstr. 70, Quickborn

Schaffarzyk & Co.
Stefan u. Axel

Tel.: 04106/63 60 26 | www.schaffarzyk.de

als Ehrenamtliche erhöhen, und ihnen zum anderen mehr ehrenamtliche Ansprechpartner beschenken.“ Und es würde die grassierende Einsamkeit unter Älteren zurückdrängen.

Arm dran und trotzdem dabei

Günther M. Hucker vom Hamburger Spendenparlament erläutert, wie der Verein ehrenamtlich unterschiedliche Aktivitäten zur Armutsbekämpfung und zur Linderung der Folgen von Armut unterstützt. Das Spendenparlament ist eine Art Kapitalsammelstelle, die Spendengelder einwirbt und verteilt. Die Anträge dafür müssen den Kriterien Armut, Isolation oder Obdachlosigkeit zuzuordnen sein. „Seit 1996, dem Gründungsjahr, hat das Hamburger Spendenparlament fast 12 Mio. Euro für soziale Aufgaben verteilt. Obwohl viele Vorhaben viele Seiten haben, ordnet Hucker die 13 Projekte, die das Parlament März 2018 beschloss, ein: Sechs Projekte zur Armutsbekämpfung, sieben zur Überwindung oder Linderung der Einsamkeit.

Arm und Einsam

Denn: Einsamkeit hat viel mit Altersarmut zu tun – und umgedreht. Wer wenig Geld hat, kommt kaum raus aus der Wohnung. Er und sie bleiben für sich. Wolfgang Holz, der Grundsicherungs-Empfänger aus dem Seniorenheim, hat diesen Teufelskreis durchbrochen. Er macht mit bei KulturistenHoch2, dem Generationenprojekt in Kooperation mit Hamburger Schulen und KulturLeben Hamburg e.V. Dabei gehen Jüngere im wortwörtlichen Sinne mit Älteren um – und umher. Sie erfahren, dass Senioren zuweilen nicht mehr so flink sind wie 18-Jährige oder dass jemand jeden Cent umdrehen muss. „Es ist nicht nur Kultur, es geht darum, dass Ältere unter Menschen kommen“, übersetzt Initiatorin und Projektleiterin Christine Worch die Leitlinie von der soziokulturellen Teilhabe in praktisches Engagement.

Wer nicht mehr als 1.050 Euro im Monat im Portemonnaie hat, kann KulturistHoch2 werden. Die Brücke, über die die Generationen gemeinsam gehen, heißt: Kultur. Das bedeutet ganz praktisch: Man geht zusammen ins Theater, Konzert, Museum. In der Regel kostet das Geld – zu viel etwa für Wolfgang Holz. Doch jeden Monat spendet die Hamburger Kulturwelt etwa 1.300 Tickets. Die liegen an der Abendkasse. Der ältere Mensch holt sie ab; der jüngere hat 10 Euro dabei, für Sekt oder Selters in der Pause. Jetzt ist Altersarmut zwar nicht hinter dem Vorhang des Lebens verschwunden. Doch auch wer arm ist, kann dabei sein. Holz: „Kultur wäre für mich sonst tabu“.





„Kontinuierliche Erwerbsbiografie mit Lohn oberhalb des Niedriglohnsektors ist von zentraler Bedeutung“

SeMa-Interview mit Anke Wieduwilt, Dezernatsleiterin Generalien bei der Deutschen Rentenversicherung Nord

Hamburg sieht sich als junge Weltstadt. Wie ist das Risiko der Altersarmut?

Anke Wieduwilt: Tatsächlich leben in Hamburg – wie in den anderen Großstädten – im Verhältnis gesehen weniger alte Menschen. Personen im erwerbsfähigen Alter zieht es eher in die Ballungsgebiete. Das Statistische Bundesamt weist für 2020 in Hamburg einen Anteil von 18,6 Prozent von Personen über 65 Jahren aus – deutschlandweit sind es 22,6 Prozent. Die Verteilung zwischen Jüngeren und Älteren wird sich aber auch in Hamburg zu Ungunsten der Jüngeren verschieben. Altersarmut wird allerdings überwiegend durch individuelle Risikofaktoren gefördert, wie Arbeitsplätze mit geringem Verdienst, lange Teilzeitbeschäftigung, Selbstständigkeit ohne ausreichende Altersvorsorge oder lange Lücken in der Erwerbsbiografie.

Gibt es Hamburg-eigene Ursachen für Altersarmut, etwa durch viele Selbstständige hier?

Wieduwilt: Tatsächlich hat die Zahl der Solo-Selbstständigen zugenommen, insbesondere in Großstädten. Selbstständigen fehlt es leider oft an der Altersvorsorge. Ein höheres Risiko der Altersarmut haben auch Alleinerziehende, Geschiedene und gesundheitlich in der Erwerbsfähigkeit eingeschränkte Menschen. Generell ist eine kontinuierliche Erwerbsbiografie mit Entlohnung deutlich oberhalb des Niedriglohnsektors von zentraler Bedeutung, um Armut im Alter zu vermeiden.

Die Babyboomer sind in 15 Jahren im Ruhestand. Was heißt das für die Rente?

Wieduwilt: Wenn die geburtenstarken Jahrgänge der in den 1960er-Jahren Geborenen das Rentenalter erreichen und schwächere Jahrgänge nachrücken, verändert sich die Relation zwischen Rentnern und Beitragszahlern zu Lasten der Beitragszahler. Das heißt, die höheren Rentenausgaben müssen von weniger Beitragszahlern finanziert werden. Diese Entwicklung führt über die Rentenformel zwangsläufig zu einem Absinken des allgemeinen Rentenniveaus. Dieser Effekt betrifft grundsätzlich alle Rentnerinnen und Rentner, führt bei Personen mit niedrigen Renten und Einkommen zu einer höheren Armutsgefährdung.

ALTONAER
THEATER

DIE ANALPHABETIN, DIE RECHNEN KONNTE

VOM ERFOLGSAUTOR DES BESTSELLERS:

DER HUNDERTJÄHRIGE, DER AUS DEM
FENSTER STIEG UND VERSCHWAND



NACH DEM ROMAN VON JONAS JONASSON

22. APRIL 2018 BIS 27. MAI 2018

TICKETS 040. 39 90 58 70 ■ WWW.ALTONAER-THEATER.DE

Leibrente

- Ihr Vorteil
beim Immo-
bilien-
verkauf

Information
und Beratung:

SENATOR
Consult GmbH
Colonnaden 70
20354 Hamburg
Tel. 040/45 84 37

Die Leibrente ist eine besondere Form der **privaten Altersvorsorge**. Die Verkäufer genießen durch die Leibrente ein lebenslanges und **sicheres Zusatzeinkommen**. Sie können weiterhin in Ihrer Immobilie wohnen, müssen sich aber nicht mehr um die Instandhaltung der Immobilie kümmern. Eine grundbuchliche Eintragung des Wohnrechts **schützt den Verkäufer lebenslang**.

Lady Rose

Hochwertige Damenmode in Hamburg-Eppendorf

Blusen-Angebot

€ 39,-

Solange der Vorrat reicht

Goernestr. 9, 20249 Hamburg, Nähe U-Bahn Kellinghusenstraße,
Tel.: 040/480 75 71

Neuartiges Trainingskonzept bringt **Hoffnung** für Rücken- **schmerzpatienten**



Wer kennt es nicht? Das Kreuz tut weh und jeder Schritt wird zur Qual. Etwa 80 Prozent der Deutschen leiden regelmäßig unter Rückenschmerzen (Quelle: www.dak.de). Dauern die Beschwerden über einen längeren Zeitraum an, verliert das Leben zusehends an Qualität. Erfahrungen mit dem revolutionären five Rücken- und Gelenkkonzept zeigten hervorragende Ergebnisse, die vielen Rückenschmerzpatienten Anlass zur Hoffnung geben.

Die Donaueschinger Rückenspezialisten Lutz Kruger, Wolf Harwath und Christoph Limberger entwickelten das außergewöhnliche System. Kruger: „Der Erfolg der Teilnehmer ist vielsagend. Rückenschmerzen können sich im Rahmen der Studie um 4 Punkte auf einer Schmerzskala von 1-10 verringern. Einige Teilnehmer berichten nach 5 Wochen sogar von einem völlig neuen körperlichen Wohlbefinden.“

Das Konzept ist aus der Überlegung heraus entstanden, dass fünf Grundübungen notwendig sind, um den ganzen Körper voll funktionsfähig, geschmeidig und beweglich zu machen und zu halten. Schwerpunktmäßig arbeitet five mit

Rückwärtsbewegungen, die in der Sportwissenschaft lange verpöht waren. Mehr als zwanzig speziell dafür entwickelte Geräte ermöglichen ein geführtes und kontrolliertes Training auch in Eigenregie. Das Muskel-Faszien-System wird neu definiert.

Die Idee, die hinter five steckt, bricht alltägliche Beugepositionen mit Rückwärtsbewegungen auf. Lediglich vier bis fünf Rückwärtsbewegungen täglich können das körperliche



Mobil auf drei Rädern

Margarete M. ist über 80 Jahre alt und hat nie einen Führerschein gemacht. Seit vielen Jahren pflegt sie ihren Mann liebevoll zu Hause. Wenn die Seniorin ihr Fahrrad nicht hätte, dann wäre auch sie ans Haus gefesselt. „Ich habe Arthrose und kann ein Bein nicht mehr heben. Laufen kann ich nicht gut, aber wenn ich auf dem Fahrrad sitze, dann geht das.“

Oft wird sie nach ihrem Fahrzeug gefragt und berichtet gern über ihre Erfahrungen mit dem „Shopi“ Senioren-Dreirad, das ihr zu neuer Mobilität verholfen hat.

„Dass vorne zwei Räder sind, ist praktisch. Ich muss keine Angst haben, an den Bordstein zu fahren. Und – wenn ich anhalte und mit jemandem reden will, kann ich einfach sitzen bleiben“, so die Seniorin. So kann Margarete M. nun wieder die Wege bis zum Supermarkt, zum Arzt, zur Sparkasse und zum Friedhof bewältigen.

Zunächst fuhr die 79-Jährige noch auf ihrem alten Rad, bis



Das Senioren-Dreirad aus der Fahrradbörse Elmshorn macht Margarete M. mobil.

ein Sturz sie zum Pausieren zwang. Wegen einer Knieverletzung konnte sie mehr als ein halbes Jahr lang nichts mehr alleine erledigen. Danach wollte sie es zwar wieder versuchen, aber das Risiko, noch einmal zu stürzen, war zu groß. Das neue Rad – entwickelt und gebaut von Draisin in Achern und geliefert von der Fahrradbörse Elmshorn – machte der Rentnerin wieder Mut. „Mein Sohn hat

es mir geschenkt. Er meinte, er sei froh, etwas für mich tun zu können. Die Enkelkinder fanden es toll und ich habe auch Spaß daran.“ Am Anfang habe sie morgens um 6 Uhr geübt, die Straße runter und wieder hoch zu fahren. Schon nach drei Tagen habe sie sich sicher gefühlt.

Jetzt kann Margarete M. selbst Besorgungen machen, ohne ihren Mann zu lange allein zu lassen. „Das geht wirklich flott“, sagt sie. Sie stelle ihr Rad immer auf einen Pkw-Parkplatz ab, damit sie auch gut wieder wegfahren könne. Und manchmal habe sie ihre Taschen vorne und hinten so richtig schwer beladen. Übrigens: Seniorengruppen können nach Absprache die Fahrradbörse besuchen. Bei einem Rundgang durch die Firma lernen sie alle neuen technischen Möglichkeiten kennen, auch im Alter sicher und selbstständig mit dem Fahrrad unterwegs zu sein. Mehr Informationen gibt es direkt bei der

www.die-Fahrradbörse.de

Fahrrad-Börse

Öffnungszeiten: Mo.-Fr. 9-12.30 u. 14-18.30 Uhr, Sa. 9-13 Uhr, lang. Sa. 9-14 Uhr
Langehohe 65 • 25337 Elmshorn • Tel. 04121/764 63



WAS IST FIVE?

- Optimiert das muskuläre System und macht stärker
- Das Muskel-Meridian-System wird angesprochen und der Energiefluss in den Meridianen kann aktiviert werden
- Ergänz die athletischen Eigenschaften
- Schon nach zwei bis drei Trainingseinheiten kann ein Unterschied spürbar werden
 - Bildet die dritte Säule zu Ausdauer und Kraft
 - Kann präventiv eingesetzt werden
 - Spricht neben den Muskeln auch die Faszien des Menschen an
 - Kräftigt die Muskeln

Empfinden beeinflussen und sich positiv auswirken. Dank five können alle Bewegungsabläufe des biologischen Systems trainiert werden. In zahlreichen Geräten findet der Trainierende für die verschiedenen Muskelpartien ein entsprechendes Werkzeug. Somit spricht das five-Konzept den gesamten Körper an. Die five-Methode kann sowohl bei bestehenden Problematiken, ob akut oder chronisch, als auch präventiv eingesetzt werden.

Die Vorteile dieses Konzeptes beschreibt Attila Gyulay, Fitnesstrainer und Vitalcoach im Elixia Fitnessstudio, so: „Wir verstehen five als eine Art Körperhygiene, wie z.B. das ‚Zähneputzen‘. Das gesamte muskuläre System kann durch den Trainingsansatz von five angesprochen werden, wenn es intensiver und nicht nur als Hygiene oder Prävention betrieben wird. Zudem kann man in Kombination mit einem intelligenten Krafttraining eine unglaubliche Kraftentfaltung der Muskulatur erhalten, ohne dass diese Muskeln dabei dicker werden.“ Lediglich wenige Minuten werden für die Übungen pro Trainingseinheit benötigt. Die five-Methode ist Menschen jeden Alters zugänglich und kann unabhängig von sportlichen Vorkenntnissen bei jeder Person eingesetzt werden.

Wer den five-Parcours kennenlernen möchte, hat dazu beispielweise im ELIXIA-Fitnessstudio in Hamburg-Langenhorn die Möglichkeit. Einen Trainingstermin zum Testen kann bei den five-Spezialisten unter 040 / 53 035 035 oder unter www.elixia-hamburg.de vereinbart werden.

„Besuchen Sie uns und wir beraten Sie individuell.“



echt. ✓



besser. ✓



schlafen. ✓



BETTENLAND
echt. besser. schlafen.

und zusätzlich:

10%
AUF ALLES

bis Ende Umbau-Außenfassade

Frühling, ja du bist's



Nachdem im März die letzten Schneeflocken gefallen sind, können wir uns nun auf den Frühling freuen. Und der bietet immer mehr frische Salate, Gemüse und Obst aus regionalem Anbau.

Und was auf dem Teller landet, ist nicht nur lecker, sondern auch besonders gesund: Antioxidantien im Spinat, Vitamin C im Rhabarber, Omega-3-Fettsäuren im Portulak oder die Bitterstoffe im Chicorée. So können wir die letzten Erkältungen gut abschütteln und gestärkt den wärmeren Tagen entgegenschauen.

Salat mit Hähnchen

(für 2 Personen)

Zutaten:

50 g Feldsalat, 50 g Portulak, 50 g Rucola
100 g Champignons, 1 Hähnchenbrust
1 TL Butter, 3 EL Rapsöl
2 EL heller Balsamicoessig
1 Prise Zucker, Pfeffer und Salz



Zubereitung: Hähnchenbrust waschen und trocken tupfen. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Filet von beiden Seiten für 2 Minuten anbraten, dann bei mittlerer Hitze von beiden Seiten je 4 Minuten braten. Das Filet in Streifen schneiden.

Champignons abbürsten, unteres Ende vom Stiel abschneiden und die Champignons in Scheiben schneiden. Butter in einer Pfanne zerlassen und die Champignons darin für 4 Minuten braten.

Salate waschen, trocknen und bei Bedarf putzen. In einer Schüssel vermischen.

Essig, Zucker, Salz und Pfeffer verrühren. Öl unter Rühren hinzu geben. Die Marinade mit dem Salat vermischen und auf zwei Teller verteilen. Hähnchenstreifen darauf legen.

Chicorée mit Mango

(für 2 Personen)

Zutaten:

2 Chicorées
1 Mango
1 Zitrone
1 Prise Zucker
1 Msp. Currypulver
1 EL Rapsöl



Zubereitung: Chicorées waschen, das untere Ende abschneiden und in Scheiben schneiden. Mango abschälen und das Fruchtfleisch längs am Kern abschneiden und würfeln. Zitrone auspressen. Zucker, Currypulver, Rapsöl und den Zitronensaft rührend vermengen. Chicorée auf Teller verteilen, Mango darüber geben und die Soße daraufgießen.

Griesspudding mit Rhabarberkompott

(für 1 Person)

Zutaten:

35 g Weichweizengrieß
250 ml Milch
1 Päckchen Vanillezucker
1 gestrichener EL Zucker
1 Prise Salz
1 sehr frisches Eigelb
200 g Rhabarber
3 EL Wasser



Zubereitung: Milch, Zucker und Vanillezucker zum Kochen bringen. Topf von der Kochstelle nehmen und den Grieß unter Rühren einrieseln lassen. Noch einmal aufkochen lassen und dabei weiter rühren. Wieder von der Kochplatte nehmen und das Eigelb unterziehen.

Rhabarber waschen, schälen und in Stücke schneiden. Den Rhabarber im Wasser 5 Minuten aufkochen lassen. Den Grieß mit dem Kompott zusammen anrichten.

Rotbarsch mit Spinat

(für 2 Personen)

Zutaten:

500 g Rotbarschfilet (2 Filets)
1 kg frischer Spinat
1 kleine Schalotte
½ Tasse Wasser
3 EL Rapsöl
½ EL Butter
Pfeffer und Salz



Zubereitung: Fisch abspülen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und den Fisch von jeder Seite 3-4 Minuten anbraten. Bei mittlerer Hitze weitere 4-5 Minuten auf jeder Seite garen.

Schalotte abziehen, in Würfel schneiden und in einem großen Topf in der Butter glasig dünsten. Spinat waschen, tropfnass in den Topf geben und vermengen. Wasser hinzugeben und das Ganze aufkochen, bis der Spinat zusammenfällt. Mit Pfeffer und Salz würzen. Dazu passen Kartoffeln.

Immobilien-Eigentümer:

WICHTIGE MELDUNG zur Rentenerhöhung!

Was, wenn die Rente nicht reicht? Diese Angst ist berechtigt, wie erschreckende Zahlen zeigen. Eigenheimbesitzer müssen fürchten, ihr Heim aus Geldnot aufgeben zu müssen.

Hamburg: wenn die Rente nicht reicht

Im Alter arm sein – eine berechtigte Angst, wie erschreckende Zahlen zeigen. Beispiel Hamburg: Hier leben rund 340.000 Menschen im Lebensalter ab 65 Jahren. Wie das Hamburger Abendblatt schreibt, lag deren Durchschnittsrente im Jahre 2015 gerade einmal bei rund 740 Euro. Sehr viele beziehen also noch weniger Rente und nur einige wenige haben mehr Geld zum Leben. Rund 46.000 Hamburger im Rentenalter waren 2015 von Altersarmut bedroht. Im Jahre 2016 waren rund 25.000 Senioren tatsächlich arm – und auf Hartz IV angewiesen.

Das Eigenheim als letzte Rettung?

In Hamburg besitzen gemäß Statista.com ca. 100.000 Hamburger, die 65 oder älter sind, ein Eigenheim. Doch was tun, wenn die Rente trotzdem nicht zum Leben reicht? Nicht vorzustellen, wenn nun auch noch Reparaturen anstehen. Spätestens an diesem Punkt fragen sich ältere Immobilienbesitzer: Müssen wir unser geliebtes Eigenheim verkaufen, weil das die letzte Möglichkeit ist, an Geld zu kommen?

Oder Ihnen geht es gar nicht um mehr Geld, aber Sie haben Kinder und Verwandte. Haben Sie schon mal von Erbengemeinschaften gehört, die sich um eine Immobilie streiten? Wollen Sie dieses Risiko eingehen? Wollen Sie mit Ihrem Erbe der Auslöser dafür sein? Oder wollen Sie lieber, dass sich Ihre Familie im Fall der Fälle immer noch verträgt?

Die „Lebensabend-Immobilie“: Das Rentenalter sorgenfrei genießen

Martin Ullrich versteht die Sorgen älterer Eigenheimbesitzer – deshalb hat der zertifizierte Sachverständige für Immobilienbewertung & Immobilienkaufmann das Konzept der „Lebensabend-Immobilie“ entwickelt. Es ist ganz einfach: Martin Ullrich verkauft für Sie Ihre Immobilie zum Bestpreis an den wirklich passenden Käufer – ohne, dass Sie etwas bezahlen müssen! Von nun an mieten Sie Ihr Heim auf Lebenszeit – oder solange Sie möchten – zurück. Mieterhöhungen gibt es nicht, denn die Miete wird eingefroren und bleibt konstant. Und stellen Sie sich vor, dass Sie aus Ihrem Verkaufserlös auch noch die Miete bezahlen könnten. Jetzt ist ein hervorragender Zeitpunkt für den Verkauf Ihrer Immobilie, denn wer weiß, wann die Zinsen steigen und wie sich das auf die Immobilienpreise auswirkt!

Erfahren Sie mehr über die erfolgreiche Vermarktung Ihres Eigenheims und das Modell „Lebensabend-Immobilie“ – wir bieten regelmäßig kostenfreie und unverbindliche Infoveranstaltungen bei uns im Büro an. Rufen Sie am besten gleich an und erfahren Sie, wann die nächste Infoberatung ist.



LEBENSABEND-IMMOBILIE
Mein Zuhause verkaufen und zurückmieten



MARTIN ULLRICH
IMMOBILIEN

PERSÖNLICHER
GUTSCHEIN



für eine Wertermittlung Ihrer Immobilie
WERT: € 800,- + MwSt. für Sie kostenfrei



MARTIN ULLRICH
IMMOBILIEN

► Tel. 040/27 14 14 80
► freiheit@lebensabend-immobilie.de



Innovative Hörsysteme mit Wohlfühlgarantie!



Jetzt kostenfrei Hörsysteme probetragen.

MEHR Leistung! MEHR Komfort! MEHR Verbindung!

Wir hören Ihnen zu!

franz
HörSysteme

Rathausallee 3B
22846 Norderstedt
Tel. 040-5253773

www.franz-hoergeraete.de
Montag - Freitag
9-13 und 14-18 Uhr



1) Raschelnde Reifröcke und prächtige Roben beherrschen das Bild bei den Rokoko-Festspielen.

Höfische Noblesse in Mittelfranken

Zu Besuch bei den Hohenzollern in Ansbach

(djd). Glanz und Gloria, Prunk und Pracht: Die mittelfränkische Stadt Ansbach war fast 500 Jahre lang der Herrschaftssitz der Hohenzollern. Durch 27 original eingerichtete Prunkräume kann man heute in der Markgräflichen Residenz schlendern und sich dabei im Glanz vergangener Zeiten verlieren. Im doppelgeschossigen Festsaal beeindruckt das prächtige Deckenfresko und die „Gotische Halle“ beherbergt eine der größten Sammlungen von Fayencen und Porzellan aus der ehemaligen Ansbacher Manufaktur. Das erlesene Spiegelskabinett ist mit Kostbarkeiten aus Porzellan üppig dekoriert.

Flanieren wie der Adel

Zur Residenz gehört ein nicht minder prächtiger Hofgarten im französisch-barocken Stil. Genau wie damals laden die kunstvoll angelegten Wege auch heute noch zum Flanieren ein – vorbei an der Doppel-Allee aus Lindenbäumen, durch den großzügigen Kräutergarten, in dem es würzig duftet, bis zur prachtvollen Orangerie, die das Herzstück des Gartens bildet.

Spannende Themen- und Kostümführungen lassen die Besucher Ansbachs in die bewegte Geschichte

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



Täglich 24 Std. Beratung & Aufnahme
Einzug jederzeit möglich
Mobil: 0172-1 37 41 28



Betreuung der Pflegegerade 1-5
Beschütztes Wohnen für Demenzerkrankte
Psychiatrischer Fachbereich
Abwechslungsreiches Therapie- und Veranstaltungsprogramm
Kurz- und Langzeitpflege sowie Probewohnen



Seniorenpflegeheim
„Haus Quellental“

Wittekstraße 2 | 25421 Pinneberg
Tel. 04101-8 04 90
info@haus-quellental.de
www.haus-quellental.de

Seniorenpflegeheim
„Schöne Aussicht“

Kleiner Reitweg 4-8
25421 Pinneberg
Tel. 04101-8 04 60
info@haus-schoene-aussicht.de
www.haus-schoene-aussicht.de





- 2) Die Orangerie ist das Herzstück des prächtigen Hofgartens.
- 3) Den Abschluss der Abendveranstaltungen der Rokoko-Festspiele bildet das funkelnde Barockfeuerwerk.
- 4) Schöne Ziele in der Umgebung können bequem von Ansbach aus mit dem Rad entdeckt werden.
- 5) Die Anscavallo-Skulptur belebt den Ansbacher Schlossplatz mit der herrschaftlichen Residenz im Hintergrund.

Fotos: djd/Stadt Ansbach

der Stadt eintauchen und bei der Bratwurstführung sogar kulinarisch entdecken. Und für Gäste, die die barocken Fassaden und Innenhöfe im Renaissancestil lieber auf eigene Faust entdecken möchten, stehen Audio-Guides zur Verfügung. Bei diesem Rundgang lauscht man den amüsanten Dialogen zwischen dem Studenten Georg und der Markgräfin Christiane Charlotte von Brandenburg-Ansbach.

Buntes Treiben bei den Rokoko-Festspielen

Wer noch tiefer in die höfische Kultur von damals eintauchen möchte, sollte sich die Rokoko-Festspiele vom 29. Juni bis 3. Juli 2018 im Hofgarten nicht entgehen lassen. Musik und Tanz, die markgräfliche Reiterei, Hofdamen in feinen Roben und stattliche Kavaliere sorgen für eine Zeitreise ins 18. Jahrhundert. Beim Sommerlichen Maskenfest am Freitagabend mischen sich die Adligen in bezaubernden Kostümen und mit venezianischen Masken unter allerhand fahrendes Volk. Ein buntes Feuerwerk mit musikalischer Untermalung beschließt das Fest. Am 1. Juli findet zudem der „Tag der Franken“ unter dem Motto „Essen in Franken“ statt. Die fränkische Küche mit ihren regionalen Spezialitäten wird dabei genauso präsentiert wie frühere Essgewohnheiten und Informatives rund um das Thema Kulinarik.

Arrangements für Kurzurlauber

(djd). Durch ihren Reichtum an historischen Sehenswürdigkeiten und Schätzen nimmt Ansbach eine besondere Stellung unter den Städten Frankens ein und ist vor allem für Kulturinteressierte ein reizvolles Ausflugsziel. Mit dem Pauschalangebot „Ansbach entdecken“ (ab 109 Euro pro Person im DZ) ist bereits alles organisiert für einen entspannten Wochenendaufenthalt in der einstigen Hohenzollern-Residenz.

Ein spezielles Arrangement (ab 195 Euro pro Person) wird zu den Rokoko-Festspielen angeboten. Es umfasst unter anderem zwei Übernachtungen, Eintrittskarten für die Veranstaltungen am Rokoko-Wochenende und eine Stadtführung. Detaillierte Informationen zu diesen und anderen Arrangements gibt es unter www.ansbach.de.

Mit Vagabund lernen Sie Land und Leute kennen!
Tel. 040 55 55 85 69

Erlebnisreiche Tagesfahrten

05.05.18	Zur Rapsblüte nach Fehmarn inkl. Inselführung und Mittagessen	€ 56,-
10.05.18	Königliches Kopenhagen inkl. Fährpassagen und Stadtrundfahrt	€ 68,-
13.05.18	Mit Spargel und der wilden Erika durch den Muttertag inkl. Besichtigung Zierkerzenschnitzerei, Spargel SATT und Schmalspurbahn	€ 50,-
15.05.18	Große Nord-Ostsee-Kanalfahrt inkl. Schifffahrt, Brunch- und Kuchenbuffet an Bord	€ 89,50
17.05.18	Vogelpark Walsrode inkl. Eintritt	€ 39,50
24.05.18	Romantische Medemfahrt inkl. Moorbahnfahrt, Mittagessen, Straßenbahnfahrt und Medemschiffahrt	€ 63,-
26.05.18	Spargelessen in Bleckede inkl. Spargelbuffet SATT, Vortrag und Aufenthalt Spargelhof und Kaffeegedeck	€ 54,-

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

**Jetzt
Programm
anfordern!**

Eine Marke der
Neubauer Touristik

Mit Vagabund genießen Sie Ihre Reise vom ersten Augenblick an und tauchen in die Kultur, die Sitten und Bräuche Ihres Urlaubslandes ein.
Tel. 0461 16 09 84 07

Kuren an der polnischen Ostseeküste

Dabki bei Rügenwalde – Kur- und Wellnesszentrum Bernstein

28.10.- 04.11.18	8 Tage	€ 429,-
11.11.- 18.11.18	8 Tage	€ 429,-
02.12.- 09.12.18	8 Tage	€ 429,-

Swinemünde – Villa Rezydent* * *

27.10. - 03.11.18	8 Tage	€ 489,-
27.10. - 10.11.18	15 Tage	€ 769,-
03.11. - 10.11.18	8 Tage	€ 459,-
03.11. - 17.11.18	15 Tage	€ 769,-
10.11. - 17.11.18	8 Tage	€ 459,-

jeweils: Vollpension, 2 Kuranwendungen pro Werktag, ärztliches Eingangsgespräch, deutschsprachige Betreuung vor Ort

Neubauer Touristik GmbH
- Vagabund - www.vagabund-reisen.de
Marie-Curie-Ring 39 info@vagabund-reise.de
24941 Flensburg Tel. 0461 16 09 84 07

**Jetzt
Programm
anfordern!**

Eine Marke der
Neubauer Touristik

Abenteurlust

ist keine Frage des Alters

Detlef Bauer ist 72 Jahre alt und seit vielen Jahren in der ganzen Welt unterwegs. Über sein Leben und seine aufregenden Abenteuer schrieb der Halstenbeker ein Buch, das Mut macht, auch im höheren Lebensalter noch einmal Neues zu wagen.

SeMa: Ihr Buch heißt "Mit siebzig in die Wanten". Worauf bezieht sich der Titel?



Detlef Bauer: Ich war im Alter von 70 Jahren als Gast auf dem 100 Jahre alten Zweimaster "Eye of the Wind" an Bord und habe den Atlantik überquert. Mitten auf

dem Atlantik bin ich in die Wanten geklettert und habe dann im Mastkorb gestanden.

Der Segeltörn ging von Teneriffa in die Karibik nach St. Maarten und dauerte 3 1/2 Wochen. Wir machten keinen Zwischenstopp, waren die ganze Zeit nur auf dem Wasser.



SeMa: Waren Sie schon immer so aktiv?

Detlef Bauer: Als ich 60 und Rentner wurde, nahm ich mir vor, jedes Jahr etwas

zu machen, was ich noch nie im Leben gemacht habe. Daraus sind wunderbare Erlebnisse geworden, die für mich diese Zeit als die spannendste und aufregendste meines Lebens werden ließ. Ich habe Ski laufen gelernt und Motorrad fahren. Habe einen Gleitschirm-Schnupperkurs gemacht, bin in sieben Tagen 170 km auf dem Jakobsweg gewandert, obwohl ich Wandern hasste.



Produkt aus
Finnland

VITA B12 1 mg

Für das Gedächtnis

- ✓ Lutschtablette mit Pfefferminzgeschmack
- ✓ Für geistige Leistung
- ✓ Schnelle Aufnahme durch Mundschleimhaut
- ✓ Für Veganer geeignet

Nur 1x täglich!

Packungsgrößen:
30 und 100 Tabl.

!p107*

Vitamin B12 trägt zur normalen psychischen Funktion sowie einer normalen Funktion des Nervensystems bei und hilft Müdigkeit und Ermüdung zu reduzieren.

In Ihrer
Apotheke

Wie war
das noch?

Welche finnische
Musikgruppe
gewann 2006
in Athen
den Eurovision
Song Contest?*

Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise.

www.vitalbans.de

Vitalbans

Vertrieb durch: Blanco Pharma GmbH, Oasenweg 3, 25474 Ellerbek, Tel. 04101/8691880

Dann habe ich einen Segeltörn in der griechischen Ägäis gemacht und eine Kanutour mit Zelt in Norwegen. Auch ein Auftritt in der inzwischen abgesetzten Quiz-Show "Das Quiz" mit Jörg Pilawa war eines der Erlebnisse. Zum Schluss habe ich über diese spannende Zeit ein Buch geschrieben und sogar einen Verlag gefunden.



Detlef Bauer,
"Mit siebzig in die Wanten",
Ruhland, 2017,
14,80 Euro, ISBN
9783920793009

SeMa: Wollen Sie Ihre Leserinnen und Leser anregen, es Ihnen nachzumachen?

Detlef Bauer: Mir ist wichtig, einen möglichst großen Kreis von Lesern zu finden, auch wenn sie noch nicht – wie ich – im Rentenalter sind. Dabei geht es mir nicht um finanzielle Interessen. Ich möchte Menschen motivieren und Anregungen geben, den gewohnten Pfad zu verlassen und mal etwas Ungewöhnliches auszuprobieren. In meinem Berufsleben war ich die letzten zehn Jahre Leiter eines Seniorenzentrums und habe viele Menschen auf ihrem letzten Weg begleitet. Ich weiß, was es bedeutet am Ende zu sagen: hätte ich doch nochmal oder warum habe ich nicht?

So war ein schönes Beispiel die Reaktion des Gurkenverkäufers auf dem Markt bei mir zu Hause: "Danke, Detlef, für dein Buch. Es hat mir gezeigt, nicht wünschen und verschieben, sondern machen."

SeMa: Warum haben Sie das Buch Ihrem Enkel Moritz gewidmet?

Detlef Bauer: Dafür gibt es zwei Gründe: Der erste ist sehr profan. Wenn Moritz – er ist gerade drei Jahre alt geworden – mal zur Schule geht und lesen kann, kann er vielleicht mal bei den Mädels ein paar Punkte sammeln, wenn er ihnen zeigt, dass sein Opa ein Buch geschrieben und es ihm gewidmet hat. Wer kann das schon von seinem Opa sagen. Der zweite ist, Moritz wird eines Tages auch alt sein. Vielleicht erinnert das Buch ihn dann daran, in seinem Leben einen anderen Weg einzuschlagen oder mal etwas Verrücktes auszuprobieren.

SeMa: Was ist Ihr nächstes Abenteuer?

Detlef Bauer: Ein Freund in Österreich hat mich – wie jedes Jahr – eingeladen und gefragt, was wir denn diesmal machen wollen. Ich habe ihm gesagt, er solle etwas aussuchen, was wir noch nie im Leben gemacht haben. Wunderbar! Das zweite ist ein großes Abenteuer: Die Eye of the Wind plant im nächsten Jahr eine Weltumseglung. Ich habe mich sofort angemeldet, als ich von den Plänen erfuhr und hoffe, dass ich noch fit genug bin, wenn es tatsächlich losgeht.

Stephanie Rosbiegal © SeMa

Möbelhaus Deibelius

Qualität seit 1919 • Möbervollsortiment

Seniorengerechte Polstergarnituren

- auf Körpermaß gefertigt
- Sessel auch mit Aufstehhilfe
- diverse Modelle
- große Stoffauswahl



Hausbesuche möglich

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

Ganzkörper-scans mit Bioresonanz NLS-METATRON "Hospital"



Sie haben seit längerem Schmerzen oder Beschwerden, sind schon überall gewesen, trotzdem hat bis jetzt nichts geholfen?

Wir sollten miteinander reden, bitte rufen Sie mich an.
Tel.-Mobil: 0152-147 55 772

Auch Hausbesuche sind möglich.

Tamara Schröter
Heilpraktikerin
Neue-Große-Bergstraße 7,
22767 Hamburg-Altona,
www.nls-3d.npage.de

Die Hamburg Lifte GbR ist Ihr Partner für Ihre Barrierefreiheit.

Wir helfen Ihnen, einen bedarfsgerechten Lift entsprechend Ihrem Budget zu finden.



HAMBURG LIFTE

Schnelle Lieferung und Montage

- TREPPENLIFTE
- HUBLIFTE
- PLATTFORMLIFTE
- RAMPEN



Arne Buchholz

(Dipl.-Kaufmann und Sachverständiger für barrierefreies Bauen)

Hamburger Lifte

Emilienstraße 36
20259 Hamburg

T: 040.85 18 07 03

M: 0173.527 04 57
www.hamburg-lifte.de

Wale und Spinnen – Musik und Zusatzstoffe – Fußball und Arbeit

Die 18. Lange Nacht der Museen in Hamburg lässt keine Wünsche offen



Foto: Krause



Foto: Krause



Foto: UHH, Mentz

TRUDE – das weithin sichtbare Aushängeschild des Museums der Arbeit in Barmbek.

Gar nicht so kopflos ist Störtebeker im Museum für Hamburgische Geschichte.

Dr. Danilo Harms ist begeistert von der Welt der Spinne.

An Museen können sich die Geister scheiden. Wer als Kind bei schlechtem Wetter in den Ferien von bildungsbeflissenen Eltern durch diverse Museen der Urlaubsregion geführt wurde, hat womöglich eine Allergie entwickelt, die sich sofort meldet, wenn nur das Wort „Museum“ fällt. Dabei sind sie gar nicht so – die Museen der Hansestadt. Denn den Muff der „Heimatstube“ gibt es hier nicht. Und was ihre Bandbreite anbelangt, sind sie einfach nicht zu schlagen. Einen Schnupperkurs in Sachen moderne Museumskultur bietet die „Lange Nacht der Museen“, die in diesem Jahr zum achtzehnten Mal ihre Tore öffnet. Mit 59 teilnehmenden Museen und 870 Einzelangeboten ist es nicht leicht, die Auswahl zu treffen.

Planen im Internet

Gut, dass es auf der Internetseite www.langenachtdermuseen-hamburg.de ein sehr effizientes Hilfsmittel gibt, um sich bei der Planung der Nacht nicht zu verzetteln. Mit der Funktion „Meine Nacht“ können direkt am Bildschirm Veranstaltungen aus dem vielfältigen Programm in einen persönlichen Stundenplan einsortiert werden. Ein wiederkehrendes Icon findet sich bei jeder Veranstaltung. Per Klick auf dieses Symbol werden die Wunschveranstaltungen in den Stundenplan übertragen. Die gespeicherten Daten können per Drag & Drop in die gewünschte Zeit gezogen oder durch einen Klick auf den Papierkorb wieder gelöscht werden. Das macht sich

zwar nicht so nebenbei, führt aber zu einer sehr übersichtlichen Planung der Nacht, die Leerlauf vermeidet. Wichtig dabei – Wegezeiten sind zu berücksichtigen! Denn obwohl die Museumsdichte in der Innenstadt am größten ist, finden sich an der Peripherie museale Angebote, die bemerkenswert sind.

Dino-Museum

Womit die Lange Nacht beim HSV gelandet ist. Denn der verfügt, wie fast alle traditionsreichen Fußballvereine, über ein eigenes Museum. Besonders in diesem Jahr könnte ein Besuch interessant sein, heißt es doch dort: „1928 war ein für den HSV richtungweisendes Jahr. - Deutscher Meister: Zum 2. Mal nach 1923 wurde der HSV wieder Deutscher Meister und eine glorreiche Zukunft stand bevor.“ Auch wenn noch nichts entschieden ist, könnte 2018 – neunzig Jahre danach – erneut richtungweisend für den HSV werden. Ob „glorreich“ wird sich zeigen. Obwohl mit dem auch online möglichen Erwerb eines Tickets für die Museumsnacht zum Preis von € 17,-/ € 12,- inkl. ÖPNV ein preiswertes „all inclusive“ Angebot vorliegt, hier für Fußballfans ein paar Daten zum Grübeln: Der „reguläre“ Eintrittspreis für das FC Bayern Museum, die „FCB-Erlebniswelt“ beträgt stolze € 12,-. Für € 2,- können Vollzahler das Museum des 1. FC Köln besuchen. Werder Bremen begnügt sich mit € 4,- und Schalke ist mit € 5,- zufrieden. Der HSV hingegen traut sich auf einen

INTERESSENVERBAND
MIETERSCHUTZ E.V.
IHR MIETERVEREIN BUNDESWEIT

Geschäftsstelle
Hamburg

www.iv-mieterschutz.de
hamburg@iv-mieterschutz.de



Fuhlsbüttler Str. 108
22305 Hamburg
Tel.: (040) 690 74 73

- € 49,50 Jahresbeitrag
- Keine Aufnahmegebühr
- Kostenloser Schriftverkehr
- Bundesweit

Gut zu wissen:

Lange Nacht der Museen

Sonnabend, 21. bis in die Frühe des Sonntags, 22. April

Preise und Leistungen

Ticket-Preise € 17,-, ermäßigt € 12,-, bereits zu erwerben an allen teilnehmenden Museen und in der Nacht selbst sowie ohne Wartezeit im Internet zum selbstausdrucken. Dafür gibt es den Eintritt zu den teilnehmenden Museen, die Nutzung des Bus-Shuttles sowie der Lange-Nacht-Barkassen und –Alsterschiffe, HVV zur An- und Abreise im Gesamtbereich (Ringe ABCDE) sowie während der gesamten Veranstaltung (Gültig vom 21.4.2018, 17 Uhr bis 22.4.2018, 6 Uhr) und freien Eintritt zu den teilnehmenden Museen am Sonntag, 22. April.

Bus Shuttle

Um die Museen schnell und bequem zu erreichen, steht ein Bus Shuttle mit 11 Buslinien ab dem zentralen Abfahrtsplatz auf dem Deichtorplatz zur Verfügung.

Schiffsverbindung Elbe

Es ist zwischen dem Anleger Sandtorhöft und dem Hafenumuseum/MS BLEICHEN eine Shuttleverbindung mit Barkassen im 30 Minuten-Takt eingerichtet (Fahrtdauer 25 Min.).

Schiffsverbindung Alster

Der Alsterdampfer „St. Georg“ verbindet den Anleger am Jungfernstieg durch den Osterbekkanal mit dem Museum der Arbeit. Die Bordgastronomie bietet einen Imbiss sowie eine Auswahl an Getränken an Abfahrtszeiten Jungfernstieg: 18, 20, 22, 00 Uhr. Abfahrtszeiten Museum der Arbeit: 19, 21, 23, 01 Uhr. Die Fahrtzeit beträgt circa 45 Minuten.

Verlosung

Das SeMa verlost 2x2 Karten für die Lange Nacht der Museen. Abzuholen im roten Doppeldeckerbus auf dem Deichtorplatz ab 17 Uhr.



Was im Essen so drin ist. Museumsleiter Christian Niemeyer klärt im Deutschen Zusatzstoffmuseum auf.



Foto: Krause

Mehr als Sieben auf einen Streich – Spinnen sind äußerst vermehrungsfreudig.



Foto: Krause

TRUDE – das weithin sichtbare Aushängeschild des Museums der Arbeit in Barmbek.

oberen Tabellenplatz. Wer sein Museum außerhalb der „Lange Nacht“ besuchen will, zahlt glatte 6 Euro!

Spinnen und Wale

Geht es beim Fußball um viel Geld und zwei Beine, punktet das Zoologische Museum mit gleich acht Beinen. Dr. Danilo Harms führt zum Thema „Hamburg spinnt! Brückenspinnen und Sandlaufkäfer“ durch seine sonst nicht zugängliche Spinnen-Welt. Während die Achtbeiner unsere alltäglichen Begleiter sind, machen nur die wenigsten Menschen mit Walen Bekanntschaft. Wale bilden in dieser Nacht den Schwerpunkt der Sonderführungen im Zoologischen Museum. Wer weiß schon, dass Deutschland zwischen den Weltkriegen die drittgrößte Walfangnation war, dass deutsche Walfänger später für den griechischen Reeder Aristoteles Onassis auf Walfang gingen? Rund 22.000 Wale verarbeiteten sie in den 1950er-Jahren auf dem Walfangmuttersschiff „Olympic Challenger“. Waltran wurde in der Waschmittelindustrie verarbeitet und war bis in die 60er-Jahre hinein ein Bestandteil von Margarine – auch in Deutschland. Nicht auszuschließen, dass über diesen Umweg viele ältere Menschen „Walkontakt“ hatten.

Zusatzstoffe und Musik

Wer sich heute deshalb rückblickend schütteln mag, wird im Deutschen Zusatzstoffmuseum mit der Frage „Essen und Labor – Zwei Welten?“ konfrontiert. Es geht dabei um Verbindungen, die Lebensmitteln zur Erzielung chemischer, physikalischer oder auch physiologischer Effekte zugegeben werden. Insgesamt gibt es in der EU zurzeit mehr als 340 zugelassene Zusatzstoffe. Weitere befinden sich in der Prüfung. Auch wenn das führende „E“ bei der Nummerierung gelegentlich als „essbar“ interpretiert wird, bereitet die Fülle dieser Mittelchen gesundheitsbewussten Menschen Kopfzerbrechen. Uneingeschränkt gesund dagegen ist Musik. Gleich vier Museen der Hansestadt sind Komponisten gewidmet, die hier geboren wurden oder gewirkt haben. Johannes Brahms, Carl Philipp Emanuel Bach, Georg Philipp Telemann und der Bergedorfer Johann Adolf Hasse laden zu musikalischen Genüssen und kulinarischen Intermezzi ein. Und wer einen Blick in der Arbeitswelt der Vergangenheit tun will, kann stilvoll anreisen. Der Alsterdampfer „St. Georg“ pendelt für Karteninhaber kostenlos zwischen dem Jungfernstieg und dem Museum der Arbeit. Das 1876 gebaute Schiff ist das älteste betriebsfähig erhaltene Fahrzeug des Hamburger Nahverkehrs und zugleich das älteste Dampfschiff Deutschlands. 59 Museen laden ein – die Nacht soll anregen, das ganze Jahr „Nachschlag“ zu holen!

F.J. Krause © SeMa

Milchsäurebakterien als natürlicher Schutz der Vagina



GYNOLACT®

Einfache, sichere und zuverlässige Anwendung

- ✓ Enthält natürliche Milchsäurebakterien
- ✓ Zur Vorbeugung und Behandlung einer bakteriellen Vaginose
- ✓ Zur Nachbehandlung von Vaginitis

Produkt aus Finnland

- ✓ Zur Behandlung bakterieller Vaginose: 7 Tage 1 Tbl. abends
- ✓ Zur Vorbeugung bakterieller Vaginose: 3 Tage 1 Tbl. abends
- ✓ Zur Nachbehandlung von Vaginitis: 3 Tage 1 Tbl. abends

Kann während der Stillzeit genommen werden. Bei Schwangerschaft nach Rücksprache mit dem Arzt.

Packungsgröße: 8 Tbl.



Eine Gynolact-Vaginaltablette enthält: 2 Mrd. (2x10⁹) KBE* aktive Milchsäurebakterien: *Lactobacillus acidophilus*, *Lactobacillus casei*, *Lactobacillus rhamnosus*.

* Koloniebildende Einheiten zum Zeitpunkt der Herstellung

Muster & Informationen:
Tel. 04101/86 91 880
kontakt@blanco-pharma.de

Für ein Leben in Balance

Vitalbans
www.vitalbans.de

Buchtipp

Ein Hamburger erinnert sich

Mit dem Buch „Frühling aus der Asche – Erinnerungen an Nachkriegszeit und Wirtschaftswunder“ erzählt der Autor spannend und abwechslungsreich, wie er in Hamburg als Kind und Jugendlicher die Nachkriegszeit und die Jahre des Wirtschaftswunders erlebt hat. Anders als die Erwachsenen hat er die entbehrungsreichen Jahre nach dem Ende des Krieges überwiegend als schöne Zeit erlebt. Er kannte nichts anderes und was davor geschehen war, darüber wurde lange nicht gesprochen. Die für Deutschland historisch bedeutsame Periode von 1945 bis 1965 war eine Zeit des Aufbruchs und wachsenden Wohlstands, aber auch der Widersprüche und Konfrontation mit einer Generation, die sich nicht erinnern wollte und stattdessen Gehorsam einforderte. Nachdenkliche und anrührende Passagen wechseln mit heiteren und komischen Momenten, dramatische Erlebnisse mit nostalgischen Gefühlen, sehr persönliche Anekdoten mit Schlaglichtern aus dem Zeitgeschehen.

Rainer Hüls, „Frühling aus der Asche“, erschienen im Innocentia Verlag im Februar 2018 in Hamburg, Softcover, 376 Seiten, ISBN 978-3-9808 107-6-0, Endverbraucherpreis 12,50 Euro.



Filmtipp

LEANDERS LETZTE REISE

Adele jobbt als Kellnerin und liegt im steten Clinch mit ihrer Mutter Uli. Als ihr Großvater Eduard Leander im Frühling 2014 plötzlich ohne Begründung Richtung Ukraine aufbricht, soll Adele ihn in letzter Sekunde aufhalten. Doch der störrische Alte lässt sich nicht von seinem Vorhaben abbringen. Er hat sich in den Kopf gesetzt, seine verlorene Liebe wiederzufinden, die er als junger Wehrmachtsoffizier im Osten zurücklassen musste. So landet Adele wider Willen mit im Zug und muss die Reise gemeinsam mit Eduard in die von Kriegswirren geplagte Ukraine antreten. Eine abenteuerliche Reise quer durch alle Fronten beginnt.

LEANDERS LETZTE REISE ist ein berührendes Roadmovie, das Brücken schlägt zwischen Jung und Alt, krisengeschüttelter Ukraine und deutscher Vergangenheit, privater Geschichte und politischer Historie. Jürgen Prochnow („Das Boot“, „The Da Vinci Code – Sakrileg“) porträtiert mit viel Feingefühl den mürrischen aber gutherzigen Großvater Eduard Leander und liefert sich mit Petra Schmidt-Schaller („Sommer in Orange“), in der Rolle seiner Enkelin, einen pointierten Schlagabtausch. Das gefühlvolle Drama von Regisseur Nick Baker Monteys („Der Mann, der über Autos sprang“) wurde von der Deutschen Film- und Medienbewertung mit dem Prädikat „besonders wertvoll“ ausgezeichnet.



Disco Fever im Harburger Binnenhafen – 5. Discomove am 19. Mai 2018

„Auch 2018 kommt der Discomove im Mai wieder in den Harburger Binnenhafen zurück. Wir werden zum 5. Jubiläum wieder Highlights auf dem Kanalplatz bieten“, sagt Organisator Bernd Langmaack von der Agentur pb Konzept Hamburg.

Am 19. Mai 2018 startet der 5. Discomove im Harburger Binnenhafen unter freiem Himmel. Getanzt wird zu den Hits von den Village People, Kiss, Boney M., Bee Gees und vielen anderen. „Wir erwarten im fünften Jahr rund 30.000 Besucher mit verrückten Klamotten, grellen Kostümen, schrille Typen und vor allem die mitreißende Musik aus den 70er- und 80er-Jahren“, so Veranstalter Bernd Langmaack.

Die rund 15 bunten Musiktrucks starten um 15 Uhr am Kanalplatz und drehen drei Stunden durch den Harburger Binnenhafen ihre Runden. Anschließend wird auf dem Ka-

nalplatz bei der After-Move-Party weitergefeiert: Vor der großen NDR-Bühne mit Liveband und NDR-Radiomoderator Michael Wittig sowie Kult-DJ Matthias Tschirner wird nach dem Move für eine ausgelassene Partystimmung gesorgt.

Die After-Move-Party mit Disco-Musik startet um 18 Uhr. Zwei Live-Bands heizen ab 18.30 Uhr die Stimmung an. Wer Lust hat, kann dann bis in die Nacht das Tanzbein schwingen.

Der Eintritt zum Festivalgelände ist auch in 2018 komplett kostenfrei, allerdings wird es an den Einlassstellen, wie bei allen großen Veranstaltungen, Einlasskontrollen geben. Wer auf einem der Trucks mitfahren möchte, der kann Karten ab € 59,- telefonisch unter 040/53169207 oder per E-mail unter info@pbkonzepthamburg.de bestellen.



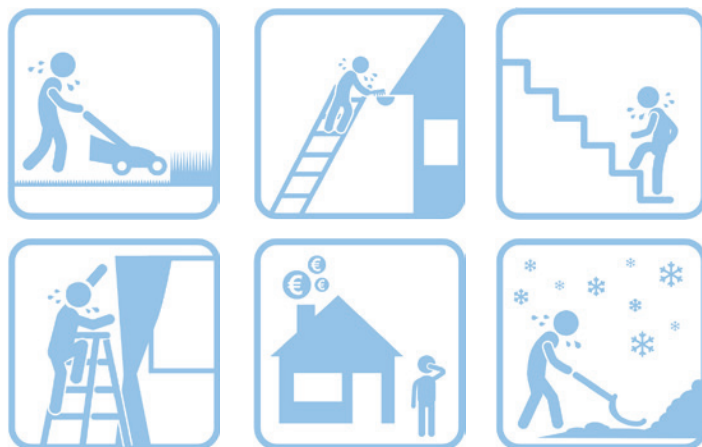
Immobilientausch

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.



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

Die ACCENTIS bau gruppe
Ihr Immobilienpartner

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

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

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

ACCENTIS
bau gruppe

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

Landeskriminalamt und Verbraucherzentrale warnen vor Betrugsmaschinen am Telefon

(pi) Mit Tricks, Lügengeschichten und Angstmache am Telefon ziehen Betrüger Menschen aller Altersschichten über den Tisch. Die Anrufer geben sich beispielsweise als Staatsanwälte, Notare oder Mitarbeiter von Behörden aus. Mit diesem offiziellen „Anstrich“ wollen die Täter einschüchtern und erreichen, dass die Opfer ihren Unwahrheiten Glauben schenken und hohe Geldsummen an sie überweisen. Das Landeskriminalamt und die Verbraucherzentrale Rheinland-Pfalz zeigen typische Betrugsmaschinen am Telefon auf und geben Tipps, wie sich Betroffene schützen können.

Wichtige Nachricht am Telefon

Bei einem seriös klingenden Telefonanruf gibt der Anrufer vor, eine wichtige Nachricht zu überbringen. Der eigentliche Schock folgt oft erst viel später. Die Angerufenen haben angeblich teure Verträge abgeschlossen oder sollen mehrere tausend Euro an Kriminelle im Ausland überweisen, ohne dafür jemals eine Gegenleistung zu erhalten. „Jeder kann zum Opfer werden, denn die Lügengeschichten am Telefon werden vollkommen nachvollziehbar und glaubwürdig vorgetragen“, warnt Christian

Bei **Anruf**

Gollner, Rechtsreferent der Verbraucherzentrale Rheinland-Pfalz.

Ungewollte Verträge über Strombelieferung

Call Center, die Verträge für die Strombelieferung vermitteln, bedienen sich oft fragwürdiger Methoden. Sie geben sich beispielsweise als die Aufsichtsbehörde Bundesnetzagentur aus und entlocken ihren Opfern so persönliche Daten. Damit führen sie unbemerkt einen Wechsel des Anbieters durch und nehmen dafür eine Verkaufsprovision ein. Oder sie geben vor, nur ein unverbindliches Angebot zusenden zu wollen. Darauf folgt meist die schriftliche Bestätigung eines angeblich verbindlich abgeschlossenen Vertrages.

Auto- und Geldgewinne

Regelmäßig wird den Opfern vorgespiegelt, sie hätten ein teures Auto oder einen hohen Geldpreis gewonnen. Vor der Übergabe seien aber angeblich Steuern, Gebühren, Notar- oder Überführungskosten zu begleichen. „Wenn am Telefon alles zu schön klingt, um wahr zu sein, ist es meist auch nicht wahr“, sagt Verbraucherschützer Gollner.

Angebliche Staatsanwälte und falsche Microsoft-Mitarbeiter

Anrufer, die sich als Mitarbeiter der Staatsanwaltschaft oder als Gerichtsvollzieher ausgeben, sprechen von angeblich offenen Forderungen in Höhe von mehreren tausend Euro aus der Teilnahme an Gewinnspielen. Werde nicht zumindest ein Teil-

betrag sofort gezahlt, dann würde umgehend Anklage erstattet. Falsche Mitarbeiter eines vermeintlichen IT- Unternehmens rufen an und geben oftmals in englischer Sprache vor, die Rechner der Opfer seien von Viren und Trojanern befallen. Für einen falschen und unseriösen Kundendienst-Einsatz per Fernwartungssystem sollen die Opfer dann mehrere hundert Euro zahlen. Darüber hinaus ermöglicht das Fernwartungssystem den Betrügern vollen Zugriff auf sensible Daten, z.B. Passwörter, Bankdaten der Computer, so dass die Opfer oftmals doppelten Schaden erleiden. Zudem besteht die Gefahr, dass die Täter hierbei Viren auf den PC laden bzw. der PC für eine weitere Nutzung komplett gesperrt wird.

Das Landeskriminalamt und die Verbraucherzentrale empfehlen Betroffenen, sich nicht unter Druck setzen zu lassen oder vorschnell zu handeln. Sie stehen mit Rat und Hilfe bereit, um mögliche Opfer zu unterstützen.

Die wichtigsten Tipps von Polizei und Verbraucherzentrale in Kürze:

- Bei Anrufen unbekannter Personen, die bestimmte Handlungen verlangen, ist Skepsis angebracht. Im Zweifel beenden Sie das Telefonat.
- Angebliche Gewinne, Forderungen oder vermeintlich abgeschlossene Verträge sollten vom Anrufer schriftlich bestätigt werden. Die Adresse oder sonstige

Betrug

sensible Daten sollten nicht am Telefon genannt werden. Seriöse Firmen haben diese vorliegen und müssen sie nicht telefonisch erfragen.

- Gegen angeblich abgeschlossene oder untergeschobene Verträge kann man sich mit einem Musterbrief der Verbraucherzentrale wehren.
- Vorsicht, wenn Anrufer Überweisungen oder Bargeldtransfers – insbesondere ins Ausland - verlangen. Diese Forderung kann durch Rücksprache mit Polizei, Verbraucherzentrale oder einem Rechtsanwalt geprüft werden.
- Wer unsicher ist, kann im Telefonverzeichnis nach der genannten Stelle suchen und dort nachfragen. Keinesfalls sollte die von den Anrufern mitgeteilte Rückrufnummer oder die Rückruftaste verwendet werden, sonst hat man möglicherweise nur wieder die Betrüger an der Strippe.
- Bei der Rufnummernanzeige im Telefondisplay ist Misstrauen angesagt. Die angezeigte Nummer kann gefälscht sein.
- Denken Sie daran: Wenn Sie sich in einer Gefahrensituation befinden, von einer Straftat erfahren oder sonstige verdächtige Hinweise an die Polizei mitteilen wollen, rufen Sie im Zweifel die 110!

Weitere Informationen unter www.verbraucherzentrale-rlp.de/wissen/vertraege-reklamation/abzocke oder unter www.polizei-beratung.de/themen-und-tipps/betrug/

Es klingen die Lieder

Singen macht Freude. Singen schafft Geselligkeit und noch vieles mehr. Alle, die gern gemeinsam schöne Lieder anstimmen, sollten sich einen Termin merken.

Mitzubringen ist zum Miteinander am Samstag, dem 21. April 2018, nicht viel. Im Gegenteil, wer gern mit anderen die richtigen Töne anschlägt, für den ist die Veranstaltung im Treffpunkt Lebenshilfe Pinneberg bestimmt das Richtige. Bei diesem Miteinander ab 14.30 Uhr (Am Rathaus 10, Pinneberg) steht das Singen im Mittelpunkt, das von Akkordeon-Spielern und dem InklusionsChor der Lebenshilfe Schenefeld begleitet wird.

Kostenlos miteinander singen

Nach dem Motto "Singen Sie mit uns!" laden verschiedene Beteiligte zu dem Tag ein, der für alle kostenlos ist. So erfreuen sich Chorleiter Peter Runck und Treffpunkt-Leiterin Antje Hackenberg schon jetzt an einer hoffentlich regen Teilnahme sangesfreudiger Frauen und Männer. Darüber hinaus beteiligt sich auch der Mundorgel Verlag an der Veranstaltung.

Das bekannteste Liederbuch

Ursprünglich im Jahre 1951 für ein Sommerlager des Evangelischen Jungmännerwerkes Kreisverband Köln (CVJM Kreisverband Köln e.V.), erstellt, ist "die mundorgel" wohl das bekannteste handliche Liederbuch in Deutschland. Da-



mals hätte keiner gedacht, dass das Werk mit zunächst 132 Liedern weit über die Grenzen Kölns und in Schulen und Jugendgruppen verbreitet werden würde. Sein Umfang stieg stetig: So sind 278 Titel heute in "die mundorgel" im Westentaschenformat erhalten.

Gleich mehrere Chöre

Wer ihn noch nicht kennt, der kann am Samstag, den 21. April, auch den Inklusions-Chor erleben. In dem Projekt der Lebenshilfe Schenefeld, das es seit Anfang 2017 gibt, vereint Chorleiter und Initiator Peter Runck Menschen mit und ohne Handicap. Sie treffen sich jeden Mittwoch in der Zeit von 16.30 bis 17.30 Uhr in der Tagesbetreuungsstätte für SeniorInnen, Schenefelder Platz 24, in Pinneberg. Für Interessierte gibt Peter Runck unter 0163/67 00 526 nähere Auskünfte. Oder er informiert auf seiner Website www.chorvereinbnote.de über alle Chöre, die er bis heute gegründet hat. A. Petersen © SeMa



Die erste Adresse für gutes Hören.

Kompetente, unverbindliche Beratung

– modernste Akustik-Technologie und Hörgeräte aller namhaften Hersteller – das und vieles mehr erwartet Sie bei uns.

- Kostenlose Höranalyse
- Hörgeräte aller Hersteller
- Unverbindliches Probetragen
- Gehörschutzberatung und -Produkte
- Pflegemittel und Zubehör für Ihre Hörgeräte
- Anpassung teil- und vollimplantierbarer Hörsysteme

Testen Sie unverbindlich bei uns:

– Von den kleinsten Im-Ohr-Hörgeräten bis zu aktuellen Hörgeräten mit der neuesten Akku-Technologie.



Phonak
Virto B-Titanium



Phonak
Audeo B-R



Unitron
Moxi Fit-R

**JETZT NEUE
HÖRGERÄTE TESTEN**



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

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

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

 Barrierefreies Parken
und ebenerdige Räumlichkeiten.

auric
HÖRGERÄTE

www.auric-hoercenter.de



**Abenteuer Alter:
Seniorentag
2018 im
Freilichtmuseum
am Kiekeberg**

Sonntag, 6. Mai 2018, 10-18 Uhr, Eintritt frei

(pi) Das Freilichtmuseum am Kiekeberg feiert am 6. Mai gemeinsam mit dem Landkreis Harburg ein großes Fest für Senioren und ihre Familien. Unter dem Motto „Abenteuer Alter“ findet von 10 bis 18 Uhr eine bunte, abwechslungsreiche und informative Veranstaltung für alle Altersgruppen statt. Sie wird von Rainer Remppe, Landrat des Landkreises Harburg, eröffnet. Als Hauptredner kommt eigens Franz Müntefering, Vorsitzender der Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen. Der Kreissenientag wird gemeinsam vom Landkreis Harburg, dessen Seniorenstützpunkt, dem Seniorenbeirat und dem Freilichtmuseum am Kiekeberg ausgerichtet. Der Eintritt ins Museum ist aus diesem besonderen Anlass frei.

Landrat Rainer Remppe: „Der Landkreis Harburg und das Freilichtmuseum am Kiekeberg haben für den Kreissenientag 2018 wieder ein sehr attraktives Programm für Alt und Jung auf die Beine gestellt. Wir freuen uns auf viele Besucher!“ In der außergewöhnlichen Atmosphäre des Museums mit über 40 historischen Gebäuden und Gärten präsentieren rund 80 Aussteller ihr breit gefächertes Angebot für Senioren. Neben Informationen über Bildung, Pflege, Gesundheit, Reisen, Sport und Freizeit gibt es zahlreiche Mitmachaktionen für jedes Alter. Ein großes, abwechslungsreiches Programm gibt es an vielen Stellen im Museum mit Musik, Tanz und Vorträgen über Gesundheit, Pflege im Alter, ehrenamtliche Arbeit oder Weiterbildung. Hauptvorträge halten die renommierte Gesundheitswissenschaftlerin Prof. Dr. Annelie Keil und der Chefarzt des Alzheimer Therapiezentrums Ratzeburg Synan Al-Hashimy.

„Senioren und ihre Angehörigen erhalten bei uns einen guten Überblick über spezielle Angebote für ältere Menschen. Neben vielen Ständen gibt es ein umfangreiches Vortrags- und Beratungsangebot“, sagt Museumsdirektor Stefan Zimmermann. „Außerdem können die Besucher ein paar neue Tanzschritte wagen, gemeinsam singen und neue Sportarten ausprobieren. Beim ‚Abenteuer Alter‘ ist für jeden etwas dabei.“

Das Freilichtmuseum am Kiekeberg wurde 2016 als erstes Freilichtmuseum in Deutschland barrierefrei zertifiziert. „Es ist uns wichtig, ein schönes, umfangreiches Angebot für Senioren zu schaffen“, erklärt Stefan Zimmermann. „Seit Jahren bauen wir den barrierefreien Weg über das Gelände immer weiter aus. Besucher mit Rollstühlen, Rollatoren oder Kinderwagen können sich auf ebenen Wegen mühelos bewegen.“ Ausreichend Parkplätze stehen direkt vor dem Museum kostenlos zur Verfügung.

Eine Stärkung zur Mittagspause bietet der Museumsgasthof „Stoof Mudders Kroog“ an. Frisch gerösteten Kaffee und selbstgemachten Kuchen können Besucher im Rösterei-Café „Koffietied“ genießen.

Musik-Veranstaltungen in den VHW-Seniorenwohnanlagen Langenhorn und Lokstedt

**Im April lädt die Vereinigte Hamburger Wohnungsbaugenossenschaft eG (VHW)
zu zwei attraktiven Veranstaltungen ein:**

Frühlingskonzert Juraj Sivak

Dienstag, 17.04.18 von 15-17 Uhr in der Seniorenwohnanlage Langenhorn (Dortmunder Straße 19-21)
Kostenbeitrag € 5,- p. P.

Oliver Langpaap, VHW-Einrichtungsleiter aus Lokstedt freut sich schon: „Unser Jazz-Brunch im Frühling ist inzwischen eine Institution geworden. Bewohner wie auch Gäste sind jedes Mal begeistert von der Kombination aus einem hochkarätigen Jazz-Konzert und einem liebevoll zusammengestellten kalten und warmen Büffet.“ Und Einrichtungsleiterin Andrea Röder-Khabiri aus Langenhorn fügt hinzu: „Als Pianist mit langjähriger Erfahrung vor

Jazzbrunch

Sonntag, 22.04.18 von 10-13 Uhr in der Seniorenwohnanlage Lokstedt (Julius-Vosseler-Str. 10)
Kostenbeitrag € 20,- p. P. inkl. Verzehr

internationalem Publikum findet Juraj Sivak den richtigen Ton. Sein musikalisches Repertoire reicht von leichter Klassik über zeitlose Evergreens über Musicals bis zum Boogie und Blues. Durch seinen Feinsinn gestaltet er das Musikprogramm von leichter Hand. Interessierten Gästen bietet sich zudem die Möglichkeit, ganz unverbindlich die Atmosphäre und Veranstaltungen in unseren Häusern kennenzulernen. Wir freuen uns auf viele Gäste!“

Neue Seniorenstadt Heilig Geist

Älteste Stiftung Hamburgs stellt sich dem demografischen Wandel



Dr. Hartmut Clausen, Vorsitzender des Vorstands, und sein Kollege Frank Schubert (v.li.) planen große Investitionen, um das Hospital zum Heiligen Geist für die Anforderungen der Zukunft zu rüsten.

Als das Hospital zum Heiligen Geist 1227 gegründet wurde, lag die Lebenserwartung bei 20 Jahren. Selbst Mozart, dessen Tod mit 35 Jahren die Musikwelt betrauert, wurde fünf Jahre älter als der Durchschnitt seiner Zeitgenossen.

Und heute? In Deutschland kann eine 50-jährige Frau ein Durchschnittsalter von 88,2 Jahren erreichen und 13% können sogar hoffen, ihren 100. Geburtstag feiern zu dürfen. Männer sind vergleichsweise schlechter dran. Unter gleichen Voraussetzungen werden sie nur 83,4 Jahre alt und lediglich 2% schaffen 100 Lenze. (Quelle: Max-Planck-Institut für demografische Forschung). Rechtzeitig auf die veränderten Anforderungen will sich die Senioreneinrichtung in Poppenbüttel mit der bislang größten Investition ihrer Geschichte im Pflegebereich einstellen. „Wir bauen nach neuesten Erkenntnissen. Mittel- und langfristig können sich 800 Senioren des parkähnlichen Areals westlich der Alten Landstraße über moderne, barrierefreie Räume freuen, die auf dem neuesten Stand der Technik sind“, so Dr. Hartmut Clausen, der Vorstandsvorsitzende. „Es werden die zurzeit leerstehenden Flächen genutzt, um mit den ersten Neubauten 2019 zu starten, sodass nach Fertigstellung direkt aus den alten Häusern umgezogen werden kann.“ Sein Vorstandskollege Frank Schubert ergänzt: „Die derzeitige Gebäudesituation sichert zwar vorerst eine weitere Nutzung, aber wie entwickelt es sich in den kommenden Jahren? Eine sinnvolle Sanierung ist nicht möglich und wir müssen an die Zukunftssicherung des Hospitals sowie die gesetzlichen Anforderungen nach Barrierefreiheit denken. Außerdem wollen wir moderne Betreuungskonzepte umsetzen und das geht nur mit kleineren Wohngruppen.“

Im ersten Bauabschnitt sind 90 Plätze in kleinen Wohngruppen für Menschen mit demenzieller Erkrankung geplant. Überwiegend wollen ältere Menschen ihren Lebensabend in den eigenen vier Wänden verbringen. Entsprechend wird es im Hospital eine Neugewichtung mit einem größeren Angebot im Wohnen mit Service geben. Bereits im ersten Bauabschnitt ein zweites Tagespflege-Angebot. Darüber hinaus wird eine konzeptionelle wie auch bauliche Öffnung des Hospitals zum



„HOSBI“, der niedliche Bau-Bieber, ist das Maskottchen des Bauvorhabens und taucht überall dort auf, wo es zum Projekt etwas zu nagen – oder besser doch zu sagen gibt?

Heiligen Geist zum Stadtteil geben. Die Lebensvielfalt, die heute schon geboten wird, soll morgen noch deutlicher werden. Senioren und Besucher werden auf einem Marktplatz die Angebote des täglichen Lebens, von Supermarkt, Friseur, Restaurant, Ärztehaus und Physiotherapie finden. So soll die Durchmischung mit dem Stadtteil nachhaltig gefördert werden. Dazu wird auch ein Festsaal für öffentliche Veranstaltungen beitragen. Der geplante Bildungscampus wird nicht nur die Pflegeschule Alstertal beherbergen, sondern ein generationsübergreifendes Angebot für Angehörige und andere Interessierte bieten.

F.J. Krause © SeMa

HOSPITAL ZUM HEILIGEN GEIST

**Ambulante Pflege
Heilig Geist**



Zu Hause gut umsorgt

Wir beraten Sie gern: Duvenstedter
Damm 60 und Hinsbleek 11

Beratungszentrum für

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

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

Bekanntschäften

Unabhängige Sie, 60 J./NR, sucht einen symp. Mann bis 65 für Reisen und gemeinsame Freizeit. Ich freue mich über eine WhatsApp oder SMS. Bitte keine Anrufe! **Tel.: 0157/89 60 17 23**

Hamburger Junge, 66 J./193/79 kg, träumt von großer, schlanker, hübscher und spontaner Frau, ich kann kochen, küssen, lachen, NR, Resthaare (rotblond mal 3-4-Tagebart), keine Angst und los, **Chiffre 57118**

Hamburger, 66 J., sucht Frau für Freizeit, Spielen, aber auch Kino, Musik etc., bin 84 cm und 99 kg, sozial eingestellt, leider geheimgeschränkt, freue mich, **Chiffre 57018**

Symphath., junggebliebene Witwe, 77/170/NR, schlank, möchte mit einem liebevollen Partner gemeinsam die Zukunft gestalten (Natur, Kultur, kl. Reisen u.v.m.), **Chiffre 56818**

Witwe sucht Freund für den Rest des Lebens, bin nicht schlank, nicht mehr so schön, 80 Jahre, im Kopf noch fit, lache gerne, fahre noch Auto, **Chiffre 56718**

Nette Sie, 75 J./168 freut sich, den gepflegten, humorvollen Mann, NR, der gern reist u. vieles mehr und nicht überwiegend die Couch belegen möchte, kennenzulernen. Er darf gern 2 Jahre jünger sein. Habe ich eine Chance? **Chiffre 56518**

Hat noch nicht geklappt! Sie, 70+/169/NR, freut sich auf ein männliches Wesen mit Herz, Humor und Verstand, Näheres am Telefon, **Chiffre 56318**

SOS! Einsamer Er, 74/174, nicht mehr schlank, alleinstehend, sucht immer noch die treue Lebenspartnerin auf Dauer. Gibt es Sie noch? Raum HH + Umland, da kein Pkw mehr! Gerne auch deutschsprachige Ausländerin. **Chiffre 56218**

Es ist nicht wichtig, wohin Du im Leben gehst, was Du machst oder was Du hast, es kommt darauf an, wen Du an Deiner Seite hast, Er, 62/178/80 kg, sucht Sie bis 62 J., **Chiffre 56418**

Symphath., großzügiger Mann, 62, sucht reifere, aufgeschl. Dame mit gr. OW für spontane, entspannte Kuschtreffs, **Tel./SMS: 0172/495 92 49**

Neu verlieben in den Frühling! Weibl. Nordlicht, 70+, sturmerprobt, mit Herz und Kopf, wünscht sich einen Partner für jetzt und immer, **Chiffre 56018**

Witwe, 60/164/NR, hellblonde, lange Haare, gut aussehend, sucht gut situierten Mann für den Rest des Lebens, gern auch älter. Bei einer Erkältung gibt es von mir eine leckere Hühnersuppe. **Chiffre 55918**

Sommerträume? Neues entdecken, Kultur/Natur genießen, reisen, wandern, reden und zuhören, viel lachen, sich (ver)trauen. Ich bin bereit: NR-Mann (74/175/schlank/fit), **Chiffre 55818**

Junggebliebene Frau, Jg. 1951, fit und schlank, immer noch mit Neugier und Unternehmungslust, sucht Ihn, schlank + fit (Jahrgang 1948-1954), um zusammen den Frühling zu erleben! **Tel.: 040/39 90 11 40**

Sie, 70/173, sucht seriösen Herrn mit Herzensbildung + Interesse für Kultur, Natur, der auch gerne tanzt, für eine harmonische Freundschaft in getrennten Wohnungen, **Chiffre 55718**

Charm. Sie möchte den Frühling mit einem Partner, NR/60-70 J., mit Interesse für Natur, Kunst, Kino, Ostsee u.v.m., in ehrl., liebev. Zweisamkeit erleben, **Tel.: 0177/596 74 10**

Das Leben zu zweit schön gestalten. Darauf freut sich eine fröhliche 68 J./162/NR, kein Omotyp. Welcher humorvolle Mann ab 70 J. schreibt mir? **Chiffre 55618**

Sie, 60 Jahre, möchte wieder Schmetterlinge im Bauch fühlen, Du auch? Suche Ihn mit allen Ecken und Kanten, die das Leben geschrieben hat. Ehrlichkeit und Treue, freue mich auf bald. **E-Mail: Picattio@aol.com oder Chiffre 55518**

Junggebliebene Sie, blond, 64, Elbvororte, sportlich, musikalisch, s. vitalen, schlanken Herrn ab 1,80 m f. Freizeit, Natur, Partnerschaft, bitte nur NR. Ich habe ein gr. Herz, **Tel.: 040/89 53 38**

Sie, 81 J., fit u. schlank, fröhlich und voller Schwung, möchte gern einen Partner finden, der auch im Herzen jung geblieben ist, für gemeinsame Freizeit und alles Schöne! **Chiffre 55418**

Den Sommer gemeinsam genießen, schöne Spaziergänge an der Ostsee, Kultur, Veranstaltungen besuchen, das wünscht sich schlank Sie, NR/72 J., humorv., 1,68 cm, suche sympath. Partner mit gleichen Interessen, **Chiffre 55318**

Wo oder bei wem kann ich, 88 J., meinen Lebensabend verleben? **Tel.: 040/531 75 93**

Sie, 72 J., vielseitig interessiert, sucht ehrlichen Mann bis 85 J., gern Seniorenzuhause, nur ernstgemeinte Zuschriften, **Chiffre 55218**

Getrennt leben, d.h. wohnen – aber gem. d. Tagesfreizeit solide, gesund u. auch sinnv. gestalten – hierfür sucht solider u. bescheid., lupenreiner Opa „Sie, d. Fassung“, nach d. Haus- u. Gartenarbeit. Hoffe, d.f.d. evtl. Anfang einer briefl. Verbindg. alles Erstwe-entl. gesagt zu haben. **Die Postsanschrift: Brieffach 1102, 25442 Quickborn (Selbstinsent)**

Freizeit

Betreff: Canasta! Frau Fiedler/ Frau Mosel! Bitte noch einmal melden! **Tel.: 040/520 55 00**

Seniorin, 71, sportlich, jugendlich, gern unterwegs in der Natur, vielseitig kulturell interessiert, möchte sich gern regelmäßig mit Menschen für gemeinsame Freizeitaktivitäten treffen, z.B. Tagesfahrten, Ausflüge, Städtereisen, Theater, Ausstellungen, Museen, gern auch Karten spielen und wir treffen uns auch, um bei Speis` und Trank über DIES und DAS zu klönen, Pläne für neue Unternehmungen zu schmieden und auch, um Spaß zu haben. Wer macht mit? Großraum Hamburg. **Chiffre 56118**

Lebensfrohes Trio (70+) sucht noch Freunde (w,m), die offen, beweglich und herzlich sind. Wir lieben die Natur, Kultur, nett essen gehen und alles, was uns Freude bereitet. **Chiffre 56618**



Kleinanzeigen-Coupon

	Absender
	Telefon
	Unterschrift

Private Kleinanzeigen kostenlos! Ausnahme Chiffre-Anzeigen + € 10,- (bitte in bar beilegen)

Gewerbliche Kleinanzeigen € 10,- inkl. MwSt. pro Zeile (bitte in bar beilegen).
Einsenden an: SeMa – Senioren Magazin Hamburg GmbH, Georg-Clasen-Weg 28, 22415 HH

Die Anzeige erscheint in der Mai-Ausgabe.
Einsendeschluss: 20.04.2018

Tanzen hält fit! Für Paare ab 50 ist ein Wiedereinstieg im netten Tanzkreis möglich. Wir tanzen und üben in geselliger Runde jeden Freitag ab 19.30 Uhr im Savoy in Norderstedt. **Tel.: 040/522 69 98**

Wir suchen Mitspieler für Canasta, bitte melden, **Tel.: 040/85 77 22**, Raum Eimsbüttel

Wer hat auch Lust, Tagesf., Spazierg., Stadtteilrundg., Theater- o. Konzert-Besuche mit humorv. Frau, HH-West, zu machen? **Tel.: 040/880 14 58**, ab 18 Uhr

Sie, 78, sucht Freundinnen/Freunde zur Freizeitgestaltung in Stellingen, Eidelstedt, Eimsbüttel. **Tel.: 0176-63 11 27 14** (wenn AB – bitte sprechen)

Die Zeit zwischen Arbeit und Schlafen heisst wie? Freizeit, die ich in meiner Freizeitgruppe verbringe. Suchst Du auch so etwas? Dann bestelle Dir ein kostenloses Monatsprogramm, **Tel.: 040/30 74 52 00** oder www.reaktiv-hamburg.de

Tanzfreudige Sie, 60+/165, sucht flotten, weltoffenen Partner für Standard/Latein/Salsa. Lass uns gemeinsam das Leben genießen! Freue mich auf Dich! **Tel.: 0176/54 37 57 06**

Vokalensemble, sehr engagiert, alterslos, von ebens. Bass (v) gesucht; alternativ bin ich bereit, mit Musikleuten einen auftrittsfreudigen Ständchenchor zu gründen, **Tel.: 040/571 26 70**

„Vorlesen – zuhören und genießen“. Ein Nachmittag zum Entspannen findet einmal im Monat, jeden 3. Dienstag, 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 **Tel.: 0176/54 71 74 52** od. HannadsGedichte@aol.com

Immobilien

Suche 2 ½-Zi.-EG-Wohnung, mit Terrasse, Schnelsen, Niendorf und 5 km drumherum. Bin 60, W, fest angestellt, Miete sollte € 750,- warm nicht übersteigen, **Tel.: 040/31 81 45 31** (AB)

Opa tauscht einen sehr gr. "BP" = Sackgasse mit 2 x bereits Vorverlegungen – kein reiner Verkauf – gegen eine Bestandsimmobilie mit wohnen bleiben u.s.w., erste schriftl. Kontaktaufnahme erbeten: **Brieffach 1102, 25442 Quickborn (Bedingung: nur an privat)**

Verkauf

Reiseschreibmaschine "Triumph", gut erhalten, € 45,-, **Tel.: 040/87 51 42**

2 gut erhaltene Kinder-Fahrräder, 16 und 18 Zoll, mit Lampe, gute Bereifung, zus. € 30,- VB, **Tel.: 040/551 08 79**

Pflegebett, Liegefläche 90 x 200 cm, neuwertig VB € 320,-, **Chiffre 56918**

Nerzmantel, braun, wenig getragen, mit Kragen, Gr. 42/44, Länge-Rücken 113 cm, € 200,-, **Tel.: 040/520 77 58**

2 neue Daunen-Federbetten, 160 x 2, NP € 495,-, jetzt € 300,-/St.! **Tel.: 040/57 57 87**

1 Satz Blumenübert., Keram., weiß, 1 gr./1 mittel + 3 kleine, zusammen € 9,-; 1 Teeserv., NEU, 6 Pers., € 9,95; 1 Lamm-Mantel, neuw., 40-42, € 49,-; ca. 500 Bücher querbeet, NEU, St. € 2,95, **Tel.: 040/630 56 08**

Biete an: neu verpackter Leichtgewichtrollator, Reha Ligerio, mit Korb, kippbar, Neupreis € 219,- für € 80,- mit Rechnung, **Tel.: 040/551 08 79**

Kaum benutztes Laufband, elektrisch und Aktivshop, günstig zu verkaufen, VB € 75,-, **Tel.: 040/690 75 26**

Suche

Suche für ein Museum Fußball-Anstecknadeln/Pins, **E-Mail: IG-Franco1988@wt.net.de**, **Tel.: 040/52 90 12 69**

Hamburger Design-Museumsverein sucht AGFA-Fotogeräte, AGFA-Filmkameras, AGFA-Laborgeräte als Sachspende – bitte melden unter **E-Mail: pebeinst@googlemail.com**

Rentnerin sucht Wohnwagen für kl. Geld, **Tel.: 0176/43 27 06 43**

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

Hamburger Design-Museumsverein sucht Braun-Elektro- und Braun-Elektronik-Geräte als Sachspende, per **E-Mail: pebeinst@googlemail.com**

Mundharmonika-Lehrer (Bluesharp) gesucht. Bin "leicht" fortgeschritten, **E-Mail: magmasth@gmail.com**

Sammler sucht hochwertige, gebrauchte Tabakpfeifen und Zubehör, **Tel.: 0177/229 35 90**

Suche für ein Pin-/Anstecknadel-Museum einen Ausstellungs- o. eine Galerie. Weitere Infos unter **E-Mail: IG-Franco1988@wt.net.de**, **Tel.: 040/52 90 12 69**

Hamburger Design-Museumsverein sucht Telefunken- + Rennox-Tonbandgeräte als Sachspende, bitte melden unter **E-Mail: pebeinst@googlemail.com**, bitte helfen Sie mit!

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

Rockende Senioren – je öller, 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

Sonstiges

M/58/175, schlank, begleitet Senioren bei Spaziergängen und Ausfahrten, z.B. Stadtrundfahrten/Nord-/Ostsee (eigenes Fahrzeug vorhanden), **E-Mail: Fa.FrancoHeise@wt.net.de**, **Tel.: 040/52 98 54 87**

Hamburger Design-Museumsverein meldet: Am 14. April 2018 findet der 150. Geburtstag von Professor Peter Behrens in Hamburg statt, Näheres unter **E-Mail: pebeinst@googlemail.com**

Rentnerin mit Betreuungs- und Pflegeerfahrung (auch Demenz) bietet Hilfe an, gerne tages- und wochenweise, mit zur Verfügung stehen sollte ein Zimmer, **Tel.: 0176/43 27 06 43**

Noch mehr Freude am Leben! Ich, w 50, mit Referenzen, begleite Sie u.a. zum Essen, ins Theater, auch zu Tagesausflügen etc., Pkw vorhanden. Zur Vereinbarung eines kostenlosen Vorgesprächs rufen Sie mich gerne an. **Tel.: 0176/55 52 37 08**

Norderstedter Rentner hilft gern im Haus und Garten bei Reparaturen, alles was nervt, raus aus dem Kopf. **Tel.: 040/53 03 49 24**, **Mobil 0157/03 03 03 42**, **E-Mail: htmm820@wt.net.de**

PC- und Handy-Unterricht. Anfänger E-Mail, Ebay, Skype, WhatsApp, Bilder verschicken oder runterladen an Ihrem Gerät. PC-Kursleiter AWO (60), ruhig und aufmerksam. 24,- €/Std. plus Fahrgeld, ab 2 Std. Rabatt. O. Störer (www.stoerer.de), **Tel.: 040/41 86 14**

Ihren Papierkram erledige ich, w 52, ehem. Finanzbeamtin, sortiere, ordne und hefte Ihre Papiere, Unterlagen und Dokumente sorgfältig ab. Gern stelle ich auch Anträge und helfe ich Ihnen beim Schriftverkehr. Rufen Sie mich gerne an unter **Tel.: 0177/375 29 26**

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

Rheuma-Beratung: Jeden Di. 10 bis 17 Uhr und Do. 10 bis 13 Uhr kostenfreie, persönliche oder telefonische Beratung für an Rheuma erkrankte Menschen durch die Deutsche Rheuma-Liga Hamburg e.V., **Tel.: 040-669 07 65-0**, www.rheuma-liga-hamburg.de

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

Seniorenbegleiterin, zuverlässig, erfahren und flexibel, 52 J., mit Pkw, bietet Ihnen Unterstützung für sämtliche Dinge Ihres Alltags (ausgenommen Pflege). Ich freue mich auf Ihren Anruf unter **Tel.: 0177/375 29 26** oder Kontakt per Mail unter hilfe-mit-herz@web.de

Musik für Ihre Feier: Wir singen traditionelle Volkslieder und alte Schlager zum Zuhören und Mitsingen. Auf Wunsch Gedichte und Geschichten aus alter Zeit. Auch Klaviermusik zur Untermalung. www.duo-dreiklang.de, **Tel. 040/45 93 78**

Ihre Lebenserinnerungen haben Sie mit der Schreibmaschine getippt? Historikerin digitalisiert u. korrigiert, auch sprachl. Überarb./Lektorat. **Tel.: 04101/242 72**

ALLROUNDER..., Hamburger, frisch in Rente, hilft gerne bei kleinen Reparaturen/Instandsetzungen im und rund ums Haus. Seriös und verlässlich, **Tel. 0172/405 52 99**

Eutonie-Seminar in Hamburg und in Klappholttal/Sylt, Anne Callsen, **Tel.: 040/560 73 89** (+AB)

Antworten auf Chiffre-Anzeigen senden Sie bitte, **unter Angabe der Chiffre-Nummer auf dem Umschlag**, an:

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

Gut ausgebildet in der Pflege

Die eine hat ihre Eltern gepflegt, der andere ein Praktikum gemacht. Viele Wege führen in die Pflege. Und viele Unternehmen bieten positive Modelle gegen den personellen Pflegenotstand.

Dienste ohne Pausen, halbherzige Einarbeitungen, Teams, die selten miteinander, aber häufig mit zu wenig Personal arbeiten müssen. Außerdem kaum Zeit für Gespräche mit den Bewohnern. Die Pflegebranche ist überlastet und unterbesetzt. Aussicht auf Besserung? Weder kurz- noch langfristig, wenn man Zahlen glaubt: Während Anfang 2017 bundesweit noch 2,75 Millionen Pflegebedürftige zu betreuen waren, müssen derzeit um die 3,1 Millionen Menschen versorgt werden – Tendenz steigend.

Mehr zu Pflegenden bei weniger Personal

Die Zahl der Beschäftigten steigt im Vergleich dazu seit Jahren nicht. Die Gründe dafür sind bekannt und in aller Munde: kräftezehrende Arbeitszeiten und Tätigkeiten, für die die Gehälter viel zu niedrig sind. „Keine Pause, keine Gespräche ... möglich mit Leitung und Ärzten, Kopfschmerzen, keine Zeit zum Trinken“. So die Schilderungen einer Pflegekraft in einer Gefährdungsanzeige, die in hiesigen Krankenhäusern, Pflege- und Altenheimen längst keine Seltenheit sind. Sie zeigen, dass es neben der zunehmend hohen Arbeitsbelastung vor allem einen massiven Personalmangel gibt.

Gefahr für Patienten und Angestellte

Besonders in Krankenhäusern und Einrichtungen bzw. bei Anbietern der Altenpflege herrscht ein eklatanter Personalmangel. Eine Zahl, die es laut Gewerkschaft ver.di belegt: Allein in Krankenhäusern fehlen seit Jahren um die 160.000 Beschäftigte pro Jahr, davon rund 70.000 in der Pflege. Ein Mangel, der die Qualität der Patientenversorgung und die Gesundheit der Beschäftigten gefährdet. Hinzu kommen oft unattraktive Arbeitsverhältnisse, wie Verträge in Teilzeit oder mit Befristungen. Finanzielle Probleme und die Sorge um die Alterssicherung – das sind direkte Folgen, mit denen Beschäftigte in der Pflege leben.

Suche nach dem passenden Job

Trotzdem gibt es immer wieder junge Menschen, die sich nach der Schule für einen Beruf in der Pflege entscheiden oder Quereinsteiger, die als Kranken- oder Altenpfleger neu durchstarten. Sönke Fock, Vorsitzender der Geschäftsführung der Bundesagentur für Arbeit, weiß bei diesen Zielgruppen, worauf es ankommt, wenn sich der Einzelne auf die Suche nach einem Job begibt.

Von den etwa 15.000 Schulabgängern, die jährlich in sein Wirkungsgebiet in und um Hamburg fallen, interessieren sich laut seiner Aussage etwa 8.500 für eine Ausbildung. „Ab der achten Klasse besuchen viele SchülerInnen unsere Berufsinformationszentren, kurz BIZ, um sich zu informieren, was sie nach der 10. Klasse machen könnten“, erklärt Fock. Berufsberatung in der Schule oder Internet-Recherche legt er SchülerInnen auf der Suche nach der passenden Ausbildung ebenso nahe. Außerdem gibt Fock allen, die auf der Suche nach einer Anstellung sind, einen Tipp: „Erlaubt meine private Situation jetzt eine Ausbildung? Ist das wirklich der Beruf, den ich machen möchte? Solche und ähnliche Fragen sollte man sich stellen, bevor man loslegt.“



Beruf mit sehr guter Zukunft

Was eine Tätigkeit in der Pflege angeht, hält der Bundesagentur-für-Arbeit-Chef diese für eine sehr gute Wahl. Sowohl der demografische Wandel als auch veränderte Strukturen in Familien würden die Pflegebranche zu einem sicheren Job machen. „Hier hat man locker Arbeit bis zur Rente“, sagt er in einem Gespräch mit mehreren Azubis der SenVital Seniorenresidenz in Hamburg.

Diese haben sich aus verschiedenen Gründen für die Ausbildung in der Pflege entschieden, wie sie im Dialog erzählen: Bei der einen sei viel Skepsis da gewesen, als sie ein Pflege-Praktikum gemacht hat. Die Herzlichkeit der Menschen habe sie dann von dem Beruf überzeugt.

Gründe für Gang in die Pflege

Andere verfügen über Erfahrungen aus der eigenen Familie, wo sie zum Beispiel die Versorgung der Großeltern begleitet haben. So sei es etwa einem der Azubis zum Gesundheits- und Pflegeassistenten (GPA) ergangen, dessen Oma zu Hause betreut wurde. Dabei sei es ihm in den Sinn gekommen, auch „in der Pflege etwas zu machen und die Herzlichkeit, die man dabei von älteren Menschen bekommt, zurückzugeben“.

Generell führen viele Wege in die Pflege: Ein Praktikum und erste Praxis im stationären Bereich oder bei einem ambulanten Anbieter seien eine gute Basis. Außerdem rät Fock zum Gespräch mit dem Arbeitgeber, in dem die Vorstellungen als Pflegekraft und Möglichkeiten der späteren Fortbildung ausgelotet werden sollten. „Genauso kann man aber auch als geprüfte Pflegekraft, die mehrere Berufsjahre hinter sich hat, zu uns kommen“, lädt Sönke Fock jeden Interessierten ein. Dabei setzen Berufsberater einen über Fort- und Weiterbildungen in Kenntnis, wie etwa zur Qualitätsbeauftragten Gesundheits- und Sozialwesen, zur Stations- oder Pflegedienstleitung oder zur Leitung einer Pflegeeinrichtung.

Gesündere Arbeit und bessere Löhne

Um die Arbeitskraft der Pflegenden zu erhalten, bedarf es aber deutlich mehr als Fortbildungen oder regelmäßig gesi-

cherter Bezahlung mit Schichtzulagen. So meint etwa der BKK-Gesundheitsatlas, dass der Bereich der betrieblichen Gesundheitsförderung auszubauen sei. Und für die Gewerkschaft seien alle Präventionsmaßnahmen falsch, wenn zu wenige Beschäftigte sich um zu viele Patienten/-innen kümmern müssen. Daher fordert zum Beispiel ver.di verbindliche gesetzliche Vorgaben bezüglich der Personalausstattung in Krankenhäusern und Pflegeheimen sowie eine Erhöhung der Tarifbindung im Gesundheitswesen. Die Devise müsse heißen: Für gesündere Arbeitsbedingungen und höhere Löhne.

Altenpflege: Mehr Geld für Mitarbeitende der Diakonie

Ein Arbeitgeber, der das ab sofort bereits umgesetzt hat, ist die Diakonie: Ab 2018 gibt es mehr Geld für Mitarbeitende der Diakonie in der Altenpflege. Die Vergütungen steigen gemäß dem Tarifvertrag KTD in dieser Sparte um 2,2 %. Stefan Rehm, Vorstand des Diakonischen Werkes Hamburg: „Der Abschluss ist ein wichtiger Baustein auf unserem Weg, die anspruchsvolle Arbeit der Mitarbeitenden in der Altenpflege besser zu würdigen und die Arbeit in der Pflege attraktiver zu machen. Unsere Fachkräfte gehören damit zu den Spitzenverdienern in der Hamburger Altenpflege.“ Neben dem Gehalt zahlt die Diakonie auch noch Zuschläge für Wochenendarbeit und Zeitzuschläge, Urlaubs- und Weihnachtsgeld sowie eine arbeitgeberfinanzierte zusätzliche Altersversorgung.

Mehr Freizeit oder mehr Geld

Ein interessantes Konzept setzt auch die Hartwig-Hesse-Stiftung um. Sie bietet ihren MitarbeiterInnen ab 2018 ein Wahlmodell. Dazu Maik Greb, Geschäftsführer der Stiftung: „Mitarbeiterzufriedenheit ist der Schlüssel, um dem Mangel an Pflegekräften entgegenzuwirken.“ Das Wahlmodell ist im deutschen Pflegesektor bislang einzigartig: Seit dem 1. Januar 2018 haben die MitarbeiterInnen der Hartwig-Hesse-Stiftung die Wahl zwischen Entgelterhöhung von 2,2 Prozent oder fünf zusätzlichen Urlaubstagen. So möchte die Stiftung die Umwandlung von Lohnerhöhung in Arbeitszeitverkürzung und umgekehrt ermöglichen und zielt auf Neulinge im Beruf und auf „alte Hasen“: „Berufseinsteiger möchten vielleicht mehr Gehalt, ein Vater möchte hingegen mehr Zeit zu Hause verbringen. Um unseren Angestellten ganzheitlich Wahlmöglichkeiten geben zu können, war für uns die logische Konsequenz in Sachen Gehalt und Urlaub flexibler“ zu werden, sagt Maik Greb.

Verschiedene Hilfs- und Fördertöpfe

Und wenn es finanziell kneift und der Wunsch nach einer Aus- oder Fortbildung in der Pflege daran zu scheitern droht? Auch dann kann die Bundesagentur für Arbeit der richtige Ansprechpartner sein, wie Sönke Fock es erklärt: „Ausbildung oder Arbeit und das Gehalt reicht nicht zum Leben aus – dann sollte der Betroffene zur Arbeitsagentur gehen.“ Dort wird dann geprüft, ob es finanzielle Hilfen gibt, zum Beispiel ergänzende Mittel aus dem Bundestopf, europäische Zuwendungen oder Lösungen im Betrieb. Auch hier sind viele bereit, Gelder für die Schule, Prüfungsgebühren oder anderen Kosten zu übernehmen, damit ihnen ein guter Auszubildender später als Mitarbeiter erhalten bleibt.

Weitere Informationen zum Beruf in der Pflege

- <https://berufenet.arbeitsagentur.de> unter dem Stichwort *Altenpfleger/Altenpflegerin*

- *Stefan Rehm, zuständiger Vorstand des Diakonischen Werkes Hamburg, steht unter Tel. 040/30 62 0-212 gern zur Verfügung.*

- www.hartwig-hesse-stiftung.de.

A. Petersen © SeMa

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

Norderstedter Tagesbetreuung, Tel. 040/308 54 01 00 Pflegedienst Claussen GmbH, Telefon 040/523 68 21



- Spezielle Angebote für Demenzkranke
- Tagesausflüge und Wellnessstage
- Hol- und Bringdienst mit unserem eigenen Bus
- Alle Angebote mit und ohne Pflegestufe
- Spiel-/Sport-/Gedächtnis-traininggruppen u.v.m.

Ambulante Kranken-, Alten- und Kinderbetreuung
Vertragspartner aller Krankenkassen

24 Stunden erreichbar unter: 0172/409 87 44

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



Impressum

Herausgeber
SeMa - Senioren Magazin
Hamburg GmbH

Adresse
Georg-Clasen-Weg 28
22415 Hamburg

Telefon
040/41 45 59 97

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

www.
senioren-magazin-hamburg.de

Handelsregister
HRB 118615

Amtsgericht
Hamburg

Geschäftsführerin
Silke Wiederhold

Redaktion
Alexandra Petersen
Dr. Hergen Riedel
Franz-Josef Krause
Marion Schröder
Stephanie Rosbiegal
Klaus Karkmann

E-Mail
redaktion@
senioren-magazin-hamburg.de

Layout und Grafik
Sandra Holst
Katharina Martin

Korrektorat
Friedrich Rogge

Anzeigenannahme
Herwart Wiederhold
HWWA Werbeagentur GmbH
Tel. 040/524 33 40
h.wiederhold@
senioren-magazin-hamburg.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 47.000
• Nord: 20.000
• West: 21.000
• Ost: 6.000

Anzeigenschluss
Ausgabe Mai 2018
am 20.04.2018

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 eingesandene Manuskripte und Fotos wird keine Haftung übernommen. Rücksendung kann nur auf besonderen Wunsch erfolgen und wenn Rückporto beiliegt.

Mit Schiffen auf Du und Du

Zwei Kanal-Routen im Norden ideal geeignet für Senioren-Radler

Es muss nicht immer die ganz große Tour sein. Viele Radler der Generation 65plus scheuen wochenlange Bike-Reisen mit etlichen Übernachtungen in verschiedenen Herbergen. Andererseits suchen sie immer noch einen Hauch Abenteuer auf dem Sattel – ein bisschen mehr als eine Tagestour darf es schon sein. Das Senioren-Magazin (SeMa) stellt zwei Strecken im Norden vor, die über drei/vier Tage zu einem lohnenden Erlebnis machen, andererseits die Beine jenseits von Langstreckentouren nicht überanstrengen. Sie haben eines gemeinsam: Die Oldie-Biker fahren Auge in Auge mit mehr oder weniger großen Schiffen am Ufer von zwei ausgebauten Wasserwegen. Beim Radeln ohnehin, aber auch bei den Pausen schip-pert die Abwechslung geradezu vorbei.

Links der Kanal, voraus der Radweg und auf dem Rücken der Rucksack. Die Strecke direkt am Elbe-Seiten-Kanal zwischen Lübeck und Lauenburg mag keine hohen Ansprüche stellen. Der Radgruppe von Rentnern, die an diesem Tag hintereinander die „Alte Salzstraße“ mit ihren Rädern befährt, scheint das gleichgültig zu sein. Im Gegenteil: Jutta Graf (71) zum Beispiel ist gerade deswegen angetan. „Man kann sich nicht verfahren, kann sich auf die schöne Natur am Wasserweg konzentrieren“, sagt die Radlerin aus Hamburg-Rissen. Die Orientierung auf dem rund 110 Kilometer langen Weg bis Lüneburg ist auch für sie einfach, Gefälle gibt es nicht und interessant wird die Strecke allein schon dadurch, weil der Kanal für die Schifffahrt freigegeben ist. Regelmäßig grüßen die Amateur-Kapitäne von ihren Steuerrädern die fitte Rentner-Truppe an ihren Lenkern. Auch die ausführlichen Schautafeln, die an den Schleusen des Kanals historische Einzelheiten erläutern, wollen von den Rad-Amateuren beachtet werden. „Es ist schon toll, was man da so alles erfahren kann“, schwärmt die sportliche Dame aus Hamburg-Rissen weiter.

Um die Natur und die Geschehnisse auf dem Elbe-Seitenkanal zwischen Lübeck und Lüneburg wirklich genießen zu können, sollten Senioren-Radler ruhig zwei Übernachtungen einplanen. Es bieten sich geradezu Mölln und Lauenburg, wo der Kanal in die Elbe mündet, an (siehe Info-Kasten nebenstehend). Gerade in Lauenburg locken die Altstadt und der Blick auf die Elbe gleichermaßen – wenn man sich die Ruhe denn gönnt.

Größer als auf dem Wasserweg zwischen Lübeck und Lauenburg sind die Begleiter freilich auf dem Nord-Ostsee-Kanal, der sich von Brunsbüttel den Weg nach Kiel-Holtenau bahnt. Regelmäßig sind sogar Kreuzfahrtschiffe zu beobachten, die diese Abkürzung benutzen. Dabei mag die so genannte Nord-Ostsee-Kanal-(NOK)-Express-Route direkt am Kanal (etwa 112 Kilometer lang) ebenfalls eher eintönig wirken, aber auch hier gilt: Keine Orientierungsprobleme, keine Gefälle und Schiffe satt im Blick. Für Radler im „besten Alter“ auch auf dieser Strecke ein Riesenvorteil. Zwischen Brunsbüttel und Kiel sollten es dann besser zwei Übernachtungen sein, der Genießer sollte sein Recht bekommen (auch hier siehe Info-Kasten nebenstehend).

So einfach die beiden Strecken erscheinen (gute Feldwege und Wege mit zwei Betonplatten-Spuren wechseln sich an den Kanälen ab), sollten unerfahrene Radler selbst diese nicht unterschätzen. Vor allen Dingen der Wind spielt im Norden immer eine Rolle. Ob es nun wirklich ein E-Bike mit allen seinen Vorteilen sein muss, muss

Von Lübeck über Mölln bis Lauenburg führt der Radweg direkt am Kanal lang – meist auf gut befahrbaren Feldwegen.



Zwischen Lauenburg und Lüneburg geht es direkt am Schiffshebewerk in Scharnebeck vorbei.

Radweg „Alte Salzstraße“ von Lübeck nach Lüneburg

Die Strecke am Elbe-Seitenkanal bis Lauenburg beträgt rund 85 km, der Radweg „Alte Salzstraße“ läuft danach weiter bis Lüneburg (insg. rund 110 km/lange Zeit ebenfalls am Kanal). Von der zweiten Übernachtungsstation in Lauenburg kann auch direkt der Weg mit dem Rad nach Hamburg genommen werden. Allerdings sollte linksseitig der Elbe Richtung Hamburg gefahren werden (keine Gefälle). Es gibt dann zwei alternative Routen nach Hamburg: Bei Geesthacht wieder die Elbe überqueren oder mit der Fähre Hoopte/Zollenspieker übersetzen und auf der alten Bahntrasse Richtung Bergedorf weiterfahren. Diese Routen (statt mit der Bahn von Lüneburg zurück nach Hamburg) verlängern die Radtour jedoch erheblich.

- Als Übernachtungsmöglichkeiten bieten sich Mölln (z. B. Hotelpension Waldlust, Lindenweg 1, 23879 Mölln, Tel.: 04542/28 37) und Lauenburg (z.B. Zum alten Schifferhaus, Elbstr. 114, 21481 Lauenburg, Tel.: 04153/586 50, direkt an der Elbe) an. Die ersten beiden Etappen direkt am Kanal haben eine Länge von jeweils rund 40 km, von Lauenburg nach Lüneburg sind es dann noch 30 km (s.o.).
- Bahnhöfe sind in Lübeck und in Lüneburg, auf der Strecke gut erreichbar weiterhin in Mölln, Büchen oder Lauenburg.
- Der Radweg „Alte Salzstraße“ am Elbe-Seitenkanal im Internet: www.sh-tourismus.de/aktivitaet/mit-dem-rad/alte-salzstrasse.

Nord-Ostsee-Kanal, Express-Route

Als Express-Route wird der Radweg direkt am Nord-Ostsee-Kanal (NOK) von Brunsbüttel bis Kiel-Holtenau bezeichnet. Der Weg, der von der Nordsee bis zur Ostsee führt, hat insgesamt eine Länge von 112 Kilometern ohne nennenswerte Gefälle. Es geht praktisch die gesamte Strecke Seite an Seite mit den großen Pöten.

Auch hier bieten sich für den Radler, der die Angelegenheit ruhig angehen und genießen will, zwei Übernachtungen an. Hier einige Tipps:

- Schafstedt: Kanal 33, Pension, Café, Biergarten, 25725 Schafstedt, Hohenhörner Str. 33, Tel.: 04805/901 49 33, E-Mail: info@kanal33.de
- Breiholz: Ahoi-Hotel am Nord-Ostsee-Kanal, Meckelmoor 3a, 24797 Breiholz, Tel.: 04875/90 27 77, Mobil: 0173/594 27 78, E-Mail: info@ahoi-hotel.de, Internet: www.ahoi-hotel.de
- Rendsburg: Antje's Gästehaus, Preußnerstraße 8, 24768 Rendsburg, Tel.: 04331/242 81, Mobil: 0172/658 92 62, E-Mail: info@antjes-gaestehaus.de, Internet: www.antjes-gaestehaus.de
- Bahnhöfe gibt es in Burg, Albersdorf, Hanerau-Hademarschen, Rendsburg und in Kiel.
- Zur Information über Schiffe im Nord-Ostsee-Kanal siehe im Internet: www.traumschiffe-im-kanal.de.

jeder mit Blick auf seine Kräfte (immerhin ist Gepäck für ein oder zwei Nächte auf dem Rad dabei) entscheiden. „Gerade weil ich den Gegenwind doch unterschätzt habe, würde ich beim nächsten Mal ein E-Bike nehmen“, sagt zum Beispiel Brigitte Hildebrandt nach ihrer Tour am Elbe-Seiten-Kanal. „Man kann das Ganze doch viel entspannter genießen“, spricht sie sich für die elektrische Hilfe an den Pedalen aus. Sie würde sich beim nächsten Mal auch noch mehr Muße wünschen. „Es gibt unwahrscheinlich viel zu sehen und dafür braucht man eben Zeit“, sagt die 70-jährige Radlerin aus Hamburg-Niendorf.

Eines aber beweisen diese beiden gradlinigen Routen an den Kanälen: Es müssen gerade in fortgeschrittenem Alter nicht immer die großen Fernradwege sein, die schon einmal eine oder zwei Wochen am Lenker bedeuten. Für erfahrene Radler mögen diese im Urlaub lohnende Herausforderungen sein, die Kanalrouten sind eben vor allen Dingen etwas für „Neueinsteiger“. Und nun mal ehrlich: Ein klein wenig vom großen Rad-Abenteuer bieten sie dann doch.

K. Karkmann © SeMa



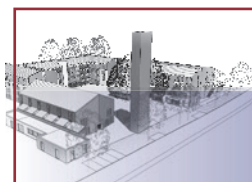
In Lauenburg lockt die Radler unter anderem die schmucke Altstadt an der Elbe.

Am Nord-Ostsee-Kanal sind die großen Schiffe ständige Begleiter bei der Radtour.

SeMa

Schauen Sie mal rein – in unsere **neu gestaltete Homepage**

www.semahh.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.

2-3 Zimmer
ca. 52-86 m²
Wohnfläche

Miete netto kalt:
€ 601,11 bis € 945,89
zzgl. Nk. und Serviceentgelt
Courtagefrei!

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

Rätzel Spaß

Fachbereichsleiter	Entdecker von Neum	Reizmittel		Männerkurzname	Hit der 'Beatles'		ausgest. Rieslaufvogel		Marinedienstgrad	Buddhismusrichtung	Vorname der Lollobrigida	Bergweg	Stoffverbindung	Pelztier
					Gleichstellung									
				Rufname	Gott der Haitianer			deutsche Vorsilbe			Hauptstadt der Komoren		männlicher franz. Artikel	
Entwässerungsröhr		ägyptischer Erntegott			Schutzschicht auf Kupfer						Gutsverwalter im MA.		4	
			innerhalb						dichter	Nebel in England			ehem. sowjetischer Diktator	
Katzentlaut		italienisches Gewässer		Herrscher-sitze	barocke Theaterchöre				Fels- höhle	Tennis- schläger		Frauen- figur bei 'Dallas', ... Ellen		
Salzstock														wortkarg
Stadt am Nil				Ort in der Lausitz										
						6			Zerstörungs-wütiger (ugs.)			dt. Kirchen- historiker †	Südost- europäerin	
Rock'n Roll-Star der 50er (Elvis)	Alpen- pflanze		poetisch: flaches Wiesen-gelände						Wundstarr- krampf		Teil des Kopfes			
						5						9		
Ketten- geräusch			auf diese Weise		Arktis- vögel	englisch: ein- geschaltet		schweiz. Presse- agentur (Abk.)	Staat im Baltikum		intrigant, falsch	Gerisen- heit	Figur in 'Land des Lächelns'	
			abgeschrägte Kante	Jahr- bücher						langes Halstuch				
Frauen- kurz- name	deutsche Vorsilbe für falsch				Lebens- gefährtin Lennons (Yoko)	Fluss durch Gerona (Span.)			berline- risch: ich			1	medizi- nisch: Schläf- heit	
Berg- völker in Laos			engl. Autor (John Le ...)	delikat, lecker								süd- amerika- nischer Kuckuck	2	
					Stadt im Osten Sibiriens	Zeichen- trickfigur ('... und Jerry')			3	Insel der Aleuten		ägypt. Stadt am Nil (Abu ...)		
horchen	nieder- deutsch: Bauer	jap. Hei- ligtum		Stadt in Brabant (Belgien)	franzö- sisch: wo	Grund für Rutsch- gefahr	erster General- sekretär der UNO		älterer Bruder von Moses			Abk. für einen Sport- verein	int. Kfz-Z. Nieder- lande	Schrift- steller- band (Abk.)
			griechi- scher Buch- stabe											
Bundes- kriminal- polizei der USA			ägypti- scher Sonnen- gott		deut- scher Sänger (Freddy)				10	weib- liche Ver- wandte				
Auf- rührer, Aufstän- disher					englischer Männer- name					Nadel- arbeit				

Live-Musik für Senioren!
In der:
Senioren-Residenz, o. ä.
Frühjahrs- o. Sommerfest etc.
Keyboard - Akkordeon
michael kleppin
keyboard-studio-pinneberg.de
Pl Brokwisch 1 04101 .74010

Die Gewinner vom März!

1. Preis: Eine Tagesreise für 2 Personen nach Helgoland am 06.06.18 mit Bösche Reisen

1. Ingrid Krohn, 22117 Hamburg

2. bis 4. Preis: Je 2 Karten für „Störtebeker“ Pirat von der Nord- und Ostsee im St. Pauli Theater am 10.04.18 um 19.30 Uhr

2. Renate Thiele, 22523 Hamburg

3. Lisa Dittrich, 25492 Heist

4. Lovisa Landström-Ruhnau, 22391 Hamburg

Auflösung: Sudoku und Kreuzworträtsel vom SeMa, Ausgabe März 2018

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

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

ENGLÄNDER

VOZZKUBGN
STRASSWALDORFSALAT
JUBELAVARIHBUZU
EINOXRANZIGDUKAT
IMMEIQJENRE
MRRADCCOVEN
LISENEATHLETT
EDEKASRURSHS
PRAELATRRHHS
FANENBULGARE
MAESTINBULGARE
RLATCHSASSRER
ANDNACHIFFREPALLA
ETWARRESERLL
KIRPALETTEDBED
KARTAUSEBNDNSMERA
LMLALMASSITIN
DIEETOPARALSEENNN
FDELLKLAUEARKADE
OEDNISABSFLICHTE

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

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

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 April 2018!**1. Preis: 2 Plätze zur Mitfahrt auf einem Musiktruck beim Discomove am 19.05.2018**

Ein einmaliges Erlebnis. Auf einem der 15 bunten Musiktrucks starten Sie um 15 Uhr am Harburger Kanalplatz und drehen mit diesem drei Stunden durch den Harburger Binnenhafen Ihre Runden. Getränke auf dem Truck sind enthalten. Der Veranstalter erwartet rund 30.000 Besucher mit verrückten Klamotten, grellen Kostümen und schrille Typen, die bei mitreißender Musik aus den 70er- und 80er-Jahren fröhlich feiern.



...und so können Sie gewinnen: Lösungswort eintragen, Coupon ausfüllen und ausschneiden, ausreichend frankiert bis zum 20.04.2018 an **SeMa – Senioren Magazin Hamburg GmbH, Georg-Clasen-Weg 28, 22415 Hamburg** senden.

Persönliche Angaben:

Ihre persönlichen Daten werden nicht für Werbezwecke verwendet oder gespeichert.

Vorname _____

Nachname _____

Straße _____

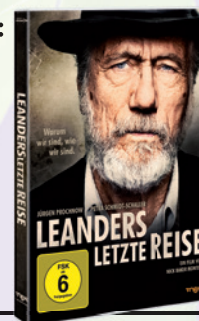
PLZ/Ort _____

Telefon _____

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

2. bis 4. Preis:
je eine DVD
„Leanders
letzte
Reise“

mit Jürgen
Prochnow



5. und 6. Preis:
Je ein Exemplar des Buches

„Mein
zweites
Zuhause
bei Oma
und Opa“

Zeitzeugen
erinnern sich
an ihre
Großeltern



„Erzähl mir Dein Leben“



Foto: ©: M.Rackel

Die Biografie-Werkstatt-Wandsbek sucht Interviewpartner

(pi) Ob jung oder alt: in allen Altersgruppen wird erzählt. In den Geschichten, die wir über uns erzählen, steckt nicht nur unsere Vergangenheit, sondern auch unsere Gegenwart und unsere Zukunft, kurz unsere Identität.

Wer bin ich? Aus welcher Familie stamme ich? Welche Erfolge und Krisen haben mich geprägt? Welche Begegnungen haben mein Leben verändert? Und wie gewinne ich aus Schicksalsschlägen neue Kraft? Die ehrenamtlichen Mitarbeiter der Wandsbeker Biografie-Werkstatt geben Menschen ab 60 die Möglichkeit, ihr Leben zu erzählen. In fünf bis sieben Treffen spitzen sie die Ohren und den Bleistift oder lassen den Recorder mitlaufen und verfassen danach einen biografischen Text, eine verdichtete Zusammenfassung eines Teils der Lebensgeschichte.

Alle zwölf Ehrenamtlichen wurden in einer umfangreichen Schulung vorbereitet und haben gelernt, wie man mitfühlend zuhört und auch erfasst, was zwischen den Zeilen gesagt wird. Sie haben die Erfahrung gemacht, dass die Beschäftigung mit der Biografie für beide Seiten wertvoll ist: Der ältere Mensch kann verloren geglaubte Erinnerungen wieder beleben und stößt auf manchen versunkenen Erinnerungsschatz vergangener Tage. Der Interviewer fühlt sich ebenfalls beschenkt durch die Erzählungen und empfindet Respekt für die Lebensleistung des Älteren und dessen Fähigkeit selbst schwierigste Lebenssituationen erfolgreich gemeistert zu haben.

Pastor Jan Simonsen hat die Biografie-Werkstatt im Dezember vorigen Jahres ins Leben gerufen und leitet die Schulungsabende: „In den Biografien wird auch die jüngere kriegerische Geschichte Europas und Deutschlands lebendig. Unsere Interviewpartner sind ja die letzten Zeitzeugen, die den nachfolgenden Generationen erzählen können, was Krieg und Vertreibung bedeutet und welche Verpflichtungen daraus für die jüngeren Generationen erwachsen. Und zugleich sind sie es, die die Trümmer weggeräumt haben und die Deutschland in der Nachkriegszeit neu aufgebaut haben – in Ost und West.“

Aus den vielen Einzelbiografien wird zum Ende dieses Jahres ein Buch zusammengestellt, das die Interviewpartner geschenkt bekommen und das sich auch hervorragend als Geschenk für die Kinder- und Enkelkindergeneration eignet. Wer sich dafür interessiert, den Ehrenamtlichen der Biografie-Werkstatt aus seinem Leben zu erzählen, kann sich für weitere Informationen und ein abklärendes Gespräch an Pastor Jan Simonsen wenden, Seelsorge im Alter, Tel.: 040 696 45 040 oder j.simonsen@gmx.de.

5. Wandsbeker Heimtour

Informationsveranstaltung und Besichtigungstour mit Kleinbussen zu Seniorenwohneinrichtungen im Bezirk Wandsbek.

(pi) Am Mittwoch, den 16. Mai 2018 veranstalten die Pflegestützpunkte Wandsbek-Markt und Rahlstedt sowie das Fachamt Sozialraummanagement die 5. Wandsbeker Heimtour durch verschiedene Seniorenwohn- und Pflegeeinrichtungen.

Ziel der Wandsbeker Heimtour ist es, den Bürgerinnen und Bürgern die Möglichkeit zu geben, sich ganz unverbindlich über Pflegeeinrichtungen im Bezirk Wandsbek zu informieren und sich ein persönliches Bild über deren Angebote und Ausstattungen zu machen. Nur so kann jeder seine eigene Zukunft mit dem nötigen Hintergrundwissen planen und organisieren!

Start ist um 10 Uhr im Bürgersaal Wandsbek mit einer kurzen Begrüßung durch Frau Dr. Frauke Ishorst-Witte, Leitung Fachamt Gesundheitsamt Wandsbek, sowie Herrn Harald Lindner, Leitung Fachamt Sozialraummanagement Wandsbek. Im Anschluss folgen drei Kurzvorträge. Um 11 Uhr geht es in Kleinbussen zu den sechs verschiedenen Touren, die jeweils zwei Pflegeeinrichtungen anfahren. Dort können die Bürgerinnen und Bürger ihre Fragen stellen und sich umsehen. Vor Ort reichen die Einrichtungen einen Imbiss und Getränke. Die Veranstaltung endet dann um ca. 15.30 Uhr wieder am Bürgersaal Wandsbek.

Aufgrund des begrenzten Platzangebotes in den Bussen, ist eine verbindliche Anmeldung – mit Angabe der Anzahl der teilnehmenden Personen und der jeweiligen Tour – unter Telefon 040/428 99 -10 70 oder per E-Mail pflugestuetzpunkt@wandsbek.hamburg.de bis zum 07. Mai 2018 erforderlich.

Kostenloser Seniorenservice in Hamburg-Wandsbek

Der Seniorenservice in Hamburg besteht als soziales Projekt seit 2006. Viele ältere Mitbürger haben seitdem diesen kostenlosen Begleitservice auf ihren täglichen Wegen, zum Beispiel zum Einkauf oder zum Arztbesuch, genutzt. Dieser begleitet Sie mit öffentlichen Verkehrsmitteln oder zu Fuß sicher zu Ihrem Wunschziel und zurück. Die begleiteten Personen fühlen sich sicherer und haben beim Einkaufen die Hände frei. Und das Gespräch mit den Mitarbeitern und Mitarbeiterinnen des Seniorenservice ist eine geschätzte Bereicherung des Alltags!

Auch wenn Sie im Krankenhaus liegen und sich über einen Besuch freuen, dann leistet Ihnen der Seniorenservice Gesellschaft, erleichtert Ihnen den Aufenthalt, schenkt Ihnen ein offenes Ohr und erledigt kleinere Besorgungen.

Sie möchten einfach nur spazieren gehen oder ins Café, haben einfach mal Lust auf ein Gesellschaftsspiel oder möchten mit jemanden über die Welt diskutieren? Auch dafür nimmt sich der Seniorenservice die Zeit.

Das Angebot richtet sich an bedürftige Seniorinnen und Senioren ohne Pflegegrad und gilt für Begleitungen im nördlich/östlichen Hamburg. Da dieses Projekt – durchgeführt vom Bildungsträger „Verbandshaus Hamburg“ – von der Hansestadt Hamburg gefördert wird, wird es kostenlos angeboten. Den Seniorenservice Wandsbek erreichen Sie telefonisch unter 040/650 52 133 oder direkt im Stadtteilbüro in Hamburg-Wandsbek, Am Stadtrand 39 (1. OG).

Frank Joks, Teamleitung, Seniorenservice Wandsbek, Am Stadtrand 39/1. OG, 22147 HH-Wandsbek, Tel.: 040/65 05 21 34

Leser schreiben



Totensonntag – Ein rostiges Drahtgeflecht riss ein großes Loch in meinen grauen Mantel. Das einzige warme Kleidungsstück, das ich besaß. Frau Wulf, eine Nachbarin, konnte aus Wolldecken Kleider und Mäntel nähen. Das Innenfutter im Mantel und in der Kapuze war aus dunkelblauer Seide, Mutters schönstes Kleid, vor dem Krieg! Entsetzt versuchte ich meinen Mantel zu lösen. Aber dadurch, dass ein schwerer Mauerstein an dem Draht befestigt war, hatte ich keine Chance. Alles Zerren und Zurren half nichts. Meine Stimme überschlug sich fast, als ich verzweifelt nach Christina rief. Das Versteckspiel auf dem Trümmerberg war unser liebstes Spiel, jetzt im November.

Plötzlich rief eine schrille Stimme: „Du solltest dich schämen, heute am Totensonntag so laut herumzuschreien. Dein Vater ist tot, er ist im Krieg geblieben, da solltest Du nach Hause gehen und beten, anstatt so zu schreien!“ Verstört sah ich zu dem Balkon in der zweiten Etage. Da stand sie, die böse, alte Xanthippe, eine ehemalige Lehrerin, Fräulein von Stephanie. Es war der Moment, in dem ich ihr das Adelsprädikat vor ihrem Namen aberkannt habe. Für mich hieß sie nur noch Fräulein Stephanie. Erboast fauchte sie mich an: „Von Stephanie, wenn ich bitten darf!“

Es war 1946, damals sagte man noch Fräulein, nur verheiratete Frauen durften sich mit Frau ansprechen lassen. Die Zeiten wurden moderner und dieser Schwachsinn wurde bald darauf endlich abgeschafft. Christina eilte herbei, half mir den Mantel von dem rostigen Draht zu lösen und ich rannte, mit tränennassem Gesicht nach Hause. Mutter dachte damals, es sei wegen des Mantels und nahm mich tröstend in den Arm. Was diese Frau so unbedacht daher gesagt hatte, verletzte meine innersten Gefühle. Ihre Worte trafen mich an meiner empfindlichsten Stelle, raubten mir meine selbst zurechtgemachten Illusionen. Für mich war mein Vater damals gar nicht tot. Natürlich hatte Mutter erzählt, dass er im Lazarett verstorben sei und wir uns in der glücklichen Lage wähnen durften, ein Grab auf dem Kriegsgräberfriedhof besuchen zu können, was wir auch regelmäßig taten. Mit sechs Jahren lebte ich schon in meiner eigenen Welt und darin lebte auch mein Vater noch. Mutter hatte ich nicht in diese Welt geholt, sie ahnte nichts.

In meiner Fantasiewelt lebte mein Vater im Ausland und hatte es vorgezogen, nach dem Krieg dort zu bleiben. Er hatte sicher noch einmal geheiratet, hatte auch Kinder und will nun nichts mehr von uns wissen. Aber eines Tages wird er kommen, ganz gewiss wird er kommen, um zu sehen, was aus uns geworden ist. Ich konnte und wollte nicht akzeptieren, dass er gestorben sein sollte, ohne mich einmal in den Arm genommen zu haben, einmal über das Haar gestreichelt und mir gesagt hatte, dass er mich sehr lieb hat. Es war ein stetes Sehnen nach dem



WULFF & SOHN
BESTATTUNGSINSTITUT

Wenn man weiß, wo die Reise hingehet, kann man beruhigt dem Weg entgegensehen.

Sprechen Sie mit uns über Ihre Wünsche für die letzte Reise.



Segeberger Chaussee 56-58 Norderstedt ☎ (040) 529 61 73
Tangstedter Landstraße 238 HH-Langenhorn ☎ (040) 539 08 590

www.wulffundsohn.de

Vater, ganz unbewusst haben sich dadurch Verlustängste entwickelt, die mich bis heute verfolgen. Es wurde mit dem Alter nicht besser. Tief vergraben existierte immer die leise Hoffnung, dass er eines Tages vor der Tür stehen könnte. Wundervolle Bilder dieser Begegnung malten mir meine Fantasien ins Gedächtnis. Nach fünfundvierzig Jahren wollte ich sein Grab auf dem Friedhof, wie immer, besuchen und traute meinen Augen nicht. Es war rundherum mit wunderschönen Stiefmütterchen bepflanzt. Das regte meine Fantasie erneut an. Vielleicht waren es Kinder von ihm, die ihn gesucht und nun endlich sein Grab gefunden hatten. Es gab keine Erklärung für die wunderschönen Blumen. Es blieb ein Geheimnis. Mit einem Lächeln gedachte ich wieder einmal meiner kindlichen Fantasien. Zehn Jahre später konnte ich mir endlich meinen Traum erfüllen, eine Reise in das Land, in dem er lange Jahre, während des Krieges, gelebt hatte. Er gehörte zum Wehrmachtsgelände der Marine und war in Oslo stationiert. Im Gepäck hatte ich seine damalige Adresse, eine vergilbte Rechnung eines Schmuckgeschäfts in der Stortingsgate, ein Foto auf einem Balkon seines Büros im Zentrum und das Foto des Friedhofes, mit der Kapelle, auf dem er damals beigesetzt worden war. Meine Mutter konnte ihn später nach Deutschland überführen lassen. Dieser Traum, seinen Spuren zu folgen, sollte sich nun erfüllen und der Gedanke machte mich unendlich glücklich. Voller Erwartungen machte ich mich mit dem Auto auf den Weg nach Kiel. Die Fähre nach Oslo fuhr nachts, sodass ich am frühen Morgen in Oslo erwachen würde. Diese Reise hat mir sehr geholfen, meine Verlustängste zu bewältigen, auch wenn ich das, was ich gesucht habe, nicht mehr finden konnte. Aber Norwegen, dieses wunderschöne Land hat mich unendlich beeindruckt und ich glaube, dass ich nicht zum letzten Mal dort gewesen bin.

Von unserer Leserin Marlis David



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.

Hardy Krüger

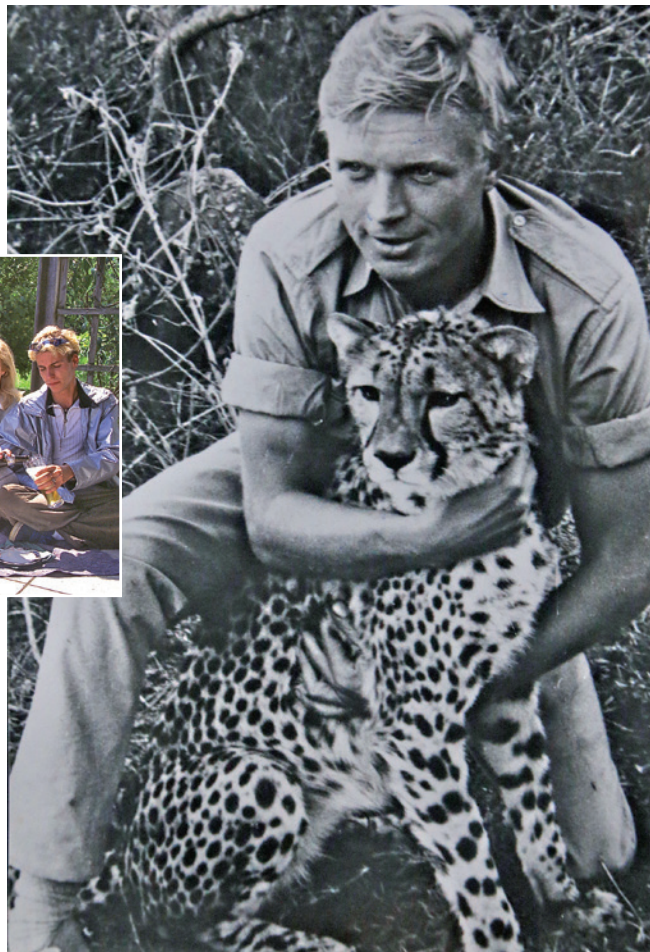
Ein Weltstar feiert seinen 90. Geburtstag



Hardy Krüger mit John Wayne
1962 in Hatari



Foto von der Familie Krüger
Bockelmann 1998



Hardy Krüger auf seiner Farm in Afrika 1968



Der Flug des Phoenix 1965

Der bekannte Schauspieler, Autor, Regisseur und Weltenbummler Hardy Krüger ist zwar reich an Jahren, aber noch jung im Kopf. Er hat das große Glück gesund zu sein. Nur drei Tage nach seinem 90. Ehrentag ist er am 15. April ab 11.30 Uhr im Gespräch mit Bettina Tietjen auf der Bühne der Komödie Winterhuder Fährhaus zu sehen und hören. Er spricht dort über sein neuestes Buch „Ein Buch von Tod und Liebe“. In diesem Werk beschreibt er Begebenheiten aus seinem bewegten Leben und auch vom Anfang und Ende einer Liebe und von ihren leisen Zwischentönen. Sein inzwischen 16. Buch ist sehr lesenswert und verrät

viel über den vielgereisten, lebenserfahrenen Schauspieler und Autor. Hardy Krüger, der am 12. April 1928 in Berlin geboren wurde, ist ein Multitalent mit vielen Auszeichnungen. Sein Vater, ein Ingenieur, geriet bei Kriegsende in sowjetische Gefangenschaft, aus der er nicht mehr zurückkehrte. In Sonthofen verbrachte der junge Hardy seine Schulzeit. Schon 1943 wurde er von dem Regisseur Alfred Weidenmann für den Film entdeckt. In „Junge Adler“ spielte er neben Gunnar Möller bereits als 15-Jähriger seine Rolle als Lehrling Heinz Baum überzeugend. Nach dem Krieg zog er nach Hamburg, wo er als Statist am Deutschen

Schauspielhaus und als Radiosprecher beim Nordwestdeutschen Rundfunk arbeitete. Die Liste seiner Erfolgsfilme ist groß. Unvergessen sind seine schauspielerischen Leistungen in Filmen wie „Der Flug des Phoenix“, „Die Brücke von Arnheim“ und vor allem in dem Film „Hatari“, der vor über 50 Jahren die Sehnsucht der Menschen nach Afrika schürte. Als professionelle Tierfänger zogen John Wayne und Hardy Krüger mit ihrem Team in klapprigen Jeeps durch die Serengeti um wilde Tiere lebend einzufangen. Nach Abschluss der Filmarbeiten in Afrika übernahm der charismatische deutsche Schauspieler den Drehort, die Momella Game Lodge in Tansania und erfüllte sich damit einen Traum. Er lebte dort einige Jahre mit seiner



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

Anzeigenberatung und -annahme:



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



Hardy Krüger im Film „Junge Adler“ 1944

Hardy Krüger mit seiner Tochter Christiane

Familie am Fuße des Kilimandscharos. Hardy Krüger war und ist einer der erfolgreichsten Schauspieler Deutschlands, der auch durch internationale Filmproduktionen Weltruhm erlangte. Er stand in 75 Film- und Fernsehproduktionen vor der Kamera. Zusätzlich übernahm er in seiner TV-Erfolgsserie „Weltenbummler“ von 1987 bis 1995 die Regiearbeit und veröffentlichte bis heute 16 Bücher. Er war von 1950 bis 1964 mit der Schauspielerin Renate

Densow verheiratet. Aus dieser Ehe stammt Tochter Christiane, die ebenfalls eine erfolgreiche Schauspielerin ist. Seine zweite Ehefrau war die italienische Malerin Francesca Marazzi, mit der er Tochter Malaika und Sohn Hardy Jr. bekam. Seit 1978 lebt der Kämpfer gegen Rechtsradikalismus mit der Fotografin und Autorin Anita Park zeitweise in den USA und in Hamburg, wenn die beiden nicht gerade wieder einmal die Welt erkunden.

Text Marion Schröder - Fotos MS + Archiv © SeMa

KOMÖDIE
WINTERHÜDER
FÄHRHAUS

K

SONNTAG, 15. APRIL 2018
Großer Saal | Beginn: 11.30 Uhr | Eintritt: ab 20,- €

**Hardy Krüger:
Zum 90. Geburtstag**

Hardy Krüger im Gespräch mit Bettina Tietjen über seine Erzählungen in »Ein Buch von Tod und Liebe«, die anlässlich seines 90. Geburtstags bei Hoffmann und Campe erscheinen.

© Anita Krüger © Malena Engel

Für »Ein Buch von Tod und Liebe« wurden Geschichten ausgewählt, die Hardy Krügers bewegtes Leben widerspiegeln. Zwischen dem brasilianischen Urwald und einem irischen Dorf, im Schwarzwald, in Nairobi, New York und Berlin begegnen sich Männer und Frauen. Dicht und poetisch erzählt Hardy Krüger vom Anfang und Ende der Liebe, und von ihren leisen Zwischentönen.

Karten: (040) 480 680 80
www.komoedie-hamburg.de

Im Gespräch mit Bettina Tietjen am 15.04.18



WE Wullkopf & Eckelmann
IMMOBILIEN

UND DARUM GEHT'S

Bei der Übertragung Ihrer Immobilie auf die nächste Generation müssen Sie vieles bedenken. Denn kleine Fehler können hier eine große Wirkung haben. Deshalb haben wir für Sie drei Experten eingeladen, die Ihnen juristisch, steuerlich und notariell alles genau darlegen. Rechtsanwältin Anna Kristina Konerding, Steuerberater und Fachanwalt für Steuerrecht Dr. Ulrich Möhrle sowie Notar Dr. Michael Commichau stehen Ihnen auch für individuelle Fragen zur Verfügung.

Einladung zur Veranstaltung

IMMOBILIE RICHTIG VERERBEN

Donnerstag, 26. April 2018, 18:30 Uhr

In unseren Büroräumen,
Friesenweg 5.2, 22763 Hamburg
(Parkplätze vorhanden)



Dirk Wullkopf

Tel. 040 / 89 97 92 71 | urte.tietz@wullkopf-eckelmann.de

Reisen und Sexualität mit Herzschwäche: Was müssen Betroffene beachten?

Herzstiftung gibt wichtige Sicherheitshinweise und Tipps für Menschen mit Herzschwäche

Die Herzschwäche (Herzinsuffizienz) ist eine ernste Erkrankung. Allein in Deutschland leiden nach Expertenschätzungen zwei bis drei Mio. Menschen daran. Die chronische Herzschwäche führt dazu, dass das Herz nicht mehr in der Lage ist, den Körper ausreichend mit Blut und damit mit Sauerstoff und Nährstoffen zu versorgen. Nicht nur das Herz selbst, auch andere Organe wie Gehirn, Nieren oder Muskeln werden in Mitleidenschaft gezogen. Es kommt zu Beschwerden wie Atemnot, Leistungsschwäche und



Flüssigkeitseinlagerungen in den Beinen und Knöcheln (Ödeme). Da sich insbesondere die Atemnot bei körperlicher Anstrengung verstärken kann, sind viele Herzranke unsicher, was sie sich zumuten dürfen. Sind Flugreisen noch möglich? Ist die Sexualität eingeschränkt? Diese und weitere Fragen klärt der Expertenbeitrag „Reisen, Fliegen, Sexualität“ in dem aktuellen Ratgeber „Das schwache Herz“ der Deutschen Herzstiftung, der kostenfrei unter www.herzstiftung.de/herzschwaeche-therapie oder per Tel. unter 069 955128400 angefordert werden kann. Welche Reisen mit Herzschwäche möglich sind, hängt vom Schweregrad der Erkrankung ab. „Patienten mit leichter Herzschwäche, die nach der NYHA*-Klassifikation I und II keine oder nur geringe Beschwerden aufweisen, können in der Regel ohne wesentliche Einschränkungen verreisen“, betont Privatdozent Dr. Magnus Baumhäkel, Kardiologe am Caritas Klinikum St. Theresa, Saarbrücken.

Flugreisen mit Herzschwäche: Vorher mit dem Arzt sprechen

Bei Flugreisen oder Reisen in Gebiete über 1.500 Meter Höhe sowie Gebiete mit hoher Luftfeuchtigkeit sind dennoch einige Vorsichtsmaßnahmen zu treffen. Zu ihrer eigenen Sicherheit sollten Herzranke genügend Medikamente mitnehmen und vor der Reise die medizinische Versorgung am Urlaubsort klären. In Gegenden, in denen eine medizinische Versorgung nach heutigem Standard fehlt (z. B. eine Klinik mit 24-h-Katheterbereitschaft), „sollten Risikopatienten mit koronarer Herzkrankheit oder einer fortgeschrittenen Herzschwäche nicht reisen“, so Dr. Baumhäkel. Flugreisen von mehr als vier Stunden bergen durch den verringerten Sauerstoffgehalt der Luft sowie den Bewegungsmangel im Flugzeug das Risiko einer Venenthrombose. Folgende Tipps helfen, das Risiko zu verringern:

- Wählen Sie möglichst einen Gangplatz und gehen Sie häufig umher.
- Meiden Sie beengende Kleidung und ziehen Sie die Schuhe aus.
- Halten Sie Füße und Beine in Bewegung (Wadenübungen) und schlagen Sie die Beine nicht übereinander.
- Trinken Sie jede Stunde etwas, Kaffee und Alkohol besser meiden.
- Nehmen Sie keine langwirkenden Schlafmittel.

Auf das Fliegen verzichten sollten Patienten mit schwerer Herzschwäche (NYHA IV). Bei mittelschwerer Herzschwäche (NYHA III) ist in punkto Fliegen im Einzelfall zu entscheiden. „Auch diese Patienten bleiben während des Fluges in der Regel ohne Beschwerden. Es kann aber vorkommen, dass Beschwerden am Zielort auftreten, wo sie – abhängig von der verfügbaren medizinischen Versorgung – behandelt werden müssen.“ Patienten mit mittlerer oder schwerer Herzschwäche (NYHA-Klassifikation III und IV) sollten vor der Reise unbedingt mit ihrem Arzt sprechen.

Sexualität bei Herzschwäche nicht immer eingeschränkt

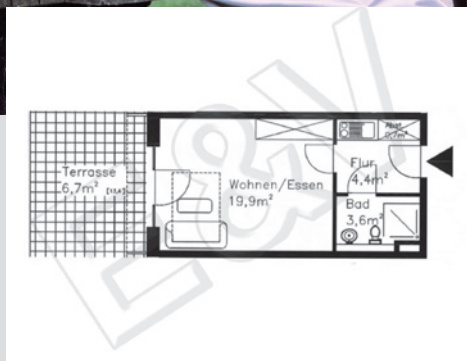
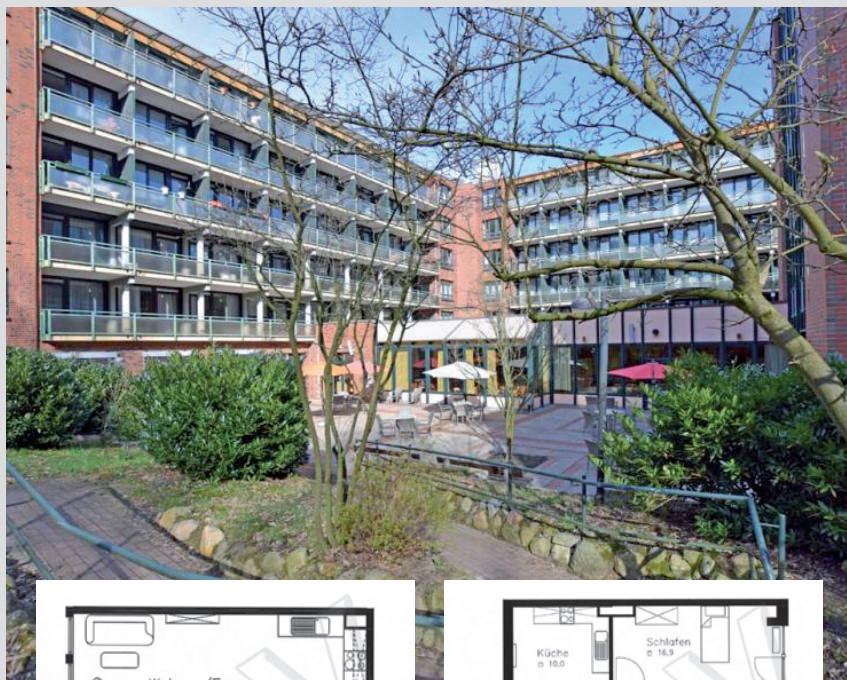
Die Frage, wie stark sich Herzpatienten belasten dürfen, stellt sich nicht nur auf Reisen. Viele Betroffene sind sich auch im Alltag unsicher, was sie sich noch zumuten können. Darf ich trotz Herzschwäche sexuell aktiv sein? Was muss ich nach einem Herzinfarkt beachten? Auch bei diesen Fragen ist der Schweregrad der Herzinsuffizienz entscheidend. Generell gilt: Wer ohne Atemnot zwei Stockwerke hochlaufen kann, ist sexuell kaum eingeschränkt. Dennoch ist es empfehlenswert, sich Zeit für das Vorspiel zu nehmen und bequeme Positionen einzunehmen. Wer plant, Medikamente gegen Impotenz einzunehmen, bespricht dies am besten mit seinem Arzt.

Welche Vorsichtsmaßnahmen noch zu treffen sind und was Reisende mit Herzschwäche in Bezug auf Sport und Ernährung beachten sollten, klärt der Beitrag „Reisen, Fliegen, Sexualität“ von PD Dr. Magnus Baumhäkel in dem Ratgeber „Das schwache Herz: Diagnose und Therapie der Herzinsuffizienz heute“ (160 S.), der kostenfrei unter www.herzstiftung.de/herzschwaeche-therapie oder per Tel. unter 069 955128400 oder per E-Mail unter bestellung@herzstiftung.de angefordert werden kann.

*Um das Fortschreiten der Krankheit zu charakterisieren, nutzen die Ärzte die Einteilung der New York Heart Association (NYHA).

Barrierefreies Wohnen im Grünen

Hamburg-Langenhorn · Röweland 6 a · 22419 Hamburg



Barrierefreie 1- bis 3-Zimmer-Wohnungen

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 Mieter 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.

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[®]

Warum ich gerne Bestatterin bin?

Vanessa Fillmer,
Bestattungsfachkraft
Beerdigungs-
institut Otto
Musfeldt GmbH

Als ich meinem Vater vor Jahren erzählt habe, dass ich als Bestatterin arbeiten möchte, hat er im ersten Moment einen ganz schönen Schreck bekommen.

Zahnlose, bucklige Totengräber, die den ganzen Tag nur Gruften buddeln und Tote umherfahren. Friedhöfe, die im dichten, dunklen Nebel liegen. Hochgiftige, verwesende Leichen. Immer umgeben von trauernden, verschleierten, herzerreißend weinenden Angehörigen. All das spukte plötzlich in seinem Kopf umher.

Heute bin ich ausgebildete Bestattungsfachkraft. Über die Jahre hat er gemerkt, dass seine Ängste und Sorgen viel zu groß waren. Habe ich gelernt ein Grab zu schaufeln? Ja, habe ich. Man muss sichern, messen, sichern, aufbauen, sichern, anfangen zu graben, wieder sichern, weiter graben, wieder sichern. Glückliche sind die, die einen Bagger haben. In der Lehre lernt man aber auch noch ein Grab schaufelnd zu öffnen. Weiß ich, wie man einen verstorbenen Menschen wäscht und einkleidet? Ja und ja, manchmal muss man ein bisschen aufpassen. Es gibt kein Leichengift, aber manche Menschen tragen schon zu Lebzeiten eine Infektion in sich, die nicht „mitstirbt“. Das ist nicht eklig und auch nicht hochgiftig, aber man muss sich schützen. Deswegen ist auch nicht immer ein letzter Abschied am offenen Sarg möglich. Bin ich auf Friedhöfen unterwegs? Ja, und das oft genug bei „Hamburger Wetter“. Gerade im Herbst ist es wirklich etwas verwunschen. Regnerisch, stürmisch, neblig, kalt. Aber es gibt auch dann die schönen Tage, an denen das goldene Laub von den Bäumen fällt und die Gräber bedeckt. Im Frühjahr und Sommer blüht es in allen Farben. Im Winter schläft alles unter einer dicken Schicht Schnee. Oder es ist matschig. So matschig, dass man einen zweiten schwarzen Anzug braucht, um nach der ersten Urnenbeisetzung noch vernünftig auszusehen. Bin ich umgeben von trauernden Menschen? Ja. Das ist immer



der schwierigste Teil. Ich habe einen Vater begleitet, der mit Mitte neunzig sein Kind im Rentenalter beerdigen musste. Eine Tochter, gerade zehn Jahre alt, deren Mutter Selbstmord begangen hat. Ein Bruder, der zwei seiner Geschwister an Krebs verlor. Eine Dame, die ganz allein starb und erst Wochen später in der Wohnung gefunden wurde. Eine Tante, die unbedingt mit ihrem Hund zusammen begraben werden wollte. Jeder Mensch hat eine Geschichte. Eine Geschichte, die nicht nur das eigene Leben betrifft. Jede Geschichte hat ein Ende. Manchmal wird man auf dieses Ende vorbereitet, oft genug wird man einfach herausgerissen. Für die, die von diesem Ende betroffen sind, ist es häufig ein Schock, ein Schreck. Der Tod jagt uns allen einen Schrecken ein. Mir auch immer noch. Aber ich habe gelernt, wie ich unseren Angehörigen, wie ich Ihnen, helfen kann. Zu uns kommt selten jemand freiwillig. Wenn Sie zu uns kommen, stehen wir Ihnen bei, hören Ihnen zu und vermitteln auf Wunsch eine intensivere Trauerbegleitung. Wir geben Orientierung, indem wir mit Ihnen die nötigen Formalitäten (und davon gibt es viele) besprechen, die Termine koordinieren und mit Ihnen den Ablauf der Beerdigung planen.

Vielleicht schaffen wir es sogar, Ihnen Mut zu machen. Auch mein Vater hat mittlerweile erkannt, dass man nicht automatisch all seine Zähne und seinen Lebensmut verliert, wenn man als Bestatter arbeitet. Wir wollen Ihnen helfen, ein Leben, das Sie lieben oder geliebt haben, zu feiern!

Rufen Sie mich und meine Kollegen gern jederzeit an. Auch, wenn Sie einfach mal über die eigene Vorsorge reden möchten.

Vanessa Fillmer, Bestattungsfachkraft

Otto Musfeldt
BEERDIGUNGSINSTITUT

Kieler Straße 611, 22525 Hamburg,
Tel.: 040-57 09 628, E-Mail: kontakt@
ottomusfeldt.de, www.ottomusfeldt.de

**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

Im Reisemobil unterwegs, wird Stress zum Fremdwort und jeder Zwischenstopp zur willkommenen Erholungspause.



Foto: djd/MORELO Reisemobile

Einfach Pause machen, wo es am schönsten ist: Mobile Homes schenken Best Agern Reisefreiheit mit Komfort.



Foto: djd/MORELO Reisemobile

Reiseträume kompromisslos erfüllen: Im eigenen Wohnmobil kann man jederzeit einen spontanen Städtebesuch machen – und gleich nach dem nächsten Wunschziel Ausschau halten.



So können Campingkocher heute aussehen: großzügiger Küchenbereich in einem Luxus-Wohnmobil.

Foto: djd/MORELO Reisemobile



Foto: djd/MORELO Reisemobile/Getty

Ab in den dritten Frühling

Endlich Zeit für Traumreisen ohne Terminstress

(djd). Für die meisten Menschen hat der „Ruhestand“ heute nichts mehr mit Stillstand zu tun – ganz im Gegenteil. Die neu gewonnene Freiheit wird eher als Grund gesehen, nach einem arbeitsreichen Berufsleben nochmal richtig loszulegen und sich lang gehegte Reisepläne kompromisslos zu erfüllen. Endlich drängen keine Termine mehr, es sind keine Schulferienzeiten zu beachten, und die Freizeitfahrten müssen erst dann enden, wenn man sich freiwillig wieder nach Hause zurückwünscht. „Ganz so abenteuerlich wie bei den Campingreisen während der Ausbildung, des Studiums oder der ersten Familienreise mit kleinen Kindern muss es dabei aber nicht mehr zugehen“, meint Jochen Reimann, Geschäftsführer und Gründer von Morelo Reisemobile. Schlafsack, Campingkocher und Chemieklo können zu Hause bleiben, wenn man sich in einem gut ausgestatteten Mobilheim auf den Weg macht.

Gewohnten Komfort auch unterwegs genießen

Großzügige Reisemobile bieten auch unterwegs den Komfort, den man von den eigenen vier Wänden zu Hause ge-

wohnt ist. Dazu gehören beispielsweise ein Bad, in dem sich zwei Personen bequem gemeinsam aufhalten können, eine Küche, in der man gerne ein raffiniertes Menü zubereitet, und ein Bett, das keine Komfortwünsche offenlässt. Unter www.morelo.de gibt es dazu mehr Infos. Romantische Abende direkt unterm Sternenzelt kann man auch ohne pikende Steine unterm Schlafsack gemeinsam genießen, wenn ein Panoramafenster über dem Bett die Milchstraße zum Greifen nahe bringt.

Reisefreiheit ohne unnötige Boxenstopps

Wichtig für alle, die länger unterwegs sein möchten, sind auch die Vorratsmöglichkeiten an Bord. Mit genügend Stauraum kann man alles mitnehmen, was Spaß macht und fit hält – vom Bike über ein Kanu bis zur Golfausrüstung zum Beispiel. Mehr Reisefreiheit ohne Boxenstopp bieten große Tanks für Trinkwasser, Gas und Abwasser sowie groß dimensionierte Batterien für Fernseher und andere elektronische Geräte. Und mit einer Heckgarage sind die Reisenden für kleine Tagestrips oder Shoppingtouren nicht immer auf das „große“ Mobile Home angewiesen. Denn je nach Größe des Wohnmobils kann ein Motorroller, ein Kleinwagen oder sogar ein ausgewachsener Porsche einfach huckepack genommen werden.

Steuern? Wir machen das.

VLH.

Daniel Gräfe
Beratungsstellenleiter
Papyrusweg 13a
22117 Hamburg - Billstedt

☎ 040 492 048 49



Vereinigte
Lohnsteuerhilfe e.V.
LOHNSTEUERHILFEVEREIN

www.vlh.de

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

SPARDA GUTSCHEIN

Für Eigentümer ab 60 Jahren in Hamburg:
kostenlose Immobilienwertermittlung.

„Lösen Sie Ihren
Gutschein gerne
bis zum 31.03.
bei mir ein!“

Markus Jünke
040.55 00 55-6045



SPARDA  **IMMOBILIEN**

Veranstaltungen Tipps + Termine

Konzerte

Sonntag, 06. Mai 2018, 8.30-16 Uhr
Metro Rahlstedt Flohmarkt
Bargkoppelweg 50, 22145 Hamburg,
Mittwoch, 18. April 2018, 19.30 Uhr,
Hamburger Ärzteorchester
 u.a. mit Werken von August-Friedrich Klughardt, Domenico Cimarosa und Ludwig van Beethoven, unter der Leitung von Thilo Jaques.
 Eintritt: € 14,-.
 Karten-Vorverkauf täglich von 10 bis 20 Uhr am Empfang und an der Abendkasse der **Parkresidenz Alstertal, Karl-Lippert-Stieg 1**

Samstag, 14. April 2018, 18-19.20 Uhr
Sehnsucht – Chor und Orgelkonzert
 Musik von Hammerschmidt, Schütz, Schein, Bach, Schlenker, Mendelssohn und Brahms, Norddeutscher Kammerchor, Leitung: Maria Jürgensen,
 Orgel: Xaver Schult, Eintritt € 10,-.
Hauptkirche St. Katharinen,
Katharinenkirchhof 1, 20457 Hamburg,
Tel. 040/303 747 30

Sonntag, 15. April 2018, 15.45 Uhr
Konzert mit dem Internationalen Studienjahr des Hamburger Konservatoriums – Leitung: Knut Schoch
Hartwig-Hesse-Haus, Klövensteenweg 25,
22559 Hamburg-Rissen

Samstag, 21. April 2018, 19.30 Uhr
Irish Folk Konzert
 Über 30 Künstler und Wiedersehen mit Garifin in Original-Besetzung im Rieckhof Harburg, Rieckhoffstraße 12, 21073 Hamburg. Karten (VVK € 19,- / AK € 24,-) gibt es unter www.bodhran-world.de oder an der Konzertkasse im **Phoenix Center Harburg, Hannoversche Str. 86, 21073 Hamburg,**
Tel.: 040/767 586 86

Sonntag, 22. April 2018, 16 Uhr
Klassische Frühlingsstücke
 Passend zur Jahreszeit gastieren die renommierte Sopranistin Mechthild Weber und die Pianistin Eva Barta. Eintritt: € 8,-.
Im Restaurant des Wohnparks Wiesen-
kamp, Wiesenkamp 16, 22359 HH,
Tel.: 040/644 16 -914

Sonntag, 22. April 2018, 19 Uhr
HeavyClassic
 Malte Vief (Gitarre) – Konzertante Musik, die rockt! **Kirche St. Nicolaus,**
Alsterdorfer Markt, 22297 Hamburg

Dienstag, 24. April 2018, 19 Uhr
FRÄULEIN TONI & ER – Musik der 20er & 30er Jahre zwischen Hamburg & Haiti
 Flotte Rhythmen und freche Texte. Eintritt: € 14,-. Karten-Vorverkauf täglich 10-20 Uhr am Empfang und an der Abendkasse der **Parkresidenz Alstertal, Karl-Lippert-Stieg 1,**
S-Bahn Poppenbüttel

Sonntag, 29. April 2018, 10 Uhr,
Musik im Abendmahlsgottesdienst
 Die Kantorei St. Jacobi wird an diesem Sonntag mit den Fest- und Gedenksprüchen op. 109 von Johannes Brahms zu hören sein. Dieses Werk, für achtstimmigen Chor a-cappella geschrieben, komponierte Brahms zwischen 1888 und 1889 anlässlich seiner Ernennung zum Ehrenbürger der Stadt Hamburg und widmete es Dr. Carl Petersen, dem damaligen Bürgermeister der Stadt.
Ev.-luth. Hauptkirche St. Jacobi,
Steinstraße, 20095 Hamburg

Sonntag, 29. April 2018, 11-13 Uhr
269. Jazzfrühshoppen
 mit den Schnelsen StomperS, Schnelsens unverwüstlicher Kultband: Eintritt € 5,-, Karten unter Tel.: 040/559 24 34 oder E-Mail@fz-schnelsen.de. **Freizeitrum Schnelsen,**
Wählingsallee 16, 22459 HH

Sonntag, 29. April 2018, 10 Uhr,
Musik im Abendmahlsgottesdienst
 Die Kantorei St. Jacobi wird an diesem Sonntag mit den Fest- und Gedenksprüchen op. 109 von Johannes Brahms zu hören sein. Dieses Werk, für achtstimmigen Chor a cappella geschrieben, komponierte Brahms zwischen 1888 und 1889 anlässlich seiner Ernennung zum Ehrenbürger der Stadt Hamburg und widmete es Dr. Carl Petersen, dem damaligen Bürgermeister der Stadt. **Ev.-luth. Hauptkirche St. Jacobi, Steinstraße, 20095 Hamburg**



Premiere am 22.04.18 im Altonaer Theater
„Die Analphabetin, die rechnen konnte“
 nach dem Roman von Jonas Jonasson

Nach „Der Hundertjährige, der aus dem Fenster stieg und verschwand“ erzählt Bestsellerautor Jonas Jonasson nun die Geschichte der jungen Afrikanerin Nombeko. Und dabei geht es um nichts geringeres als noch einmal die Welt zu retten. Oder zumindest Schweden. Oder zumindest einen Teil von Schweden. Dazu braucht es eine emigrierte Schwarzafrikanerin, schwedische Zwillingsbrüder namens Holger (ja, beide heißen so) mit sehr unterschiedlichem Intelligenzquotienten und eine zornige Frau, die eigentlich auf alles zornig ist, was in Schweden nicht links von linksradikal ist. Ach ja, und natürlich eine Atombombe, die braucht es bei Jonasson auch wieder, aber sehen Sie selbst.

Mit viel Tempo und Humor wird die Geschichte der Südafrikanerin Nombeko erzählt, die eben sehr gut rechnen kann und daher zur unfreiwilligen Leiterin eines Atomwaffenstützpunktes wird. Durch einen Zufall wird eine solche Bombe nach Schweden nachgeschickt, wo sie Zuflucht vor der weißen Minderheit ihrer Heimat sucht. Sie trifft auf Holger, der ihr hilft die Bombe zu verstecken. Es gibt nur ein Problem, nämlich Holger, den Bruder von Holger. Der möchte mit der Bombe das Königtum in Schweden abschaffen.

Eine irre Flucht beginnt vor dem Mossad-Agenten A und B, zusammen mit Holger, Holger und dessen Freundin Celestine und am Ende gar mit dem Ministerpräsidenten Schwedens und dem König selbst. Dabei möchte Nombeko die ganze Zeit nur eines: die Bombe loswerden, ach ja: und eine Familie gründen. Ob ihr beides gelingt?

Vorstellungen bis 27.05.2018, Karten gibt es unter Tel. (040) 39 90 58 70 oder unter www.altonaer-theater.de.

Veranstaltungen Tipps + Termine

Sonntag, 06. Mai 2018, 11 Uhr
„Tag der Chöre“

Mehr als 100 Stimmen treffen sich zum Singen und Feiern. Es erwartet Sie ein erfrischender Mix von norddeutscher bis traditioneller Musik über moderne Klänge bis hin zu goldigen Kehlen.

Freuen Sie sich auf Chöre wie: den Hamburger Polizeichor von 1901 e.V., das Gospel-Ensemble „For Your Soul“, dem Shanty-Chor Windrose, die Hamburger Alsterspatzen sowie die traditionellen Chöre „Gemischter Chor Germania von 1908 Rahlstedt e.V.“ und den „Hamburger Männerchor Adolphina von 1882 e.V.“ Eintritt: € 7,50, Karten-Vorverkauf täglich, 10-20 Uhr am Empfang und an der Abendkasse der **Parkresidenz Rahlstedt, Rahlstedter Str. 29**

Bühne

Samstag, 21. April 2018, 20 Uhr
Echtzeit Comedy-Club

Hamburger Comedians mit Alltagscomedy. Unter der Obhut von echtzeit studio-Stammcomedian Till Frey präsentiert er eine Auswahl an erlesenen KünstlerInnen, ihre Sicht der Dinge auf den Alltag, das Leben und dazwischen. Ticket: € 13,-/erm. € 11,-.

echtzeit studio, Alsterdorfer Str. 15, 22299 Hamburg Tel.: 040/24 86 39 72

Samstag, 14. April 2018, 19 Uhr
Frühling op Platt

Eine plattdeutsche Lesung mit bekannten Frühlingsliedern zum Mitsingen. Gelesen von Fabian Pleiser und Barbara Kaliner, Eintritt: € 14,-.

Opernfactory Ahrensburger Straße 138, 22045 Hamburg, Tel.: 040/67 99 92 30

Freizeit

Mittwoch, 11. April 2018, 15 Uhr
„Endlich Frühling“

Ihre Welle Isebek ist dem Frühling mit vielen interessanten Beiträgen auf der Spur. Hören Sie auf TIDE.radio zu. Ihre Welle Isebek, Stadtteilradio Eimsbüttel freut sich auf Sie. Sie empfangen TIDE.radio auf UKW 96,0 auf DAB+ oder Kabelnetz 95,45 MHz

Mittwoch, 11. April 2018, 10 Uhr
Fahrradtour mit dem LAB
 Tempo 13 km/h, 30 bis 40 km.

Donnerstag, 12. April 2018, 10 Uhr
Wandern mit dem LAB

U-Bahnhof Fuhlsbüttel. Jeweils mit Einkehr, Info unter Tel.: 040/59 24 55 (Mo.-Fr. 10-14 Uhr), **LAB Fuhlsbüttel, Fliederweg 7, 22335 Hamburg**

Samstag, 14. April 2018, 10-14 Uhr
Antik-Spielzeug-Forum

Ausstellung · Verkauf · Ankauf · Tausch! Eintritt: € 3,50, Paare € 5,-, Kinder bis 12 J. frei. **Freizeitzentrum Schnelsen, Wählingsallee 16, 22459 Hamburg**

Jeden letzten Freitag im Monat um 17 Uhr
Freizeitstammtisch

In der Rindermarkthalle bei der U-Bahn Feldstraße. **Anmeldung und Info bei Anita, Tel.: 040/42 91 37 41 oder www.kreativ-hamburg.de**

Mittwoch, 18. April 2018, 13 bis 18 Uhr
Food Trucks und -Trailer erobern den Wandsbeker Marktplatz

Organisiert von den Machern des St. Pauli Nachtmarktes.

Wandsbeker Marktplatz, 22041 Hamburg

Bis 22. April 2018
Hamburger Dom

Das größte Volksfest des Nordens: Spaß und Nervenkitzel erleben

Jeden Donnerstag von 13.30 bis 14.30 Uhr
Seniorengymnastik mit Renata Machola-Najs

Ab 60 Jahren aufwärts, auch für Senioren mit Rollatoren geeignet. Die Trainerin ist für die Anleitung seniorengerechter Übungen qualifiziert. Es darf gelacht werden und das wird es auch reichlich. Kostenbeitrag: € 1,50.

Bürgertreff Dannerallee, Dannerallee 5, 22119 Hamburg, Tel.: 040/653 48 15

Jeden letzten Freitag im Monat um 17 Uhr
Freizeitstammtisch

In der Rindermarkthalle bei der U-Bahn Feldstraße. **Anmeldung und Info bei Anita, Tel.: 040/42 91 37 41 oder www.kreativ-hamburg.de**

Donnerstag, 26. April 2018, 18 Uhr bis 20.30 Uhr

Feierabend-Radtour Rahlstedt

In den frühen Abendstunden bei Vogelgezwitscher durch das frühlingshafte NSG Hölftigbaum, Preis € 5,-. **Haus der Wilden Weiden, Eichberg 63, 22143 Hamburg, Tel.: 040/180 448 601 0**

Freitag 27. April 2018, 17 Uhr
Kreativ-Freizeitstammtisch

Jeden letzten Freitag im Monat treffen sich nette Leute im Lokal Marktkönig in der Rindermarkthalle (U-Bahn Feldstraße). **Anmeldung und Info bei Anita Tel.: 040/42 91 37 41 oder www.kreativ-hamburg.de**

Samstag, 05. Mai 2018, 10 Uhr
ADFC-Single-Radtour für 50 +:
„Altes Land – neue Liebe“

Gestartet wird in Blankenese, dort erstes Kennenlernen. Den Berg hinab geht es zur Fähre. Nach erfrischender Überfahrt wird nach Jork geradelt, Besuch des Kirschblütenfestes oder der Schnitger-Orgel. Die Geschwindigkeit orientiert sich an den langsamsten TeilnehmerInnen und liegt nicht über 13 km/h. Preis pro Person: € 6,- (ADFC-Mitglieder € 2,-). Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Das Fahrrad muss technisch in einwandfreiem Zustand sein und der StVZO genügen.

Treffpunkt: S-Bahnhof Blankenese, Erik-Blumenfeld-Platz 29, 22587 Hamburg

Vorträge/Lesungen

Freitag, den 13. April 2018, 19.30 Uhr
KRIMILESUNG

„Verrat am Kaiser-Wilhelm-Kanal“ und „Lizis letzter Tango“, Lesung mit Anja Marschall. Reservierung empfohlen unter Tel.: 040/32 11 91 oder info@speicherstadtmuseum.de, € 11,-/erm. € 9,-, **Speicherstadtmuseum, Am Sandtorkai 36, 20457 Hamburg**

Montag, 16. April 2018, 15 Uhr
Lesung „Komm, lieber Mai, und mache...“

Märchen zur schönsten Jahreszeit“ von der Märchenerzählerin Elita Carstens. Eintritt € 4,50/€ 3,-, Anmeldung erbeten unter Tel.: 040/69 70 62-0.

Begegnungszentrum der Köster-Stiftung, Meisenstr. 25, 22305 Hamburg

MIT JUNGEN MENSCHEN KULTUR ERLEBEN

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



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

KULTURISTENHOCH2

www.kulturisten-hoch2.de • post@kulturisten-hoch2.de
 Ein Projekt der GEMEINSAM! Jung und Alt für Teilhabe und Lebensfreude gUG(mBH)

Steuern? Wir machen das.

VLH.

Daniel Gräfe
 Beratungsstellenleiter
 Schnackenburgallee 22
 22525 Hamburg (Volkspark)

☎ 040 692 766 18



www.vlh.de

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

Veranstaltungen Tipps + Termine

Dienstag, 17. April 2018, 15-17 Uhr

„Schotter, Kies und Bares:
Vom richtigen Umgang mit Geld“

Frau Lorenzen vom Landeskriminalamt erklärt, wie man Falschgeld erkennen kann und sich verhalten sollte, wenn man es entdeckt. Herr Albers von der HASPA-Filiale Osdorfer Born schildert seine Erfahrungen und gibt Tipps dazu, worauf man beim Geldabheben achten sollte und wie man seine Ersparnisse sicher verwahrt. Außerdem wird auf verschiedene Tricks eingegangen, mit denen Betrüger unterwegs sind.

**Maria-Magdalena-Kirche,
Achtern Born 127, 22549 Hamburg**

Fr., 20. April 2018 (Premiere), 20 Uhr,

Sonnabend, 21. April 2018, 15 Uhr

– mit Kaffee/Kuchen, € 15,-,

Sonntag, 22. April 2018, 15 Uhr

– mit Kaffee/Kuchen € 15,-

„Lütte witte Siedenschoh“

Plattdeutsche Komödie in drei Akten
Ingo Sax, Eintritt € 12,-.

Bauer Benno Roggenkamp führt ein strenges Regiment – so streng, dass sein Sohn Fiete ihm nicht einmal seine Verlobte Trina vorstellen mag. Da muss Trina schon selbst die Initiative ergreifen.

Verbindliche Kartenbestellungen
unter Tel.: 040/712 48 12 oder unter
www.Theater47.de, Veranstalterin:
Volksspielbühne Jenfeld/Theater 47,

**Aufführungen im Jenfeld-Haus,
Charlottenburger Str. 1, 22045 Hamburg**

Dienstag, 24. April 2018, 15 Uhr

Lesungen im Büchercafé

Ein Nachmittag mit interessanten Beispielen und Auszügen der finnischen Literatur – mit Petri Andresen! **Ev.-Luth. Kirchengemeinde Schiffbek und Öjendorf, Merkenstr. 4, 22117 HH, Tel.: 040/712 02 79**

Do., 26. April 2018, 18.30 bis 20.30 Uhr
Vortrag zum Thema Ernährung bei Rheuma
Referentin Frau Anke Mouni Meyer.

Mitglieder kostenfrei, Nicht-Mitglieder € 5,-. Weitere Infos und Anmeldung über die Rheuma-Liga, Tel.: 040-669 07 65-0, www.rheuma-liga-hamburg.de. **Auf dem Gelände der Schön Klinik, Dehnhaid 120**

Donnerstag, 26. April 2018, 17 Uhr
Informationsveranstaltung zum Aufbau einer selbstorganisierten Wohn-Pflege-Gemeinschaft im Hartwig-Hesse-Quartier
Alexanderstraße 37, 20099 Hamburg

Freitag, 27. April 2018, 19 Uhr

Gedenken an Tönnies Hellmann

Ein Abend mit persönlichen Erinnerungen von der Diakonin Dagmar Vogel an den Hamburger Widerstandskämpfer sowie eine TV-Dokumentation über ihn. Musikalische Begleitung von Christian Emmert mit Liedern aus der Arbeiter- und Friedensbewegung. Kleiner Imbiss mit Gesprächen im Anschluss.
Eintritt frei, Spenden sind willkommen.

**Petrus-Kirche, Winfridweg 22,
22529 Hamburg-Lokstedt**

Demenz

Samstag, 13.04.2018, 10 bis 17 Uhr

Einladung zum Demenzforum

Der Fachtag rund um das Thema Demenz mit spannenden Vorträgen, interessantem Austausch sowie Informationen über ehrenamtliches Engagement und über die Projekte der Hamburgischen Brücke.

Für Fragen und Anmeldung unter
Tel.: 040/227 29 80 oder

info@hamburgische-bruecke.de.

**Museum für Hamburgische Geschichte,
Holstenwall 24, 20355 Hamburg**

Dienstag, 24. April 2018, 14.30-16 Uhr

„Wir tanzen wieder“

Die Tanzschule Heiko Sender lädt Menschen mit und ohne Demenz auf die Tanzfläche ein. Musik, Taktgefühl und viel Spaß stehen im Vordergrund. Kosten € 5,- (für Begleitperson). Anmeldung unter Tel.: 040/460 21 58 oder demenzdock@hamburgische-bruecke.de. **ADTV Tanzschule Heiko Sender, Tibarg 40, 22459 Hamburg**

Donnerstag, 19. April 2018, 18 Uhr

**3. öffentlicher Themenabend
zum Thema Demenz**

Umfassende Informationen, Tipps und Hilfestellungen. **Hartwig Hesse Stiftung Tagespflege im Parkquartier Hohentfeld**
Mühlendamm 31, 22087 Hamburg

Dienstag, 17. April 2018, 14-17 Uhr

„Heiße Gedichte“

aus der Literaturwerkstatt barner 16.
Aufgetischt von Story Teller Daniela Chmelik.
**Konfetti-Café, Bernstorffstraße 145,
22767 Hamburg**

Dienstag, 24. April 2018, 14-17 Uhr
**Lachen und freuen Sie sich mit den Clowns
Tamina und Peppino!**

**Konfetti-Café, Bernstorffstraße 145,
22767 Hamburg**

Dienstag, 24. April 2018, 14.30-16 Uhr

„Wir tanzen wieder“

Unter diesem Motto lädt die Tanzschule Heiko Sender Menschen mit und ohne Demenz auf die Tanzfläche ein. Musik, Taktgefühl und natürlich ganz viel Spaß stehen im Vordergrund. Kosten € 5,- (für Begleitperson). Für Fragen und Anmeldung Tel.: 040/460 21 58 oder demenzdock@hamburgische-bruecke.de. **ADTV Tanzschule Heiko Sender, Tibarg 40, 22459 Hamburg**

Party

Sonntag, 22. April 2018, 18-21 Uhr
Knitterrock-Party: Die Zweite!

Die Party richtet sich an musikbegeisterte Menschen, die ihr Tanzbein schwingen möchten. Gespielt wird das Schönste der 50er Jahre bis heute! Eintritt: € 5,-, **ella Kulturhaus Langenhorn, Käkenflur 30 (über Iserlohner Stieg), 22419 HH, Tel.: 040/53 32 71 50**

Ausstellung

10. April bis 31. Juli 2018,

Mo.-Do., 9-16 Uhr, Fr. 9-14 Uhr

„Große Katastrophen in Hamburg“

Fünf neuzeitliche Mega-Schrecknisse haben sich ins „Stadtgedächtnis“ eingepreßt: Die Vertreibung von 30.000 Unterverproviantierten, als die französische Stadt „Hambourg“ russisch belagert wurde (1813/14); der Große Brand (1842); die Cholera von 1892; die „Gomorrha“-Luftangriffe im Zweiten Weltkrieg (1943); die 1962er Sturmflut. Besatzung und Belagerung, Feuersbrünste, Epidemien, Bombardements, Überschwemmungen. Die Ausstellung und der reich illustrierte Begleitband analysieren im Rückblick zunächst Indizien für menschliches Versagen im Einzelfall oder gar komplettes Staatsversagen; dann folgen Bezüge zu Gegenwart und Zukunft: Hinsichtlich welcher Horror-Szenarien ist Hamburg im 21. Jahrhundert verwundbar? Eintritt frei. **Bibliothek der Helmut-Schmidt-Universität, Holstenhofweg 85, 22043 HH**

Noch bis 22. April 2018,

täglich 11-18 Uhr (Dienstag geschlossen)
Therese von Bacheracht (1804-1852)

Eine Hamburgerin in St. Petersburg
In Kooperation mit dem Heine Haus e.V. wird das neu entdeckte Porträt der Hamburger Literatin Therese von Bacheracht (1804-1852) der Öffentlichkeit vorgestellt.

Eintritt: € 4,- bis € 6,50. **Jenisch Haus,
Baron-Voght-Str. 50, 22609 Hamburg**

Sonntag, 29. April 2018, 10-13 Uhr

Ohlsdorf: Ausstellungseröffnung

Vogelsensationen an der Ostseeküste, Aquarelle von St. Sinn. **Kunstort Ohlsdorf, Fuhlsbüttlerstr. 756a, Altes Pförtnerhäuschen**

Gedenkfeier

Sonntag, 22. April 2018, 15 Uhr

**Lichtgedenkfeier in der Kapelle des
Bestattungsinstituts Bade**

Neben Gedichten und Erzählungen steht im Zentrum der Feier ein Lichtritual, bei dem mit Kerzen an die Verstorbenen gedacht wird. Willkommen sind auch Trauernde, die das Institut noch nicht kennen. Im Anschluss bittet das Bestattungsinstitut bei Kaffee und Kuchen zu einem gemeinsamen Austausch. Um Anmeldung wird gebeten: Tel.: 04103/51 60 oder 040/524 776 200 oder per Mail: bade@bade-bestattungen.de. **Bestattungsinstitut Bade, Flerrentwiete 32, 22880 Wedel.**

Messe

Sonntag, 15. April 2018, 10 Uhr

Outlet Messe 2018

Verkaufsmesse für Fashion und Accessoires. Zahlreiche Aussteller präsentieren ihr Angebot für Damen-, Herren-, Kindermode und Accessoires. Die Besucher können bei den über 160 Marken teilweise bis zu 90 % sparen. Eintritt: € 3,-, **Messe Hamburg Schnelsen Modering 1a, 22457 Hamburg**

Freitag, 20.-22. April 2018, 10-19 Uhr
HansePferd Hamburg

Mehr als 450 Aussteller lassen eine faszinierende Pferdewelt entstehen und laden zum Stöbern und Ausprobieren ein. **Hamburg Messe und Congress (Hallen B1-B7), St. Petersburger Str. 1, 20355 HH, Tel.: 040/356 90**

Veranstaltungen Tipps + Termine

Flohmärkte

Samstag, 14. April 2018, 10-14 Uhr
Flohmarkt in den Bethanien-Höfen
 Es darf wieder gestöbert, gehandelt und verkauft werden. **Residenz Bethanien-Höfe, Martinistr. 45-47, 20251 Hamburg**

Sonntag, 15. April 2018, 8-16 Uhr
Wandsbek Flohmarkt
Edeka Center Gillert, Wandsbeker Chaussee 248, 22089 Hamburg

Sonntag, 15. April 2018, 10-13 Uhr
Imkerflohmarkt
 Im Angebot sind Geräte und Gegenstände rund um die Imkerei. Eintritt frei.
Botanischer Sondergarten Wandsbek, Walddörferstr. 273, 22047 Hamburg

Sonntag, 22. April 2018, 9-16 Uhr
Rothenburgsort Flohmarkt im Frühjahr
 Autoteile, Haushalt und Lebensart der 50er bis 70er Jahre. **Großtankstelle Brandshof, Billhorner Röhrendamm 4, 20539 HH**

Sonntag, 22. April 2018, 8-16 Uhr
Wandsbek Rewe Center Flohmarkt
Bargtheider Str. 83-87, 22143 Hamburg

Sonntag, 22. April 2018, 10-17 Uhr
Harvestehude Antikmarkt Pöseldorf Center
 Stöbern und schöne und alte Schätze finden.
Milchstraße 1, 20148 Hamburg

Sonntag, 22. April 2018, 10-17 Uhr
Antikmarkt Pöseldorf Center
 Der beliebte Antikmarkt wird rund um das und im Pöseldorf Center aufgebaut und lockt mit schönen Dingen. **Pöseldorf Center, Mittelweg 130, 20148 Hamburg**

Sonntag, 29. April 2018, ab 10 Uhr
Ahrensburg Pflanzenflohmarkt
 Ein Highlight für Hobbygärtner, es werden Pflanzen verkauft, getauscht oder verschenkt.
Rathausplatz, Manfred-Samusch-Straße 5, 22926 Ahrensburg

Sonntag, 29. April 2018, 11-16 Uhr
Bahrenfeld Mädelsflohmarkt von Frauen für Frauen
 Vintage-Teile, Secondhand-Klamotten, Designerkram, Kindersachen- und Ausstattung, Schuhe, Schmuck, Accessoires, Selbstgemachtes, Ausrangiertes u.v.m.
 Besucherpreise Einzelkarte € 3,-, Kinder bis 12 Jahre und Männer kostenlos.
Volksbank Arena, Hellgrundweg 50, 22525 Hamburg

Dienstag, 01. Mai 2018, 10-18 Uhr
Altona Frühjahrsflohmarkt
 Am 1. Mai 2018 ist wieder soweit: Der Frühling naht und damit wird es höchste Zeit, Keller und Kammern zu entrümpeln, denn der altonale Frühjahrsflohmarkt im und rund um das Mercado in Ottensen findet wieder statt. **Ottenser Hauptstr. 10, 22765 HH**

Dienstag, 01. Mai 2018, 8-16 Uhr
Norderstedt Flohmarkt
 Es kann wieder ausgiebig gebummelt und auf Schnäppchenjagd gegangen werden. Von Antik bis Trödel gibt es dabei wieder viel zu entdecken für Groß und Klein.
Schmuggelstieg, 22848 Norderstedt

Sonntag, 06. Mai 2018, 11-16 Uhr
Flohmarkt/Stadteiltreff im Barmbek Basch
 Hier können die Besucher nach Herzenslust stöbern, schnacken und sich die unterschiedliche Auswahl an Kuchen schmecken lassen.
Kulturpunkt im Basch, Wohldorfer Str. 30, 22081 Hamburg, Tel.: 040/519 00 80 55

Sonntag, 06. Mai 2018, 8.30-16 Uhr
Metro Rahlstedt Flohmarkt
Bargkoppelweg 50, 22145 Hamburg

Sonntag, 06. Mai 2018, 11-16 Uhr
Altona Musikflohmarkt
 Hier können Musikliebhaber „Devotionalien“ ihrer Leidenschaft finden. Mit Gleichgesinnten am Stand fachsimpeln, handeln oder schwelgen. Persönliche Schätze, Sammlerstücke und schöne Dinge.
Fabrik, Barnerstraße 36, 22765 Hamburg-Altona

SeMa

Auch im Postversand!

Wir bieten Ihnen auch die Zustellung unseres Magazins direkt per Post zu Ihnen nach Hause an. Allerdings müssen wir, um die Porto- und Abwicklungskosten zu decken, eine Gebühr von **€ 3,00 pro Ausgabe (Ausland € 5,-)** 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 € 30,- (Ausland € 50,-) überweisen Sie auf das Konto:
 Hamburger Sparkasse, BIC: HASPDEHHXXX
 IBAN: DE16 2005 0550 1261 1780 30

Senden Sie diesen Abschnitt an:
SeMa – Senioren Magazin Hamburg GmbH,
 Georg-Clasen-Weg 28, 22415 Hamburg

Besuchen Sie unsere neue Homepage



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

SPARDA GUTSCHEIN

Für Eigentümer ab 60 Jahren in Hamburg: kostenlose Immobilienwertermittlung.

*„Lösen Sie Ihren
 Gutschein gerne
 bis zum 31.03.
 bei mir ein!“*



Juliane Zucker
040.55 00 55-7645

SPARDA IMMOBILIEN

schockmann

Schuhe, die passen. Seit 1902



Gegründet im Jahre 1902 in der Hamburger City
(inhabergeführt in der vierten Generation)

Drei Schockmann-Fachgeschäfte:
Hamburg-City, Poppenbüttel und Blankenese

Kompetente und individuelle Beratung
durch geschultes Fachpersonal

Hamburgs größte Auswahl an gesunden Schuhen

Orthopädische Meisterwerkstatt im Haus
(Sprechzeiten in allen Fachgeschäften möglich)

Weitere Informationen und Online-Shop:
www.schockmann-schuhe.de

GUTSCHEIN ÜBER 10€

Gültig bis zum 31. Juli 2018. Nur gültig für reguläre Ware ab einem Mindesteinkaufswert von 100 Euro. Einlösbar in einem der drei Schockmann-Fachgeschäfte. Pro Kunde und Einkauf ist nur ein Gutschein einmalig einlösbar. Die Auszahlung ist nicht möglich.

MKT-1802-1

schockmann

Schuhe, die passen. Seit 1902

Schockmann-Fachgesch



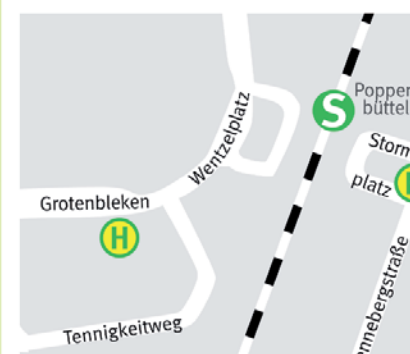
Amelungstraße 5,
Telefon: 040 -
Mo.-Fr. 10:00-19:00, S

Schockmann-Fachgesch



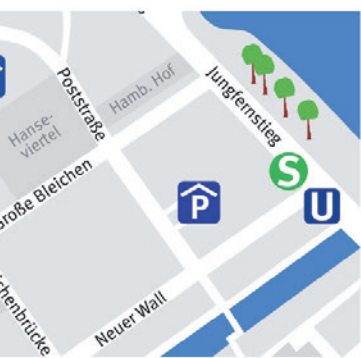
Blankeneser Bahnhofstr
Telefon: 040 -
Mo.-Fr. 9:30-18:00, S

Schockmann-Fachgesch



Frahmredder 3, 2
Telefon: 040 -
Mo.-Fr. 9:30-18:30, S

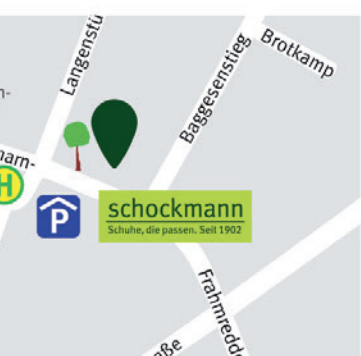
www.schockmann-schuhe.de

Geschäft **HAMBURG-CITY**

20354 Hamburg
 413 49 85-0
 Sa. 10:00-18:00 Uhr

Geschäft **BLANKENESE**

r. 1a, 22587 Hamburg
 86 62 10 73
 Sa. 9:30-16:00 Uhr

Geschäft **POPPENBÜTTEL**

2393 Hamburg
 601 19 55
 Sa. 9:30 -15:00 Uhr

Bleiben Sie mobil.

... mit gesunden Schuhen
von Schockmann!



schockmann
 Schuhe, die passen. Seit 1902

Hamburgs größte Auswahl an gesunden Schuhen finden Damen und Herren bei Schockmann

Gehen soll Spaß machen – passt der Schuh, läuft es sich fast von allein. Daher finden Sie gesunde Modelle für jeden Anlass. Gesunde Schuhe helfen bei **Rücken- und Knieproblemen** und sind auch für **Rheumatiker, Arthrose-Patienten** und für Ballenzehen (**Hallux**) ideal. Polsterung schützen **Diabetiker-Füße** und die Vermeidung von Giftstoffen eignet sich a

Die Kollektion
Frühling/Sommer 2018
ist da!



Modellbeispiele

Seit unserer Unternehmensgründung im Jahr 1902 hat sich Einiges verändert, doch Philosophie ist auch in der vierten Generation unverändert: Wir bieten unseren Kunden eine **lette** namhafter Hersteller und legen dabei Wert auf **erstklassigen Service**. Eine int angepasst an die individuellen Bedürfnisse unserer Kunden, ist für uns selbstverständl

Schuhe mit hohem Tragekomfort

- perfekte Passform, anatomisch angepasstes Fußbett
- ausreichend Platz für die Zehen
- sicherer Halt für die Fersen, unterschiedliche Weiten
- Einlagen geeignet
- trittdämpfende Sohlen
- optimales Abrollverhalten

Nachhaltige Schuhe

- umweltbewusste Herstellung
- sozial faire Produktion
- Verwendung natürlicher Materialien
- Vermeidung von Giftstoffen
- Verwendung von pflanzlichen Materialien
- langlebige, reparaturfähige Schuhe

Schuhen nn!

Sie bei uns bequeme und
emen, schonen die Gelen-
deal. Schuhe mit Sensitiv-
auch für **Allergiker**.



unsere Geschäftsphiloso-
hochwertige Produktpa-
ensive Beratung, speziell
dlich.

e
lung
Materialien
en
ch gegerbtem Leder
ge Qualitätsware

kleinworth

Orthopädie-Schuhtechnik

Die Meisterwerkstatt Kleinworth, in unserem Fachgeschäft Hamburg-City steht für bewährtes deutsches Handwerk und Top-Qualität.



Orthopädie-Schuhtechnik Kleinworth

Mo.-Fr. 9:00-18:00, Sa. 10:00-16:00 Uhr

Telefon 040 - 37 50 19 01

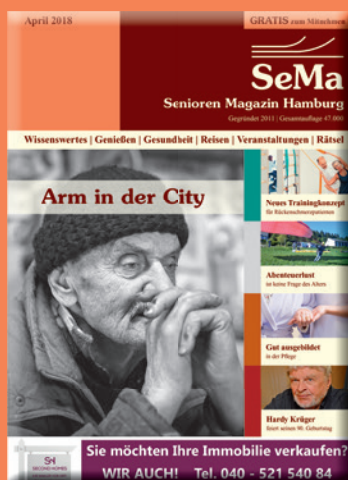
www.orthopaedie-schuhtechnik-kleinworth.de

Meisterwerkstatt

- Schuhzurichtungen und -umbau
- Maßschuhe aller Art
- orthopädische Einlagen
- Fußdruckanalyse
- Beinlängenausgleiche
- Schuhreparaturen
- Fußpflege

schockmann

Schuhe, die passen. Seit 1902



**Freuen Sie
sich auf die
Mai-Ausgabe!
Erscheinungstag
5. Mai 2018**

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 € 3,- (Ausland € 5,-) 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**

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

