

Das Magazin für
die Generation 55+

SeMa

Senioren Magazin Hamburg

Gratis
zum
Mitnehmen



**Nacht der Kirchen
in Hamburg**



Selbstverteidigung
Oberstes Gebot: Widerstand leisten

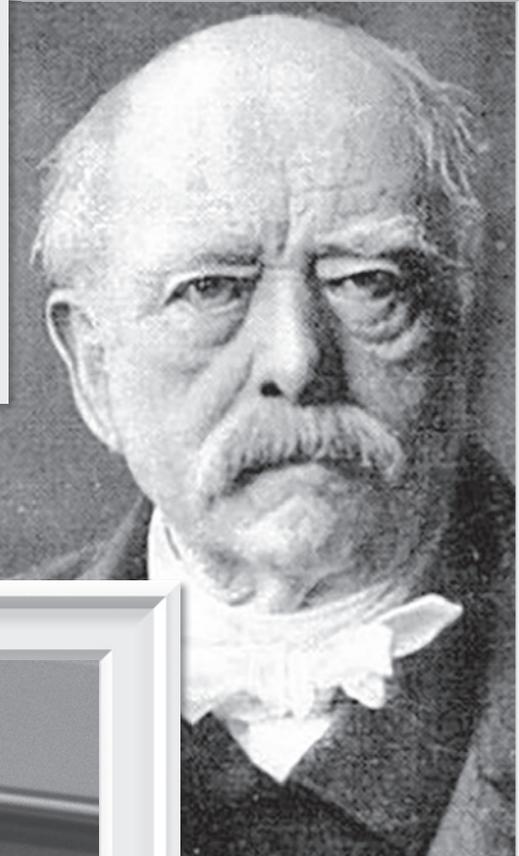
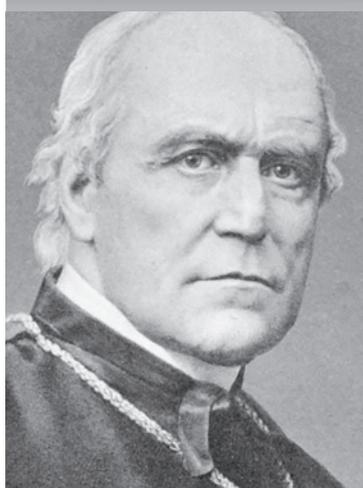


Goodbye Bluthochdruck
Rezepte für die richtige Ernährung



Hans Kahlert
ist Onkel Krischan

130 JAHRE GESETZLICHE RENTENVERSICHERUNG





JETZT AUCH
**SCHALLSCHUTZ
& GRÜNDACH
FÖRDERUNG**

WIR FÖRDERN MODERNISIERUNG UND BARRIERE- FREIHEIT

Hamburgs Förderbank unterstützt Sie bei energetischen Modernisierungsmaßnahmen und dem Umbau zu barrierefreiem Wohnraum mit attraktiven Fördermitteln.

SPRECHEN SIE UNS AN:
Tel. 040 / 24846-0
www.ifbhh.de

**IFB
HAMBURG**
Hamburgische
Investitions- und
Förderbank

WIR FÖRDERN
HAMBURGS ZUKUNFT



DAS UMZUGS-UNTERNEHMEN

Kostenlose Beratung ☎ 040 691 51 51
Fax 040 69 79 13 23 · info@1a-umzug.net · www.1a-umzug.net

- ▶ **Umzüge in**
 - betreutes Wohnen
 - Seniorenresidenzen
- ▶ **Privatumzüge**
- ▶ **Büroumzüge**
- ▶ **Familienumzüge**
- ▶ **Haushaltsauflösungen**
(Entsorgungen)

Transporte von:
Klavieren, Flügeln,
Tresoren, Stahlschränken,
Einzelmöbeln und -teilen,
Küchen, Demontagen u.
Montage durch Fachkraft

Abrechnung mit:
Arge, Sozialamt,
Arbeitgeber, Behörden,
Krankenkasse

**Wir übernehmen für Sie
Handwerkerleistungen
(Montage, Installation ...)**

Gerne bieten wir Ihnen Handwerkerleistungen durch unsere TÜV-Südzertifizierten und ausgebildeten Fachkräfte wie einfache Klempnerarbeiten (z.B. Waschmaschinen oder Geschirrspüler anschließen), Elektroarbeiten (z. B. Lampen- und Herdanschluss) und besonders komplette Küchen-De- und Remontagen.

**Michael
Bewernick
Geschäftsführer**

Vorstandsmitglied
der FAMÖ
Hamburg*

* Fachvereinigung Möbelspedition, Umzugslogistik und Relocation Hamburg e.V.

Inhalt

3 **Herzlich willkommen** | Worte unserer Herausgeberin

4 **130 Jahre gesetzliche Rentenversicherung**

Ein Blick zurück in ihre wechselvolle Geschichte

9 **Musical-Star Alexander Klaws kommt nach Norderstedt**

Das SeMa verlost 2 x 2 Karten für den 5. Oktober 2019!

10 **Der Sheriff von Blankenese** | Hauptkommissar Klaus Piepenhagen sieht im Elbvorort nach dem Rechten

12 **Nacht der Kirchen Hamburg**

Herz auf laut!

14 **Selbstverteidigung**

Oberstes Gebot: Widerstand leisten

16 **Reiseziele für Senioren**

Städte-Check Erfurt/Weimar

18 **„Aktionswoche Demenz: Einander offen begegnen“**

– ein Mix aus Information und Unterhaltung

20 **Karl Graf zu Castell-Rüdenhausen im Interview**

22 **Herz und Hilfe**

Ehemalige Lehrerin unterstützt eine Schule in Tansania

24 **Betroffene sollten täglich den Blutdruck messen**

Wer dauerhaft „auf 180“ ist, schadet der Gesundheit

26 **Kleinanzeigen**

31 **Vorher für danach sorgen** | „Finanztest“ empfiehlt

Dauergrabpflegeverträge für die Vorsorge zu Lebzeiten

32 **Goodbye Bluthochdruck**

Rezepte für die richtige Ernährung

34 **Rätsel**

36 **Seniorenrechte Stadt braucht Quartier-Angebote**

37 **Septemberprogramm der
Geschichtswerkstadt Eppendorf**

38 **Hans Kahlert**

ist Onkel Krischan

40 **Zugabe-Preis verliehen**

Körper-Stiftung zeichnet vier Persönlichkeiten 60plus aus

41 **Landes-Seniorenbeirat Hamburg**

Internationaler Tag der älteren Menschen

42 **Vom Liederjan zum Liederaten**

Jochen Wiegandt singt und sammelt Lieder mit Geschichte

44 **„Die Magier 2.0“ live in Hamburg und in Lübeck**

Das SeMa verlost 3 x 2 Karten für den 19. Oktober 2019!

44 **Silber & Smart:**

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

45 **„Die Lustige Witwe“ Operette von Franz Lehár**

46 **Komödie Winterhuder Fährhaus präsentiert:
„Ladies Night“**

46 **Die Kempowski-Saga im Altonaer Theater**

48 **Veranstaltungen**

Liebe Leserinnen und Leser,

Ich freue mich, Sie nach unserer Sommerpause wieder an dieser Stelle begrüßen zu können.

Das 130-jährige Jubiläum der deutschen Rentenversicherung ist uns eine ausführliche Betrachtung wert. Historisch gesehen ist ihre Entwicklung durchaus eine Erfolgsgeschichte. Ob das zukünftig so bleibt, ist abzuwarten, es ist aber zumindest zweifelhaft, da die Politik das Rentensystem sukzessive in Richtung Privatvorsorge umbaut. Und damit entzieht sich der Staat mehr und mehr seiner Verantwortung für die zukünftige Rentenentwicklung. Welche Folgen diese Entwicklung hat, kann man teilweise schon heute spüren. Einerseits wird der Bürger aufgefordert, privat vorzusorgen, andererseits werden gerade diese Anlagen durch die (von der verschuldeten Regierung gern gesehene) Null-Zins-Politik wieder

zunichte gemacht. Besonders paradox wird das Ganze, wenn man zukünftig auch noch Strafzinsen auf das Ersparte zahlen soll.

Nun wünsche ich Ihnen viel Spaß beim Lesen unseres Magazins und verabschiede mich bis zur Oktoberausgabe, die ab dem 30. September verteilt wird.

Ihre Silke Wiederhold



PATIENTENVORTRAG

Fußfehlstellungen und Arthrose – wann und wie sollte operiert werden?

Mittwoch, 25.09. | 17:30 Uhr
Referent: Dr. med. Christian Gauck,
Leitender Arzt Gelenkchirurgie



PATIENTENVORTRAG

Revisionen, Austauschoperationen – was ist möglich beim Gelenkersatz Hüfte?

Mittwoch, 09.10. | 17:30 Uhr
Referent: Dr. med. Volker Jonek,
Leitender Arzt Gelenkchirurgie

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



www.helios-gesundheit.de

Dehn Hörgeräte



Dehn und sonst keinen!

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

Jetzt Termin vereinbaren!
040/33989919



HÖRBERATUNG

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

Erleben Sie Hören und Verstehen in unserem familiären Fachgeschäft!

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

* zzgl. gesetzliche Hilfsmittelgebühr

ÖFFNUNGSZEITEN:

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

Wir freuen uns auf Sie!

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

130 Jahre gesetzliche Rentenversicherung

Ein Blick zurück in ihre wechselvolle Geschichte

Migrant*innen, die erstmalig eine Lohn- oder Gehaltsabrechnung in Händen halten, reiben sich nicht selten verwundert die Augen. Selbst dann, wenn sie aufgrund der geringen Einstiegsbezahlung keine Lohnsteuer zahlen, springen ihnen vier Abzugsposten ins Auge, die in ihren Herkunftsländern oft unbekannt sind. Arbeitslosenversicherung, Krankenversicherung, Rentenversicherung und Pflegeversicherung sind nicht nur sperrige Worte, sondern sie fordern ihren finanziellen Tribut – auch bei geringem Einkommen. Denn was in Deutschland eine Selbstverständlichkeit ist, gibt keineswegs global. In den USA zum Beispiel gilt, was gesetzlich geregelte soziale Sicherheit anbelangt, keineswegs Donald Trumps markiges „America first“. Eine der wesentlichen Säulen, die unser Sozialsystem tragen, die gesetzliche Rentenversicherung, kann in diesem Jahr auf eine 130-jährige wechselvolle Geschichte zurückblicken.

Eine Botschaft des Kaisers

Wilhelm I., von Gottes Gnaden Deutscher Kaiser und König von Preußen, hielt am 17. November 1881 eine Thronrede, die Historiker heute die Magna Charta der deutschen Sozialversicherung nennen. Wilhelm I. – der mit dem Bart, dem langen Bart – regierte ein zwar wirtschaftlich aufstrebendes, aber politisch zerrissenes Land. Sein Reichskanzler Otto von Bismarck hatte mit den Sozialisten und der Katholischen Kirche gleich zwei Reichsfeinde ausgemacht, die er glaubte, mit unerbittlicher Härte verfolgen zu müssen. Das Ergebnis dieser Politik war, dass sowohl die Sozialisten als auch die Kirche erstarkten – und die sich in Folge der Industrialisierung rasant wachsende unterbezahlte Arbeiterklasse organisierte und aufbegehrte. In der Thronrede, die als „Kaiserliche Botschaft“ publiziert wurde, erklärte der Kaiser, er wolle sich nicht mit der „Repression sozialdemokratischer Ausschreitung“ begnügen. Vielmehr sei es nun Ziel seiner Politik, „das Wohl der Arbeiter zu fördern und damit dem Vaterland neue und dauerhafte Bürgschaften seines inneren



Friedens und den Hilfsbedürftigen größere Sicherheit und Ergiebigkeit des Bestandes, auf den sie Anspruch haben, zu geben.“





**mit
Akkordeon**

Ich singe und spiele für Senioren **Musik!**

**- Musik auf dem Wohnbereich,
Gemeinsames Singen**

- Tanztee
- Sommerfest
- Familienfeier



**und / oder
Keyboard**

- Shanties
- Hamburger Lieder
- Evergreens
- Schlager aus den:
20er - 70er Jahren
- ...und mehr

Keyboard-Studio Pinneberg
Michael Kleppin
Brokwich 1, 25421 Pinneberg
04101 - 74010
michaelkleppin@t-online.de
mehr Info unter:
keyboard-studio-pinneberg.de

Dickschädel aus westfälischem Adel

Dank der Gleichung „Landesherr = Kirchenoberhaupt“ waren die lutherischen Landeskirchen für Bismarck kein Problem. In der Katholischen Kirche sah der Reichskanzler hingegen eine von Rom aus ferngesteuerte Organisation, die es zu bändigen galt. Bischöfe wanderten ins Gefängnis, Klöster wurden aufgehoben, viele Gemeinden mussten ohne Pfarrer leben. Lange bevor der Kaiser sich mit seiner „Botschaft“ an die Untertanen wandte, war es Bischof Wilhelm Emmanuel Freiherr von Ketteler, der klare Worte



Für Streikrecht, Gewerkschaften, bessere Bezahlung und kürzere Arbeitszeit. **Bischof Wilhelm Emmanuel Freiherr von Ketteler** (1811 – 1877) war für seine Zeit ein ungewöhnlicher Kirchenmann. Foto: Paul Münz

zur sozialen Lage der Arbeiter fand. Ketteler hatte in Göttingen Jura studiert. Dort war er Mitglied des Corps Guestphalia, einer schlagenden Studentenverbindung, der auch der Dichter Heinrich Heine angehörte.

Erst im preußischen Staatsdienst tätig, entschloss er sich später, Priester zu werden. Vor 150 Jahren, am 25. Juli 1869, hielt er als Mainzer Bischof vor etwa 10.000 Fabrikarbeitern eine Predigt zur sozialer Gerechtigkeit und Zukunft der Arbeit. Bei der folgenden Fuldaer Bischofskonferenz legte er einen umfassenden Bericht über „Die Fürsorge der Kirche für die Fabrikarbeiter“ vor. Der westfälische Adlige beschäftigte sich seit 1848 mit der „sozialen Frage“. Die Verelendung vieler Teile der Bevölkerung durch die Industrialisierung nannte Ketteler die „wichtigste Frage der Gegenwart“.



Otto von Bismarck (1815 – 1898) (li.) überragte in mehrfacher Hinsicht „seinen“ Kaiser Wilhelm I. Von Wilhelm II. hielt er nichts – der forsche Kaiser allerdings vom greisen Fürsten auch nichts.

*Gewerkschaften,
Streikrecht,
mehr Lohn,
keine Kinderarbeit*

Vielen seiner Mitbrüder wird es bei den Worten des Mainzer Bischofs kalt den Rücken heruntergelaufen sein. Denn der Kirchenmann

forderte unter anderem Lohnerhöhungen, kürzere Arbeitszeiten, den freien Sonntag; ein Verbot von Kinderarbeit; keine Arbeit von Müttern und jungen Mädchen. Selbst Streik war aus Kettelers Sicht ein legitimes Mittel zur Erreichung gerechterer Arbeitsbedingungen und ebenso legitim wie Gewerkschaften. Aus seiner Zeit als Kaplan und Pfarrer kannte er die Situation vieler Industriearbeiter genau. „Der Arbeiter hat keine Hoffnung, sich jemals aus

IMMOBILIE VERKAUFEN

Am besten mit Sparda Immobilien!

unkompliziert + professionell + erfolgreich



Speziell für SeMa-Leser:

Kostenlose Immobilien-Wertermittlung im Wert von € 299,- für Eigentümer ab 60 Jahre



Stephan Füllmich
040.55 00 55-5945

SPARDA  **IMMOBILIEN**

Möbelhaus Deubelius

Seniorengerechte Möbel
gehobener Qualität!

Bett zu niedrig?
Pflege zu Hause?

■ Sessel und Betten mit Aufstehhilfe

■ Senioreneinrichtungen nach Maß

Maßanfertigung für Sofas, Betten, Sessel und Schränke

■ Seniorengerechte Umzüge



Hausbesuche möglich

fitFORM

Nach Ihren Körpermaßen angefertigt

Hoheluftchausee 19 · Tel. 420 27 12 · U3 Bhf. Hoheluftbrücke, Buslinie 5 · Mo-Fr 9-18, Sa 10-14 Uhr · www.moebelhaus-deubelius.de

Vermietung 2. Bauabschnitt

Henstedt-Ulzburg: Beste City-Wohnlage
Barrierearme Neubau-Mietwohnungen



- 2-4 Zi., ca. 61-138 m² Wohnfl.
- komfortable Liftanlage
- großzügige Terrassen und Balkone zur Sonnenseite
- hochw. Ausstattung mit EBK
- zwei Bäder mit Wanne
- bzw. bodengleiche Dusche
- Fußbodenheizung
- TG-Stellplatz und Fahrrad.
- ab € 693,- + Nk./Kt./TG
- Bezug ab Oktober 2019
- Energieausweis in Erstellung

Besichtigung, Informationen und Beratung unter
Tel.: 04193/901-233 (Frau Hoffmann)

maike.hoffmann@manke-wohnen.de

Manke 

www.manke-bau.de

Mit Sicherheit bauen.

seiner elenden Lage erheben zu können“, so seine Analyse. „In seinem Berufe ist nichts geeignet, ihn geistig und moralisch zu heben. Er arbeitet und quält sich, aber nicht für sich, sondern für den Capitalisten ... Die lange Arbeitszeit, die Härte und die geisttödtende Eintönigkeit der Beschäftigung machen ihn stumpfsinnig.“ Obwohl er die Arbeiter dazu aufrief, ihr wenig Geld nicht auch noch zu versaufen, zeigte er dafür ein gewisses Verständnis. „Es gehört daher eine hohe sittliche Kraft dazu, bei einem solchen Leben mäßig und sparsam zu bleiben.“ Ketteler beließ es nicht bei Worten. Gemeinsam mit Ludwig Windthorst wurde er in der neu gegründeten Zentrum Partei sozialpolitisch aktiv. Mit Adolf Kolping und dessen „Gesellenvereinen“ betrieb er praktische Sozialarbeit. Wenn der Staat schon nicht aktiv werde, so sein Credo, müsse die Kirche handeln. Eine Provokation für die weltliche Obrigkeit.

Der Staat zieht nach

Von Kirche und Sozialisten wollte sich Bismarck nicht das Gesetz des Handelns aus der Hand nehmen lassen. „Mein Gedanke war, die arbeitenden Klassen zu gewinnen, oder

Paulina Greibke, die Schülerin:
Paulina, die Rente ist für dich noch in weiter Zukunft. Glaubst du, nach deiner Berufstätigkeit von der Rente leben zu können?



Ich gehe jetzt in die Oberstufe und werde in zwei Jahren mein Abitur machen. Im Augenblick beschäftigt mich neben der Schule der Gedanke, welchen Beruf ich nach der Schule lernen möchte. Dabei ist es mir wichtig, dass ich von dem Beruf leben kann und dass er mir Spaß macht. An die Rente habe ich noch gar nicht gedacht. Aber ich hoffe, dass ich später von meiner Rente leben kann und nicht noch Geld dazuverdienen muss.

soll ich sagen zu bestechen, den Staat als soziale Einrichtung anzusehen, die ihretwegen besteht und für ihr Wohl sorgen möchte“, begründet Bismarck später die von ihm initiierten Sozialgesetze. So trat Ende 1884 das „Gesetz betr. die Krankenversicherung der Arbeiter“ und im Oktober 1885 das Unfallversicherungsgesetz in Kraft. Am 22. Juni 1889 folgte das „Gesetz betr. die Invaliditäts- und Altersversicherung“, das allerdings erst am 1. Juni 1891 in Kraft trat.

Allerdings verfehlten diese „Wohltaten“ ihr Ziel, „der Sozialdemokratie die Wurzeln abzugraben“. Denn Bismarck wollte mit seinem Staatssozialismus „in der großen Masse der Besitzlosen die konservative Gesinnung erzeugen, welche das Gefühl der Pensionsberechtigung mit sich bringt.“

Rente ab 70 und kapitalgedeckt

Das Rentengesetz wurde durch ein Kapitaldeckungsverfahren finanziert. Die Beiträge waren so berechnet, dass die auszuzahlenden Rentenanteile, Beitragsersatzungen und



*Konrad Adenauer hörte nicht immer auf seinen Wirtschaftsminister Ludwig Erhard. Auch nicht in Sachen „Generationenvertrag“ – und die zahlungspflichtigen Vertragspartner fragte er auch nicht.
Foto: Konrad Adenauer Stiftung*

Verwaltungskosten für zehn Jahre gedeckt waren. Gleichzeitig wurden Rücklagen gebildet. Versichert waren Arbeiter und Arbeiterinnen ab 16 Jahre – hinzu kamen Angestellte mit einem Jahreseinkommen bis zu 2.000 Mark. Eingeteilt in vier Beitragsklassen flossen nun rund 2 Prozent des Lohns in die neue Versicherung, die hälftig vom Arbeitnehmer und Arbeitgeber gezahlt wurde. Der Nachweis der Beitragszahlung erfolgte über die bei den Postämtern erhältlichen „Klebbanden“, die in Quittungskarten gesammelt wurden. Die Frage „Hast Du geklebt?“ hielt sich weit über die tatsächliche Existenz dieser Nachweisart. Weitere 50 Mark pro Rente kamen im Jahr als „Reichszuschuss“ in die Rentenkasse. Bei Invalidität bereits nach 5 Jahren und ansonsten nach 30 Jahren Beitragszahlung und dem Erreichen des 70. Lebensjahres zahlte die Kasse. 1916 wurde die Regelaltersgrenze für Arbeiter und Angestellte einheitlich auf das

DR. JUCHEM | DIE LUWEIT

RECHTSANWÄLTE

VERMÖGENSRECHTLICHE KOMPETENZ

Wir erarbeiten komplexe Lösungen für umfangreiche Nachlässe. Unsere Schwerpunkte umfassen die Gestaltung von Testamenten und Erbverträgen, die Optimierung von Erbschaft- und Schenkungsteuer, Testamentsvollstreckung, Vor- und Nacherbfolgeregelungen, Pflichtteilsansprüche und das gesamte Nachlassmanagement.

Ihr Ansprechpartner:

Dr. Oliver Juchem
Fachanwalt für Erbrecht
Fachanwalt für Bankrecht

Vogtskamp 8
22391 Hamburg
Tel. 040 / 25 49 94 90
www.dr-juchem.de



65. Lebensjahr festgelegt. Im Prinzip galt diese Grenze bis zum Rentenversicherungs-Altersgrenzenanpassungsgesetz (Rente mit 67) von 2007, also bis 2012.

Und was kam damals raus?

Ein Arbeiter der Beitragsklasse III (Jahresverdienst zwischen 550 bis 850 Mark) konnte sich 1891 über 162 Mark Rente im Jahr freuen. Bei Invalidität kam ein Festzuschuss von 60 Mark hinzu. Hinterbliebenenversorgung gab es nicht. Von Beginn an galt das Prinzip der paritätisch besetzten Selbstverwaltung – bei den „realen Kräften des Volkslebens“, wie es in der „Kaiserlichen Botschaft“ hieß. Bereits 1899 wurde der Kreis der Versicherungspflichtigen erweitert und umfasste zwei Drittel der Erwerbstätigen.

Joachim Stüve, der Berufstätige

Herr Stüve, Sie haben nun schon ein paar Jahrzehnte in die Rentenkasse eingezahlt. Glauben Sie, dass Ihr Geld dort gut angelegt ist und eine ausreichende Rendite bringen wird?

Nein, ich sehe das Geld dort nicht ausreichend gut angelegt. Ohne eine zweite Säule, die private Altersvorsorge, sieht es für meine Altersgruppe eher schlecht aus.



Krieg, Inflation, Umlageverfahren, NS-Diktatur

Neben dem menschlichen Grauen des Ersten Weltkriegs ergaben sich erhebliche wirtschaftliche Probleme, die auch die Rentenversicherung erfassten. Die Folge waren organisatorische Anpassungen, das „Fürsorgegesetz“ zur Aufstockung niedriger Renten und Ende 1924 die vorläufige, auf zehn Jahre geplante Einführung des Umlageverfahrens. Die Renten wurden nun aus den laufenden Einnahmen finanziert. Mit der NS-Machtübernahme kam das Ende der Selbstverwaltung. Schrittweise verloren Systemgegner und Nichtarier ihre Rentenansprüche. Zwangsarbeiter waren pflichtversichert, hatten aber keinen Rentenanspruch. Nach dem Zusammenbruch wurde 1947 in der sowjetischen Zone eine Einheitsversicherung für Arbeiter und Angestellte eingeführt. Im Westen blieb es bei der Gliederung in Arbeiter- und Angestelltenversicherungen.

Kinder kriegen die Leute immer

Was aber fehlte, waren die im Krieg Gefallenen, die große Zahl der Beitragszahler. Die Folge waren niedrige Renten und verunsicherte Arbeitnehmer. Bundeskanzler Konrad Adenauer – selbst Vater von sieben Kindern – stand im Wahlkampf. Seine Überlegung „Kinder kriegen die Leute immer“ war schon damals fragwürdig, erbrachte aber 1957 eine grundlegende Änderung in der Zielsetzung der Rentenversicherung. Die Rente wurde fortan als „Lebensstandard sichernde Leistung mit Lohnersatzfunktion verstanden“ und auf 70 Prozent des durchschnittlichen Einkommensniveaus festgelegt. Durch die Koppelung der Renten an die Entwicklung der Bruttoarbeitslöhne ergab sich eine automatische Dynamisierung. Zur Finanzierung erfolgte eine schrittweise Umstellung auf ein reines Umlageverfahren –



Bösche Reisen 2019

Seit 60 Jahren Erfahrung

REISEN

- 02.10.-06.10. **Herbst auf Rügen**
4* inkl. Ausflüge p.P. im DZ/HP € **499,-**
- 11.10.-13.10. **Zwiebelmarkt in Weimar**
4* inkl. Ausflüge p.P. im DZ/HP € **293,-**
- 01.12.-03.12. **Advent in Dresden**
4* inkl. Ausflüge p.P. im DZ/HP € **349,-**
- 30.12.-02.01. **Silvester in Ludwigslust**
4* inkl. Ausflüge p.P. im DZ/HP € **399,-**

TAGESFAHRTEN

- 16.09. **Waren – 5 Stunden Aufenthalt** € **27,-**
- 20.09. **Friedrichstadt inkl. Programm** € **56,-**
- 25.09. **Flensburg/Glücksburg mit Programm** € **55,-**
- 29.09. **Kartoffelerlebnis in der Heide** € **56,-**
- 03.10. **Kopenhagen inkl. Fähre/Stadtfahrt** € **64,-**
- 12.10. **Papenburg/Meyerwerft** € **55,-**

☎ **040 2000 11 29** oder info@boesche-reisen.de

Zustiege: ZOB Hamburg, Bhf. Tonndorf, Bhf. Rahlstedt, Ahrensburg, Norderstedt

Bösche Reisen, Inh. Braaker Bustouristik GmbH & Co KG., Albert-Schweizer-Ring 5-7, 22045 Hamburg

„Danke, dass du mich so
verstehst wie ich dich.“

Wissenschaftlich bewiesen:
mit **Oticon Opn S™** endlich Sprache
verstehen wie Normalhörende*

OTICON | Opn S

* Juli/Jensen 2018, Oticon White Paper

oticon
PEOPLE FIRST

NEU: Oticon Opn S™ – endlich wieder
Sprache verstehen wie andere
Menschen in Ihrem Alter.*

- 360° Hör-Erlebnis dank patentierter Spitzentechnologien
- Smartes Hören mit 2,4 GHz Technologie
- Modernste Akku-Technologie

**Jetzt vorbeikommen
und kennenlernen!**



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

Mehr als ein Dach über dem Kopf



Tag der offenen Tür
21. September 2019
von 15 bis 18 Uhr

Wohnpark am Wiesenkamp
gemeinnützige GmbH
Ein Unternehmen der Albertinen-Gruppe
22359 Hamburg · Wiesenkamp 16
Telefon: 0 40 644 16 - 0
info@residenz-wiesenkamp.de
www.residenz-wiesenkamp.de

In direkter Umgebung des Ev. Amalie-Sieveking-Krankenhauses sowie der U-Bahn-Station Meiendorfer Weg.

Mit Sicherheit, Komfort und Pflegequalität residieren in Volksdorf. Entscheiden Sie sich jetzt, aktiv und rechtzeitig, für einen Einzug in die Residenz.

Residenz am Wiesenkamp

albertinen⁺
in besten Händen

Der Pöhlshof

Servicewohnen - geborgen im Alter
in der Rathausallee 83 a in 22846 Norderstedt



Neu im Pöhlshof!

Jetzt mit eigener
CAFÉTERIA
für unsere Bewohnerinnen
und Bewohner.

Informieren Sie sich bei Frau Asmussen: Tel. 040. 523 02 -168
Ochsenzoller Straße 147 · 22848 Norderstedt · www.plambeck.com



sich des Lebens freuen

EMMAPLAMBECKHAUS



»Wohnen mit Service«

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

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

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

Begleitung durch die



Wohnungsunternehmen
Plambeck

www.emmaplambeckhaus.de

die Renten wurden direkt aus den laufenden Einnahmen bezahlt. Finanzexperten wie Wirtschaftsminister Ludwig Erhard oder Finanzminister Fritz Schäffer sowie Demoskopien warnten vor dieser Reform. Aber die CDU gewann die absolute Mehrheit. Der „Generationenvertrag“ war geboren. Damals bekam eine Frau im Schnitt 2,3 Kinder – heute sind es weniger als 1,5. Das Wirtschaftswunder trug entscheidend dazu bei, dass der „Alte“ von Bonn seine Pläne erfolgreich umsetzen konnte. Spätestens mit dem „Pillennick“ begann die Grundannahme Adenauers zur Finanzierung der Rente „Kinder kriegen die Leute immer“ zu zerbröseln.



Die Rente ist sicher – deren Höhe nicht

„Zum Mitschreiben: Die Rente ist sicher!“ Mit diesen Worten trug sich am 10. Oktober 1987 Norbert Blüm mit Großbuchstaben in das Geschichtsbuch der Rentenversicherung ein. Blüm, die gesamte Ära Kohl über 16 Jahre lang in dessen Kabinett, war mit 15.000 Großplakaten mit dem Text „Denn eines ist sicher - die Rente“ schon 1986 an die Öffentlichkeit getreten. Im Oktober 1987 wurde eine Rentenreform verabschiedet, die eine Absenkung des Rentenniveaus auf 64 Prozent und zusätzlich einen demografischen Faktor beinhaltete. Ab 1992 wurde die Nettolohnentwicklung der bestimmende Faktor für die Rentenanhebungen. Bereits 2001 wurde auch diese Kopplung relativiert mit dem Ziel, die Beiträge stabil zu halten und das Rentenniveau weiter abzusenken. Zunehmend förderte die Politik private und betriebliche Altersvorsorge.

„Zum Mitschreiben: Die Rente ist sicher!“ Arbeitsminister Norbert Blüm bei seiner denkwürdigen Rede am 10. Oktober 1987 im Deutschen Bundestag.
Foto: Bundesarchiv

Wolfgang Pyroth, der Rentner
Herr Pyroth, Sie sind nun schon viele Jahre im Ruhestand und beziehen Rente. Sind für Sie 130 Jahre gesetzliche Rente eine Erfolgsgeschichte?



Ich denke, für meine Generation schon – allerdings bin ich froh, zusätzlich eine Firmenpension zu bekommen!

Allerdings – Arbeitnehmer, die eine private Zusatzversicherung am dringendsten brauchten, können sie sich kaum leisten. Wenn die Baby-Boomer der Jahrgänge 1955 bis 1969 in den Ruhestand gehen, wird die Funktion der Rente als „Lebensstandard sichernde Leistung mit Lohnersatzfunktion“ ungläubwürdig. Im Jahr 2030 wird ein durchschnittlicher Rentenbezieher nur noch 44 Prozent des letzten Nettolohns erhalten. Norbert Blüm sieht heute seinen berühmten Satz kritisch. „Wenn das Rentenniveau weiter so sinkt wie in den letzten Jahren, dann kommt man in die Nähe der Sozialhilfe“, so Blüm in einem Gespräch mit der Saarbrücker Zeitung sinngemäß. „Ein System, aus dem man als Beitragszahler nicht mehr bekommt als jemand, der keine Beiträge gezahlt hat und Sozialhilfe erhält, erledigt sich von selbst!“

Musical-Star Alexander Klaws kommt **nach** **Norderstedt**

Er liebt, was er tut. Und das merkt ihm sein Publikum an. Gerade noch ritt Alexander Klaws, Gewinner der ersten Staffel von DSDS („Take me tonight“), als Winnetou in „Unter Geiern“ durch die Kalkberge von Bad Segeberg, jetzt steht er am Sa., 5. Oktober, um 20 Uhr mit einer neuen Show auf der TriBühne in Norderstedt.

Gemeinsam mit seiner Band präsentiert er hier das neue Programm „Pop meets Movie- and Musicalhits“. „Wir haben letztes Jahr für eine „Mein-Schiff“-Kreuzfahrt zwei Shows konzipiert und gespielt – eine Pop-Show mit unter anderem auch eigenen Songs und eine Musical- und Movie-Show. Das kam so überragend gut an, dass an beiden Abenden das Theater mit mehr als 1000 Sitzen überfüllt war. Weil viele Gäste keinen Platz mehr fanden, wurden die Konzerte zusätzlich live im Schiffs-TV übertragen.

Wir haben nun aus den beiden Programmen eine neue Show konzipiert, damit noch mehr Menschen in den Genuss kommen können, wir aber auch einen riesigen Spaß haben werden, dieses neue Programm nun auch an Land zu spielen“, erklärt Alexander Klaws dem Senioren Magazin die Hintergründe zur Entstehung seiner neuen Show. Songs wie „Himmel und Hölle“ – sein Lieblingslied, wie er uns verraten hat – und „Take Me Tonight“, sein DSDS-Gewinnersong von 2003, werden auf alle Fälle gespielt. „Das Publikum erwartet diesen Song, und deshalb spielen wir ihn auch, aber oftmals in einer anderen Version. Lasst euch überraschen. Kommt vorbei und erlebt ein tolles Konzert mit meinen Gästen Nadja Scheiwiler und Katharina Vogel, begleitet von tollen Musikern“, so Klaws.

„Für die Bühne geboren“ – dieses Statement trifft auf Alexander Klaws zu. Inzwischen zählt er zu den relevantesten und beliebtesten deutschen Musical-Künstlern und zeigt durch seinen unermüdlichen Antrieb, wie sehr er liebt, was er tut. Nach wie vor ist es das Größte für ihn, auf der Bühne zu stehen und eigene Konzerte zu spielen.

Pop meets Movie- und Musicalhits – Alexander Klaws & Band
– Sa., 05.10.19, TriBühne/Norderstedt, Rathausallee 50, 22846 Norderstedt, Kartenkasse TriBühne 040/30 987 123 o. www.eventim.de.

Corinna Chateaubourg © SeMa

Er liebt es, auf der Bühne zu stehen: Alexander Klaws, Gewinner der ersten Staffel von DSDS und Musical-Star, kommt nach Norderstedt.

Foto:
Det
Kempke



Gemeinsam mit seiner Band präsentiert Alexander Klaws das neue Programm „Pop meets Movie- and Musicalhits“ auf der TriBühne in Norderstedt.

Foto: Marcel Schaar



Das SeMa verlost 2 x 2 Karten für

Pop meets Movie- und Musicalhits am 05.10.19 in Norderstedt.

Senden Sie eine E-Mail an die Gewinnspieladresse rainer@h-a-m.de mit dem Stichwort „SeMa“, und mit etwas Glück können Sie Alexander Klaws live erleben.

Doppelter Schutz für die Harnwege



LACTO
Lady®

Produkt aus
Finnland

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

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

Packungsgrößen: 30 und 60 Tbl.

Nahrungsergänzungsmittel ohne Zucker, Gelatine, Laktose, Gluten und Hefe.

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

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

Für ein Leben in Balance

Vitalbans

www.vitalbans.de



Der Sheriff von Blankenese

Hauptkommissar Klaus Piepenhagen sieht im Elbvorort nach dem Rechten

Ihn kennt in Blankenese jedes Kind. Und jeder Park-sünder fürchtet ihn. Denn wo Klaus Piepenhagens wachsames Auge des Gesetzes hinfällt, da bleibt das selten ohne Konsequenzen. Seit 2014 passt der Stadtteil-polizist auf, dass sich auch im wohlhabenden Elbvorort Jung und Alt an die Verkehrsregeln halten. Bis Ende Mai 2020 ist er noch im Einsatz. Dann geht er mit 60 in Pension. Stephan Clauss hat mit ihm gesprochen.

Der verheiratete Hauptkommissar aus dem Kreis Pinneberg, der seit 1985 im Polizeikommissariat 26 Dienst tut, dreht in Blankenese jeden Werktag seine Runden. Bürger teilen ihm ihre Sorgen und Beschwerden mit oder grüßen einfach nur freundlich, wenn er um die Ecke kommt. Sein Fahrrad hat 24 Gänge, aber braucht keinen Motor. Piepenhagens Arbeitswo-che ist nur selten kürzer als 40 Stunden. 10 bis 15 Kilometer legt er täglich zurück. Der Mann ist topfit.

Wie kommt man an so einen Job? Wichtig ist offenbar, dass man mit den Leuten gut umgehen, mit ihnen reden kann. Stets

den richtigen Ton dabei trifft. Gute Nerven gehören allerdings auch dazu. „Man muss für jeden ansprechbar, kann aber nicht jedermanns Freund sein“, bestätigt der Beamte aus Erfahrung. Das geht schon mit dem Verkehrschaos morgens vor den Schulen los. Wer von ihm ein Strafticket wegen Falschparken bekommt, ist natürlich nicht so erfreut darüber. Andere fordern wiederum, dass der Schulweg nicht von zu vielen Autos verstopft wird. Gerade in Blankenese gibt es einige, die sich gern ihre eigenen Regeln machen. Die häufigsten Beschwerden sind tatsächlich die über Falschparker und Temposünder, die angeblich mit bis zu 70 Sachen durchs Viertel rasen. Technische Geschwindigkeitsmessungen überprüfen dann vor Ort, ob die Anwohnerklage berechtigt ist.

Auch wenn zum Beispiel ein Geschäftsinhaber an der Bahnhofsstraße partout nicht einsehen will, dass der Fahrradständer nicht auf dem Blindenstreifen stehen darf, muss Piepenhagen einschreiten. Die lieben Radfahrer, die aus Angst vor den Autos gern mal den Gehweg auf Kosten der Fußgänger benutzen, werden von ihm ebenfalls verwarnet. Manche sind einsichtig, manche auch nicht. Der Hauptkommissar kann dann auch mal ein bisschen deutlicher werden in der Wortwahl. Und strenger über den Brillenrand blicken. Kleine Unfälle mit Blechschä-

Mobil auf drei Rädern

Margarethe 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.“

„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 über 80-Jährige noch auf ihrem alten Rad, bis ein Sturz sie zum Pausieren zwang. Danach wollte sie es zwar wieder versuchen, aber das Risiko, noch einmal zu stürzen, war zu groß.



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

Das neue Rad – entwickelt und gebaut von Draisin in Achem und geliefert von der Fahrradbörse Elmshorn – machte der Rentnerin wieder Mut. 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. Und manchmal habe sie ihre Taschen vorne und hinten so richtig schwer beladen.

Bitte vereinbaren Sie einen Termin für eine Beratung und Probefahrt unter der Rufnummer 04121/764 63.

www.die-Fahrradboerse.de

Fahrrad-Börse

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

den nimmt er selber auf. Ein Dauerärgernis sind jene Unbelehrbaren, die nicht einsehen wollen, dass sie am Wochenende nicht einfach so durch das Treppenviertel zum Elbestrand fahren können. Das Verbotsschild ist immerhin zwei mal drei Meter groß. Es werde aber nicht nur von Touristen missachtet, sondern auch von vielen Hamburgern.

Der permanente Verkehrsfluss am Strandweg stört natürlich auch die Besucher der Lokale, die dort auf den Terrassen gern in Ruhe ihre Scholle „Finkenwerder“ oder ihren Erdbeer Kuchen genießen wollen, ohne dabei von Motorradlärm und Dieselgestank belästigt zu werden. Weiter westlich, am Falkensteiner Ufer beim Campingplatz, gibt es auch immer wieder Ärger mit motorisierten Tagesausflüglern. Ein generelles Verbot des Autoverkehrs im Treppenviertel wäre aber keine Lösung, das würde nur Begehrlichkeiten in anderen Stadtteilen wecken, deren Einwohner auch gern unter sich bleiben wollen.

Im Hirschpark kommt es immer wieder zu Stress mit frei laufenden Hunden. **Warum ist der Leinenzwang bei den Hundehaltern nicht durchzusetzen?** Antwort: „Dafür müssten wir bei der Polizei genügend Personal haben, das regelmäßig Kontrollgänge durchführt. Und das haben wir nicht.“

Gibt es besondere Probleme mit Senioren? Da nennt Piepenhagen als Erstes „bestimmte Betrügereien, die man mit den älteren Herrschaften anstellt“. Alleinstehende Senioren, gern älter als 80, werden immer wieder von kriminellen Anrufern, die sich als Polizisten von LKA und BKA, als Richter oder Staatsanwälte ausgeben, mit dem Einzeltrick und Schock-Anrufen bedrängt. „Es ist für uns unbegreiflich, wie Menschen dazu gebracht werden können, Tausende von Euro an die Mülltonne zu legen, weil Fremde sie dazu auffordern. Aber



Hauptkommissar Klaus Piepenhagen aus dem Kreis Pinneberg sorgt seit 1985 in Blankenese für Recht und Ordnung und hat dabei immer ein offenes Ohr für die Sorgen und Beschwerden der Einwohner. Fotos: xx

es passiert immer wieder.“ Trotz aller Warnungen durch die Hamburger Polizei. Dazu komme noch die zunehmend dreiste Betrugskriminalität im Internet.

Die meisten Tage überwiegt aber das Positive in seiner Arbeit, erzählt Klaus Piepenhagen. „Ich freu mich, dass ich in diesem schönen Stadtteil meinen Dienst tun kann. Sogar mit den Autofahrern kann ich meistens vernünftig reden. Auch eine Dame, deren Auto wir abschleppen mussten, hat schließlich ihren Fehler eingesehen. In Blankenese sind die Menschen sowieso gelassener als anderswo. Für die Touristen bin ich dann auch immer ein bisschen der Fremdenführer und empfehle denen zum Beispiel, dass sie sich mal das Treppenviertel anschauen und nachher mit der ‚Bergziege‘ wieder hochfahren sollen“.

Stephan Clauss © SeMa



Jetzt
Wunschangebot
anfordern!

040 / 696 391 824

wertfaktor.de

Genau so viel vom Haus verkaufen, dass die Weltreise steht.

Das geht nur mit der Nummer 1 im Immobilien-Teilverkauf. Nirgends können Hausbesitzer so **flexibel festlegen, welchen Teil ihrer Immobilie sie verkaufen** wollen. Und sie bleiben im Anschluss Eigentümer mit vollem Wohn-, Vermiet-, Profit- und Bestimmungsrecht – ein Leben lang.

wertfaktor

Ihre Vorteile



Sofortauszahlung
des Wunschbetrags



Alleiniger Nießbrauch



Weiterhin
Wertzuwachsgewinne



Jederzeit Rückkauf-, Voll-
oder weiterer Teilverkauf



Herz auf laut!

16. NACHT DER KIRCHEN HAMBURG



Pastor Winfried Hardt organisiert seit Jahren die Nacht der Kirchen in Hamburg.

Im vergangenen Jahr haben rund 220.000 Christen die Evangelischen Gliedkirchen und 216.078 Katholiken ihre Kirche in Deutschland verlassen. Inzwischen trauen sich selbst rückwärtsgewandte Kirchenleute nicht mehr, diese Entwicklung nur mit der Flucht vor der Kirchensteuer zu begründen. Ganz besonders betroffen sind die Katholiken. Aus Rom kommen kaum nachvollziehbare Rechtfertigungsversuche. Nicht kirchliche Amtsträger, die wegsehen oder vertuschen, sondern „das Böse“ oder gar „die 68er-Bewegung“ sei schuld daran, dass Priester ihre Stellung ausnutzten, um junge Menschen zu missbrauchen. Die Worte Jesu dagegen sind eindeutig – ist die Frucht schlecht, dann ist es auch der Baum.

Die Botschaft hör ich wohl ...

An verbalen Aufklärungs- und Besserungsbekundungen fehlt es nicht. So auch in Hamburg. Vor einem Jahr wandte sich der Erzbischof in einem Brief an alle Katholiken, äußerte seine Bestürzung und bat um Vergebung. „Ich lese die (Missbrauchs-)Studie wie ein langes Register von Schuld. Es tut mir sehr leid, dass Kinder und Jugendliche durch Kleriker schwerstes Leid erfahren mussten“, so Dr. Stefan Heße. Dennoch kommentierte einer seiner leitenden Kleriker, der Pfarrer einer Hamburger Gemeinde, in der es unstrittig Missbrauch durch einen Kleriker gegeben hatte, „der Brief ist zu lang, um ihn vorzulesen“, und verwies auf Schaukasten und Internet. Dass seine Predigt deutlich länger ausfiel als das Verlesen des Briefes ist eine Arabeske am Rande. Öffentlich vom Erzbischof getadelt wurde der Pfarrer für sein Verhalten nicht.

Ganz schön mutig

Wenn vor dem skizzierten Hintergrund die Macher der diesjährigen Nacht der Kirchen in Hamburg den Satz „**Denn wovon das Herz überfließt, davon spricht der Mund**“ aus dem Matthäus-Evangelium prägnant verkürzt auf „Herz auf laut“ zum Motto genommen haben, zeugt das von Mut. Denn im Zusammenhang mit den ihn begleitenden Worten Jesu macht

das Motto die Kirchen angreifbar, lenkt unweigerlich den Blick auch auf schlechte Früchte. Aber, und das soll die Nacht der Kirchen zeigen, die Bäume der Kirchen tragen auch gute Früchte, die es wert sind, entdeckt zu werden. Das zu tun, dazu lädt das ökumenische Angebot in über 100 Kirchen, mit mehr als 700 Veranstaltungen, getragen vom rund 1.500 ehrenamtlichen Akteuren, ein. „Wer unsere Kirchen besucht und Lesungen, Kunst und Andachten genießt, der wird seine Ohren auf Empfang und sein Herz auf laut stellen. Das gilt auch in stillen Momenten,

im Kerzenschein und bei Taizé-Gesang. Wir freuen uns auf Ihr Kommen!“, wirbt Pastor Winfried Hardt, der organisatorisch die Fäden in der Hand hält.

Nachdenkliches, Heiteres – laute und leise Töne

Es ist ein großer Bogen von Angeboten, den die Nacht der Kirchen präsentiert. Schier unmöglich daher, besondere Höhepunkte hervorzuheben. Dank Internet und den in vielen Kirchen ausliegenden Programmheften kann sich jeder „seine“ persönliche Nacht zusammenstellen. Dabei wird sich zeigen, eine Nacht reicht längst nicht aus. Deshalb gilt es, Prioritäten zu setzen – nach logistischen und thematischen Gesichtspunkten.

Um neugierig zu machen, seien hier einige Veranstaltungen in den Fokus gerückt:

› Seemannsmission Große Elbstraße 132

Ab 19 Uhr: In Gottesdienst und Fotoausstellung wird an die Irrfahrt der „St. Louis“ unter Kapitän Gustav Schröder erinnert. Die Odyssee des Pasagierschiffs der HAPAG war eine Reise von 937 nahezu ausnahmslos deutschen Juden im Mai bis Juni 1939 von Hamburg nach Kuba und zurück nach Antwerpen. Die Passagiere wollten, um dem NS-Regime zu entkommen, nach Kuba auswandern,



Machen Sie sich Gedanken über die Zukunft Ihrer Immobilie? Wir beraten Sie kompetent und diskret.

☎ 040/80 00 70 37
www.shi-immo.de

SCHATZ, WIR MÜSSEN REDEN!

IMMER DIENSTAGS
von 10:00 – 12:00 Uhr
Niendorfer Str. 38a
Norderstedt / Garstedt





Die St. Louis im Hamburger Hafen. Fast 1000 Bootsflüchtlinge versuchten sich vor 80 Jahren mit dem Schiff der HADAG vor den Nazis in Sicherheit zu bringen.

erhielten aber weder dort noch in den USA und Kanada eine Landeerlaubnis. Sie wurden schließlich in Antwerpen von Bord gelassen und auf Belgien, die Niederlande, Frankreich und Großbritannien verteilt. Als Belgien, die Niederlande und Frankreich von den Deutschen besetzt wurden, geriet die Mehrzahl der Passagiere wieder in den Herrschaftsbereich des NS-Regimes. Nach neueren Forschungen wurden 254 der Passagiere im Holocaust ermordet. Bedrückend aktuell drängt sich der Bezug zu den Tragödien im Mittelmeer auf. Hamburg benannte in Langenhorn eine Straße nach dem mutigen Seemann, und seit 2000 gibt es an den Landungsbrücken eine ausführliche Gedenktafel. Die Grünfläche

zwischen Kirchenstraße und der Kirche Trinitatis in Altona heißt nun Kapitän-Schröder-Park.

› Flussschiffkirche Hohe Brücke 2

Ein plattdeutscher Abend um 19.30 Uhr:

„Nicht mit mir!“ Gerd Spiekermann vertellt sien Geschichten und um 20.30 Uhr: „Kecke Utsichten – Prinzessin in de Wesseljohren“, Märchen, Mythen und Marotten von und mit der Ohnsorg-Schauspielerin Sandra Keck.

› Mahmal St. Nicolai

Ab 18 Uhr: Weitblick vom Kirchturm. Freie Fahrt mit dem gläsernen Panoramalift zur Aussichtsplattform in 76 Meter Höhe.

› St. Katharinen Straßenfest Zollenbrücke

Live-Musik am Nikolaifleet – Open-Air-Bühne – Fakebook – KlubK-All-Stars-Band – Speisen und Getränke

› St. Sophien, Weidestraße 53

Ab 18.30 Uhr: Moderner Gospel, Ghana Catholic Mission Juniorchoir – Englisch und Twi, Sophien Heart Beats, 21.15 Uhr: Herz auf laut, Gospel, Keyboard und afrikanische Trommeln – Ghana Catholic Mission-Choir.

› St. Joseph Große Freiheit 4

Szenenwechsel: Ab 21 Uhr: Von Albers bis Albinoni und von Bach bis Beatles Melodien, rund um die Große Freiheit; Boris Havkin – Trompete, Piccolotrompete und Flügelhorn, Klaus-Werner Held – Piano und Orgel. 23.45 Uhr: Segen zur Nacht.

Alle Angebote im Internet:

www.ndkh.de

Text und Fotos: F.J. Krause © SeMa



Da bist Du platt – in der Flussschiffkirche geht es plattdeutsch zu.

Was wir machen?

- ✓ Demontagen
- ✓ Entrümpelung
- ✓ Kellerräumung
- ✓ Betriebsauflösung
- ✓ Haushaltsauflösung
- ✓ Hochdruckreinigung
- ✓ Betonmüllboxreinigung
- ✓ Grünanlagenpflege



Kontaktieren Sie uns unter 040 - 61 84 56 oder www.hwm-hamburg.de

Widerstand leisten ist oberstes Gebot

Treten und Schlagen: Selbstverteidigung für Senioren



Immer mehr ältere Menschen besuchen einen Selbstverteidigungskurs, um nicht hilflos Opfer einer Gewalttat zu werden. Und das ist vor allem deshalb richtig gut, da sich „die Menschen vorab mit einer Situation auseinandersetzen und deshalb im Notfall besser gewappnet sind“, erklärt Fatma Keckstein, Landes-Frauenreferentin des Hamburgischen Ju-Jitsu-Verbandes und Direktorin Frauensport des Deutschen Ju-Jitsu-Verbandes. Regelmäßig schult sie beim Niendorfer Turn- und Sportverein (NTSV) Kinder- und Jugendliche, gibt Kurse für Frauenselbstsicherheit und eben auch Selbstverteidigung für Senioren.

Dorthin, wo es schön wehtut

Zu einer ihrer Veranstaltungen – beim Arbeiter Samariter Bund (ASB) in Barmbek sind neun Personen gekommen, acht Frauen und ein Mann. Nach ein paar einführenden Worten steht die erste „praktische Übung“ auf dem Programm: Keckstein hat eine düster dreinschauende Pappfigur mitgebracht,

die Anwesenden markieren mit Klebern die Zonen, an denen Schläge und Tritte besonders wehtun. Entschlossen wird geklebt – und gelacht: „Dort tut es immer schön weh“, amüsiert sich eine der Teilnehmerinnen.

„Es gibt zahlreiche mögliche Stellen von den Füßen bis zum Kopf“, sagt die Trainerin und weist auf einen besonders wichtigen Aspekt hin: „Täter haben einen Plan und suchen ein Opfer. Was sie auf keinen Fall wollen, ist Widerstand! Wenn wir anfangen, ihnen wehzutun, dann ist der Angreifer leicht von seinem Plan abzubringen“, so Keckstein.

„Austreten wie ein Maulesel“ (Fatma Keckstein)

Die Kursteilnehmer nicken und hören sehr interessiert zu. Zur Veranschaulichung hat Trainerin Keckstein ein Beispiel: Wenn jemand einen von hinten festhält, kann immer noch getreten werden. „Treten sie nach hinten aus wie ein alter Maulesel, auf die Füße, gegen das Schienbein, gegen die Knie ... Sie erwischen bestimmt eine Stelle, wo es wehtut und der Täter zumindest kurz ablässt.“

Gegenstände spielen bei der Selbstverteidigung auch eine wichtige Rolle.



Damit auch Sie echt besser schlafen...

Seit 20 Jahren ist es uns ein Herzensanliegen alle Kunden entsprechend ihrer individuellen Liegebedürfnisse optimal zu beraten. Gemeinsam finden wir das für Sie optimal passende Schlafsystem, Bett, Boxspringbett, Wasserbett, Matratze und mehr... Garantiert!

Klaus Nielsen
BESSER-SCHLAFEN-COACH
Spezialist für Schlaf-Systeme





echt. besser. schlafen.



Gleich vorbeikommen
oder Termin vereinbaren!
Tel. 04101 4731-00

Wohnmeile Halstenbek ■ Gärtnerstraße / Ecke Industriestraße 2+4 ■ 25469 Halstenbek ■ www.bettenland-halstenbek.de



Praktische Übungen begleiten den Mitmach-Vortrag von Fatma Keckstein: Was tun, wenn jemand von hinten angreift?

„Manchmal reicht tatsächlich die Handtasche aus, um ersten Widerstand zu leisten“, so Keckstein. „Eine kleine Oma, die wild mit ihrer Handtasche auf jemanden einschlägt, erregt erst mal Aufmerksamkeit – und das können die Täter nicht gebrauchen.“ Ein Hausschlüssel in der Hand eigne sich ebenfalls im Notfall sehr gut, um Schmerz oder Wunden zuzufügen, erläutert sie.

Schreien und Leute ansprechen

Ebenfalls ein guter Rat sei es, Leute in der Umgebung aufmerksam zu machen. Da viele Menschen geneigt seien wegzuschauen oder eine merkwürdige Situation damit abtäten, dass die beiden vielleicht nur Quatsch machen, sei es hilfreich, Personen direkt anzusprechen: „Ich kenne diesen Mann gar nicht. Sie im blauen Pullover, helfen Sie mir, oder rufen Sie die Polizei.“ Damit könne man die Umgebung gut mit einbeziehen, so die Trainerin.

Nach knapp zwei spannenden und vor allem lehrreichen Stunden ist der Mitmach-Vortrag „Selbstverteidigung für

Senioren“ in Barmbek vorbei. „Das war kein bisschen langweilig. Die gelernten Handlungen liegen durchweg im Bereich des Möglichen“, zieht eine Teilnehmerin für sich das Resümee.

„Es lohnt sich, sich zu wehren“

(Gisela Stobbe)

„Ich habe gelernt, dass es sich immer lohnt, sich zu wehren“, sagt Gisela Stobbe aus Barmbek. „Einiges ist mir auch wieder eingefallen, weil ich schon vor etwa 50 Jahren mal einen Kurs gemacht habe“, berichtet sie mit einem verschmitzten Lächeln. „In Zukunft werde ich mir wieder mehr meine Umgebung angucken, an meine Haltung denken und überlegen, was ich gerade in der Hand halte ... oder halten könnte“, so die 82-Jährige. Extra aus Langenhorn angereist ist ihre Freundin Petra Weigelt: „Ich bin hierhergekommen, weil es in der Parkanlage, neben der ich wohne, schon Überfälle gab. Jetzt – nach dem Kurs – fühle ich mich sicherer, weil ich im Notfall besser vorbereitet bin.“

Fazit: Wenn Senioren wissen, wie sie sich im Notfall selbst verteidigen können, hat das einen großen Vorteil: Kaum ein Angreifer wird damit rechnen, dass ein(e) RentnerIn Widerstand leistet. Dies können die vermeintlichen „Opfer“ gezielt nutzen, um den Gegner zu überraschen, sich dann so schnell wie möglich aus dem Staub zu machen und aus sicherer Entfernung die Polizei zu alarmieren.

Corinna Chateaubourg © SeMa



Voller Einsatz und immer eine gesunde Portion Humor: Mit einfachen Übungen können sich auch vermeintlich „schwache Senioren“ gezielt zur Wehr setzen.



Auch für Ungeübte leicht auszuführen: Beim Kurs „Selbstverteidigung für Senioren“ lernen die Teilnehmer wirkungsvolle Maßnahmen, sich zu wehren und Widerstand zu leisten

Der patentierte Wirkstoff Eierschalenmembran sorgt für:

- Schmerzlinderung schon nach 7 Tagen
- Weniger Morgensteifigkeit
- Verbesserte Beweglichkeit
- Verbesserte Knorpelbildung

- kann auch bei Einnahme von Blutverdünnern verwendet werden
- auch geeignet bei Krebstierallergie
- glutenfrei, sojafrei, lactosefrei, fructosefrei, gelatinefrei, hefefrei

Klinisch getestet.

ovo met[®]

Mit patentgeschütztem Verfahren hergestellt.

OVOMET[®] ist eine registrierte Marke der EGGNOVO, S.L.

30 Kapseln: PZN 15261746

90 Kapseln: PZN 15261769



ARTHROSAN[®]
ovoaktiv

In Ihrer Apotheke.



Straßenbahnen und Radfahrer teilen sich mit den Passanten in Erfurts Altstadt die Straßen. Autos sind dort nicht zugelassen.

Städte-Check von Urlaubszielen
für Senioren:

Erfurt/Weimar

Ein Fischmarkt mitten in Thüringen

Ob bedeutende Historie oder Technikzentrum: Erfurt lohnt sich

Nach dem Arbeitsleben haben viele Senioren genügend Zeit zum Reisen. Dabei stehen Städtereisen hoch im Kurs. Kurz, interessant, recht günstig und auch für die ältere Generation geeignet soll es sein. Das Senioren-Magazin testet in einer Serie, welche europäischen Städte diese Anforderungen erfüllen – oder auch nicht. In dieser Folge geht es um die thüringische Landeshauptstadt Erfurt und die Nachbarstadt Weimar.

Im Auge den riesigen Domplatz, in der Nase den Duft der Thüringer Bratwurst von der Bude nebenan und gleich um die Ecke der Fischmarkt. Der neugierige Städtetourist kommt in Erfurt in jeder Beziehung auf seine Kosten. Gerade auf dem Fischmarkt, historisch ein Mittelpunkt der heute 210.000 Einwohner zählenden Stadt, hat die örtliche Stadtführerin dem Tross von Senioren jede Menge zu erklären.

Dabei geht es weniger um Aal, Makrele oder Heilbutt als um die Fronten der angrenzenden Häuser. „Sie sehen hier fünf verschiedene Baustile an sechs Gebäuden“, illustriert sie das imponierende historische Ensemble. Ihre Zuhörer hatten sich unter Fischmarkt eigentlich etwas anderes vorgestellt. Aber aufgepasst, es naht ein quietschendes Ungetüm in zwei Schienen: Die Senioren-Gruppe muss einer der alten Straßenbahnen, die die autofreie Altstadt durchqueren, weichen. Das Klingeln der Tram passt gut zum Glockenspiel, das regelmäßig von einer der insgesamt 25 Pfarrkirchen Erfurts zu hören ist.

Überhaupt Straßenbahn: Eine Stadtrundfahrt durch die thüringische Metropole, bedeutsam anno 2019 auch als Messestandort und Technologie-Zentrum, wird hier auf Schienen an Bord eines alten Vehikels durchgeführt. In aller Ruhe passiert man den Dom, die Krämerbrücke, die Zitadelle Petersberg und natürlich die restaurierten Bürgerhäuser, die Erfurt zu etwas ganz Besonderem machen. „Eine wirklich in-

teressante und sehenswerte Stadt“, staunt eine 69-jährige Hamburgerin, die für drei Tage auf Besuch in Erfurt und Weimar (rund 25 Kilometer entfernt) ist.

Während die Landeshauptstadt zwar auch durch das historische Gesamtbild fasziniert, ist sie aber wesentlich mehr. Ob innovative Technik, Einkaufsmeilen, große Hallen (die Messehalle hat zum Beispiel bis zu 6000 Sitzplätze): Erfurt boomt und von einem „östlichen Grauton“ der Vergangenheit ist absolut nichts mehr zu sehen. Es ist verständlich, dass der von seiner eigenen Stadt sichtlich angetane Stadtführer in der alten Straßenbahn immer wieder sagt: „Eine tolle Stadt in diesem wunderbaren Lande.“

Aber „das wunderbare Land“ hat noch mehr zu bieten. 25 Kilometer entfernt spricht der Eindruck in Weimar allerdings eine ganz andere Sprache. Auch hier ein durch die Bürgerhäuser imponierendes Stadtbild, das aber zwei historischen menschlichen Größen an Bedeutung zu weichen hat: Johann Wolfgang von Goethe und Friedrich Schiller. Sie wohnten beide lange in Weimar – und das nicht weit voneinander entfernt. Besonders Goethes Wohnhaus – inklusive dem Garten und Gartenhaus – ist lohnend, bei schlechtem Wetter allerdings auch sehr gut mit Touristen gefüllt. In Weimar lauern Goethe und Schiller an jeder Ecke – und werden dementsprechend vermarktet.

Die Kombination Erfurt/Weimar lohnt sich gerade für Senioren mit Interesse für die deutsche Vergangenheit auf jeden Fall. Beide Städte haben jeweils übersichtliche Innenstadtbereiche, aus denen die Autos verbannt sind – in Erfurt ist dazu das Straßenbahn-Netz gut überschaubar. Kulinarisch gibt es ohnehin kein Problem – und wenn es nur eine (oder mehrere) Thüringer Bratwürste auf dem Domplatz sind.

Text und Fotos: Klaus Karkmann © SeMa



Rund um den Erfurter Fischmarkt sind viele verschiedene Baustile und Denkmäler zu bestaunen.



In vier Stunden mit der Bahn von Hamburg nach Erfurt:

Erfurt ist Bahn-Knotenpunkt und daher auch von Hamburg mit der Bahn gut zu erreichen. Die Fahrtzeit beträgt mit dem ICE unter vier Stunden (bei einem Umstieg).

Informationen im Netz:

www.erfurt-tourismus.de und

www.weimar.de/tourismus/tourist-information-weimar/



Mit Vagabund lernen Sie Land und Leute kennen!

Tel. 040 55 55 85 70

Kurreisen in Swinemünde

3 Sterne Hotel Drei Inseln

12.01.-19.01.20	8 Tage	ab € 569,-
12.01.-26.01.20	15 Tage	ab € 929,-
19.01.-26.01.20	8 Tage	ab € 569,-
16.02.-23.02.20	8 Tage	ab € 599,-

weitere Termine auf Anfrage

3 Sterne Hotel Villa Rezydent

12.01.-19.01.20	8 Tage	ab € 459,-
12.01.-26.01.20	15 Tage	ab € 799,-
19.01.-26.01.20	8 Tage	ab € 479,-
16.02.-23.02.20	8 Tage	ab € 519,-

Im Reisepreis enthalten:

Vollpension • 2 Kuranwendungen pro Werktag •
ärztliches Eingangsgespräch • deutschsprachige Betreuung vor Ort •
Kurtaxe und Kofferservice

Neubauer Touristik GmbH
- Vagabund -
Marie-Curie-Ring 39
24941 Flensburg

www.vagabund-reisen.de

**Jetzt
Katalog
anfordern!**



Mit Vagabund lernen Sie Land und Leute kennen!

Tel. 040 55 55 85 69

Erlebnisreiche Tagesfahrten

21.09.19	Eiergrog-Seminar in Dithmarschen	
19.10.19	inkl. Mittagessen, Seminar und Kaffeegedeck	€ 59,-
05.10.19	Dithmarscher Mehlbeutel	
	inkl. ganztägige Reiseleitung und Mehlbeutelessen	€ 49,50
08.10.19	Holsteinische Schweiz	
	inkl. Empfangsgetränk, Mittagessen, geführte Rundfahrt durch die Region und Kaffeegedeck	€ 65,-
10.10.19	Apfeltage im Alten Land	
	inkl. Rundfahrt und Kaffeetrinken	€ 36,50
26.10.19	Fischbüfett auf Fehmarn	
09.11.19	inkl. Fischbüfett und geführte Inselrundfahrt	€ 57,-
10.11.19	Martinsgansessen in Behringen	
15.11.19	inkl. Martinsgansessen, Rundfahrt und Kaffeegedeck	€ 45,-
16.11.19	Gänsebratenessen in Walsrode	
	inkl. Weihnachtsbäckerei-Besuch, Gänsebratenessen und Zierkerzenschnitzerei-Besuch	€ 49,50

Neubauer Touristik GmbH
- Vagabund - Niederlassung Rosengarten
Harburger Straße 20
21224 Rosengarten

www.vagabund-reisen.de

**Jetzt
Programm
anfordern!**



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

Foto: ELIM Seniorencentrum Eppendorf



Vorträge, Mitmachaktionen und kulturelle Angebote



*Gespendet oder selbst
gebastelt: Zahlreiche Teddys
werden am Sonnabend,
21. September, verkauft
und versteigert. Der Erlös
geht zu 100 Prozent an den
Verein Allianz pflegende
Angehörige – Interessenver-
tretung und Selbsthilfe e.V.*

*„Aktionswoche Demenz:
Einander offen begegnen“
– ein Mix aus Information
und Unterhaltung*

Unter dem Motto „Einander offen begegnen“ findet in diesem Jahr die bundesweite „Aktionswoche Demenz“ vom 15. bis 22. September 2019 statt. Die „Demenzwoche Hamburg“ wird von der Gesundheitsbehörde veranstaltet. In jedem Hamburger Bezirk wird jeweils eine zentrale Veranstaltung angeboten, die von den lokalen Demenznetzwerken oder anderen Einrichtungen und Akteuren gemeinsam vorbereitet wird. Drei überbezirkliche Sonderveranstaltungen wie der Gottesdienst in der Hauptkirche St. Nikolai, KALEIDOS-KOP-Führungen durch die Deichtorhallen sowie „Auf dem roten Teppich ...“ im Hotel Vier Jahreszeiten runden das informative und gleichzeitig unterhaltende Programm ab.

Motto 2019: Einander offen begegnen

„Das diesjährige Motto ‚Einander offen begegnen‘ möchte dafür werben, Menschen mit Demenz so anzunehmen, wie sie sind. Für ein gutes Miteinander brauchen wir Offenheit in unserer Gesellschaft. Das gilt auch und ganz besonders in der Begegnung mit Menschen mit Demenz“, betont Cornelia Prüfer-Storcks, Senatorin für Gesundheit und Verbraucherschutz in ihrem Grußwort des Programmheftes zur Aktionswoche. „Sie und ihre Angehörigen sollen erleben, dass sie mit ihrer Erkrankung akzeptiert werden und dazugehören.“

**Angebote und Unterstützungsmöglichkeiten
in Hamburg vorstellen**

Die Aktionswoche richtet sich dementsprechend an Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen sowie interessierte Hamburger BürgerInnen und die Leitung von Pflegeeinrichtungen und ihre Mitarbeiter. „Wir sitzen schon seit Januar an den Vorbereitungen, und die Zeit vergeht immer unheimlich schnell“, schmunzelt Claudia Unruh, ehrenamtliche Koordinatorin für die Kooperation Nord Demenz. „Die Aktionswoche bietet eine Fülle von Veranstaltungen für Menschen mit



“ELIM vertraue ich!”

Rufen Sie uns an oder
besuchen Sie uns.



ELIM mobil
Norderstedt

Ambulanter Pflegedienst

Rathausallee 70/Moorbek Rondeel
22846 Norderstedt
Tel. 040 32 59 44 71
elim-mobil-norderstedt@fegn.de
www.elim-diakonie.de

Seit
1987

GREIZER

❖ **Ambulante
Krankenpflege
und Altenhilfe**

❖ **Pflegeberatung**

Oehleckerring 28-30, 22419 Hamburg
Telefon: 040/53 05 04 70
Fax: 040/520 33 17
www.krankenpflege-greizer.de



ANGELA

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@pflegedienst-claussen.de



und ohne Demenz, um die soziale und kulturelle Teilhabe von Menschen mit Demenz zu fördern“, erläutert Unruh. „Außerdem hat die Woche das Ziel, Betroffenen, Angehörigen sowie interessierten Bürgerinnen und Bürgern die vielfältigen Angebote und Unterstützungsmöglichkeiten in Hamburg vorzustellen und die Öffentlichkeit für das Thema zu sensibilisieren.“

Foto: Angelika Tumschat-Bruhn



Große Charity-Aktion 2019

Am Montag, 16. September, steht der märchenhafte Nachmittag: „Auf dem roten Teppich ...“ im Fairmont Hotel Vier Jahreszeiten, (Neuer Jungfernstieg 9-14, 20354 Hamburg) von 14.30 bis 17 Uhr auf dem Programm. Dort dreht sich alles um Teddys. Das Gros der Plüschtiere ist und wird selbst entworfen und gebastelt, was ihren ganz besonderen Charme ausmacht. Einige Plüschbären wurden auch gespendet. Zugunsten des Vereins Allianz pflegende Angehörige – Interessenvertretung und Selbsthilfe e.V. werden sie am Alzheimertag, Sonnabend, 21. September im Martini 44 (Martinistraße 44, Eppen-

Foto: Dana Barthel



„Musik für Senioren“ - Künstler und Moderator Peter Maiwald tritt am Montag, 16.9. um 16 Uhr im Hotel Vierjahreszeiten auf

Foto: Elim Seniorencentrum Eppendorf



dorf) in der Zeit von 10 bis 16 Uhr käuflich zu erwerben sein. Die zehn aufwendigsten und schönsten Exemplare werden vorab von einer Jury ausgewählt und in einer amerikanischen Versteigerung im Saal der Kunstklinik im Martini 44, ebenfalls am Sonnabend, um 14 Uhr versteigert.

Die Teilnehmerzahl für den märchenhaften Nachmittag ist begrenzt, eine Anmeldung erforderlich. Koordination: Claudia Unruh in Zusammenarbeit mit Kooperation Nord Demenz und HAMBURGISCHE BRÜCKE – Gesellschaft für private Sozialarbeit e.V., Tel.: 01520/626 73 60, E-Mail: c.unruh.demenzwoche2019@gmail.com

Besondere Highlights

Besonders interessant für pflegende Angehörige werden die Veranstaltungen und Vorträge im Forum „Hier sind wir“ am Sonnabend, 21. September, im Quartierszentrum Martini44 (Martinistraße 44, Eppendorf). Nach der Begrüßung um 9.45 Uhr bringt das generationenübergreifende Musikprojekt „Unter 7 über 70“ Stimmung in die Bude – mitmachen ist unbedingt erwünscht. Anschließend hat die Clownin Rosalore „Lachfalten zu verschenken“ und mehrere interessante Vorträge, unter anderem zur „Zahnhygiene“ (Dr. Janina Neumann, Zahnärztin), „Apps & Co. – Die digitale Welt für Menschen mit Demenz sinnvoll nutzen“ (Dagmar Hirche, Wege aus der Einsamkeit e.V.) oder „Herausforderndes Verhalten“ (Margret Schleede-Gebert, Dipl. Sozialarbeiterin, Dipl. Gerontologin, Diakonische Fort- und Weiterbildungsakademie) stehen bis 13.20 Uhr auf dem Programm.

Corinna Chateaubourg © SeMa

Besucherin Ilse (94) freut sich über einen fröhlichen, bunten und lauten Nachmittag bei der Charity-Veranstaltung im vergangenen Jahr.

Foto: Nicole Kuchenbecker



Programm und weitere Infos

Aktionswoche Demenz

Link zur Homepage – mit Download-Möglichkeit des Programmheftes:

www.hag-gesundheit.de/lebenswelt/leben-mit-demenz/veranstaltungskalender/aktionswoche-demenz-2019

Pflegestützpunkte Hamburg

www.hamburg.de/pflegestuempunkte

Teddys für den guten Zweck

www.kooperation-nord-demenz.de



In Ihrer Apotheke

VITA B12 1 mg

Für das Gedächtnis

- ✓ Lutschtablette mit Pfefferminzgeschmack
- ✓ Für Leistung, Energie und Konzentration
- ✓ Schnelle Aufnahme durch Mundschleimhaut
- ✓ Für Veganer geeignet

Packungsgrößen: 30 und 100 Tabl.

Nur 1x täglich!

!p07L*

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



Produkt aus Finnland

Wie war das noch?

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

Vertrieb durch: Blanco Pharma GmbH, Oasenweg 3, 25474 Ellerbek, Tel. 04101/8691880
Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise.

www.vitalbalans.de
Vitalbalans

WIR TRAFEN KARL GRAF ZU CASTELL-RÜDENHAUSEN ZUM INTERVIEW

Karl Graf zu Castell-Rüdenhausen besitzt inzwischen die weltweit umfangreichste Sammlung von über 500 Mini-Musikkapellen und veröffentlichte jetzt sein Buch „Meine kleine Blasmusik“ mit Texten und ca. 250 Abbildungen der Kapellen und Musiker auf Postkarten, Krügen, Büchern, Notenblättern etc. Dieses Buch ist ein außergewöhnliches Geschenk für Musikliebhaber und vor allem Menschen, die Freude an außergewöhnlichen Dingen haben. Auf den 112 Hochglanzseiten erinnert Graf Karl u.a. auch an Ernst Mosch, der vor 20 Jahren verstarb. Karl Graf zu Castell-Rüdenhausen ist Musikant, Fotograf, Autor, Wirt in seinem „Weinkeller am Schloss“ und Mini-Musikkapellen-Sammler. Er geht gern auf Flohmärkte und hält Ausschau nach Exponaten, die ihm noch fehlen und sein Herz erfreuen. Er wuchs mit sechs Brüdern und einer Schwester im Schloss in Rüdenhausen auf.

Wie war Ihre Kindheit im Schloss in Rüdenhausen?

Mit sieben Geschwistern in einer Familie und in einem großen Haus aufzuwachsen war prachtvoll. Von den Eltern geliebt und den älteren Geschwistern mit erzogen zu werden, war selbstverständlich. Das Schloss und der Schlosspark waren für uns Kinder ein idealer Spielplatz. Noch heute habe ich das Klappern der Kannen im Ohr, wenn abends die Bauern zur Milchsammelstelle kamen. Meine Leidenschaft für die Fotografie begann schon sehr früh. Wenn ich zu Besuch bei meiner Großmutter war, fotografierte und katalogisierte ich das Inventar ihres Solmscher Schlosses. Da mir keine kaufmännische Veranlagung in die Wiege gelegt wurde, entschloss ich mich für eine Fotolehre und Ausbildung als Fotojournalist. Meine Arbeit als Fotograf war und ist sehr spannend. Ich habe inzwischen acht Bücher veröffentlicht. Daneben habe ich auch noch andere Leidenschaften. Mein Tag könnte 48 Stunden lang sein.

Welche Leidenschaften sind das?

Die zur Blasmusik und besonders zu der der Egerländer Musikanten. Diese böhmische Musik war auch der Grund, warum ich mit Freunden 1985 in meinem Heimatort eine Musikkapelle gründete. Ich spiele auch heute noch mit viel Freude die große Pauke. Eine weitere große Leidenschaft gehört meinem „Weinkeller am Schloss“. Dort bewirte



Das sehr liebevoll und aufwendig gestaltete Hartcover-Buch „Meine kleine Blasmusik“ kostet € 29,90 und ist beim Röll-Verlag in Dettelbach, Tel. 09324-99770 oder im Buchhandel erhältlich.

ich in meinem Haus Gäste mit fränkischen Spezialitäten und lade sie zu Lesungen prominenter Autoren und zu Musikabenden ein.

Leben Sie seit Ihrer Geburt in Rüdenhausen?

Hier ist meine Heimat. Allerdings hatte mich mein Beruf als Fotojournalist oft auch ins Ausland geführt. Einige Jahre lebte ich auch in Hamburg, wo ich mit einem Kollegen eine Fotoagentur betrieb. Inzwischen lebe ich in meinem romantischen Haus gleich neben dem Schloss.

Ihr Lieblingsstück in der umfangreichen Sammlung der Mini-Musikkapellen ist das von Ernst Mosch. Was war das Besondere an der Person des Kapellmeisters der erfolgreichsten Blasmusikband der Welt?

Seine große Ausstrahlungskraft. Wer ihn auf der Bühne erleben durfte, weiß, wovon ich spreche. Er hatte eine ihm eigene Art, zu dirigieren und mit seinen Musikern während der Auftritte zu kommunizieren. Voller Kraft und Leidenschaft gab der frühere Jazzmusiker bei seinen Kollegen auf der Bühne den Ton an.

Warum hatte Ernst Mosch mit seinen Egerländern so einen großen Erfolg?

Er war der richtige Mann zur richtigen Zeit. Nach dem Zweiten Weltkrieg wurden Marsch- und Blasmusik so gut wie nie im Radio gespielt.

Ernst Mosch hatte mit seinen Titeln „Rauschende Birken“ und „Egerland Heimatland“ eine Marktlücke gefüllt. Zu erwähnen ist auch, dass diese Melodien die Sehnsucht nach der Heimat der zahlreichen Vertriebenen weckte. Auch

Ernst Mosch und die Egerländer im Miniformat – das Lieblingsstück des Grafen.





Karl Graf zu Castell-Rüdenhausen mit seiner ersten Musikkapelle in der Hand.

sein Hang zur musikalischen Perfektion ließ die Musik von Ernst Mosch über 40 Jahre an der Spitze der Charts stehen. Dort stand er an erster Stelle noch vor den Beatles, Abba und den Rolling Stones. Deshalb werde ich nie verstehen, warum die Fernsehsender und Rundfunkstationen die Blasmusik so stiefmütterlich behandeln. Auch heute noch ist die Egerländer Blasmusik sehr gefragt. Ernst Hutter hat die Leitung dieser großartigen Kapelle übernommen.

Sie sammeln seit vielen Jahren Mini-Musikkapellen, die nicht größer als zehn Zentimeter sind. Wie kamen Sie dazu?

Als ich neun Jahre alt war, gingen mein Vater und ich an einem Schaufenster vorbei, in dem so eine kleine bayerische Blaskapelle aus Holz stand. Ich blieb voller Faszination davor stehen. Mein Vater merkte, dass ich diese Mini-Kapelle gern gehabt hätte. Er kaufte sie mir, und somit war der Grundstein für meine heutige Sammlung von ca. 500 Exponaten aus vielen verschiedenen Materialien gelegt.

Liegt das Sammeln in Ihrer Familie?

Auf jeden Fall. Meine Urgroßmutter sammelte Porzellanvögel. Meine Tante Monika zu Solm-Laubach sammelt altes Spielzeug und Puppenstuben. Es liegt mir also in den Genen.

Aus welchen Materialien sind Ihre Musikkapellen und Musiker?

Unter anderem aus Blei, Zinn, Porzellan, Plastik, Metall oder auch Holz, wie die, die ich als Neunjähriger von meinem Vater bekam, die bayerischen Musiker mit grünen Jacken und grünen Hüten.

Welche Figuren spielen die Instrumente?

Die kann ich gar nicht alle aufzählen. Ich sammle alles, ob wertvoll oder billig, ob Kitsch oder Kunst. Es sind Tiere dabei, wie Kühe, Frösche, Bären, Drachen, Katzen, Hunde, Hasen. Aber auch Schlümpfe, Mönche, Nonnen, Clowns, Soldaten, Menschen in Trachten und Uniformen.

Aus welchen Ländern stammen die Musiker?

Nicht nur aus Deutschland stammen meine Musikanten, sondern auch aus Schottland, England, Portugal, Finnland, Italien, Holland, Österreich und der Türkei, aber auch aus Indien, Peru, Australien, USA und Mexiko. Gerne hätte ich alle gezeigt, aber dann hätten wir mehrere Bildbände veröffentlichen müssen. So sind es ca. 250 Motive, die ich für dieses Buch fotografierte.

Wie und wo bewahren Sie all die Exponate auf?

Sie sind im ganzen Haus, die meisten in Glasvitrinen. Ich habe aber auch in meinem Wohnzimmer eine Hängelampe mit Musikerfiguren aus Holz.

Text und Fotos Marion Schröder © SeMa

HOSPITAL ZUM HEILIGEN GEIST
Ambulante Pflege
Heilig Geist



**Zu Hause
gut umsorgt**

**Wir beraten Sie gern: Duvenstedter
Damm 60 und Hinsbleek 11**



Beratungsstützpunkt für

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

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



**Hamburger
Möbeltransporte**



Wir, die Hamburger Möbeltransporte, stehen seit 1994 für Qualität im Umzugsmanagement. Europaweit zertifiziert, haben wir es uns zur Aufgabe gemacht, Umzüge und Möbeltransporte aller Art fachgerecht durchzuführen.

**»Umzüge mit Qualität zum Festpreis«
Tel.: (040) 28 51 51 91**



Wir sind Mitglied
im Bundesverband
Möbelspedition und
Logistik (AMÖ) e.V.



- Umzüge ■ Transporte ■ Haushaltsauflösungen
- Einlagerungen ■ Möbelmontagen vom Fachmann
- Privat, Büro, Gewerbe ■ Umzugskartons und Zubehör
- Seniorengerechte Umzüge ■ Handwerkerleistungen durch zertifizierte Fachkräfte: De- u. Remontage von Küchen, einfache Klempner- und Elektroarbeiten (Waschmaschinen-/Geschirrspüleranschluss, Lampen-/Herdanschluss)

Besichtigung & Beratung bei Ihnen vor Ort • Erstellung eines schriftlichen Angebots • Abrechnung auch über Arbeitgeber, Behörden und Ämter

Hamburger Möbeltransporte | Neumann-Reichardt-Str. 27-33
22041 Hamburg | info@hamburger-moebeltransporte.de

Ehemalige Lehrerin unterstützt eine Schule in Tansania

Herz und Hilfe

Anne Hauschild liebt Afrika. Mit ihrem Mann hat sie während ihres Berufslebens als Hamburger Lehrerin immer wieder Reisen in verschiedene afrikanische Länder unternommen.

Als sich der Ruhestand 2014 ankündigte, ging sie auf die Suche nach einer Herausforderung und fand sie in der Schule Katempris in Nordwest-Tansania. Aufmerksam wurde sie durch einen Bericht in der Nienstedtener Kirchenzeitung. Dort wurde Brighton, ein Pastor aus Tansania, vorgestellt. Er und seine dänische Frau waren gerade im Begriff, eine Schule zu gründen, und als Anne Hauschild Kontakt aufnahm, kam die Frage: „Wann kannst du kommen?“ Und so dauerte der Ruhestand nur knappe zwei Monate.

Anne Hauschild reist jährlich meist von Januar bis März nach Tansania. Die Anfahrt ist abenteuerlich und schön zugleich. Es geht über Istanbul und Entebbe/Uganda weiter mit dem Taxi nach Tansania – über den Äquator, am



Fotos: Anne Hauschild

Viktoriasee vorbei und durch Kampala. Der Zielort Kayanga liegt auf 1.800 Meter Höhe, die Schule auf 1.500 Metern. So ist es heiß, aber wenn es mal regnet, auch kalt und schlammig. Das Regenwasser wird in großen Tanks aufgefangen, denn Wasser ist ein hohes Gut und nur sparsam zu verwenden. Da ist es schon Luxus, eine eigene Dusche zu haben.

Das Gepäck von Anne Hauschild ist meist umfangreich, denn sie bringt vor allem Unterrichtsmaterialien in „ihre“ Schule mit, welche dort nicht zu besorgen sind. Sie gibt Fortbildungsseminare für die Lehrer zur Verbesserung der Unterrichtsqualität und fördert das erzieherische Grundverständnis, die Kinder ohne Schläge zu unterrichten. Großartige Erfolge in nationalen Examen beweisen, dass das durchaus geht, auch wenn andernorts Schläge an Schulen noch immer üblich sind.

„Ich werde gern von jemandem begleitet auf meinen Reisen“, sagt Anne Hauschild. „In diesem Jahr war es Alina, eine Lehramtsstudentin, die sich intensiv und liebevoll um eine Schülerin mit Downsyndrom gekümmert hat. Es wäre toll, wenn sich wieder jemand als Praktikant/in zur Mitreise



Anne Hauschild prüft die Sehfähigkeit eines Schüler im Rahmen des Seh-Screening-Projekts der H.I.T. Stiftung gGmbH.

Foto: Anne Hauschild

entschließen könnte, Neugierde und Offenheit für absolut unterschiedliche kulturelle Gegebenheiten vorausgesetzt.

Etwa 150 Kinder besuchen die außergewöhnliche Schule. Viele kommen mit Schulbussen aus der Region. Für 20 Mädchen und 20 Jungs gibt es Plätze im Internat, weil das eigene Zuhause zu weit weg ist.

Eine Patenschaft für ein Kind und Schuljahr inklusive Internat beträgt 750 Euro. Mit diesem Geld wird alles bezahlt – von den Gehältern der Lehrer, Köche, Nachtwächter über das Essen, Schulbus, Bücher und Hefte

bis hin zu den Betten, Moskitonetzen und Laken. Den Spendenbetrag kann man sich auch gut als Gruppe teilen, die Spenden sind steuerlich absetzbar! Dieses Jahr hatte Anne Hauschild eine besondere Aufgabe: Sie hat in Tansania das Seh-Screening-Projekt der H.I.T. Stiftung gGmbH, die 2014 von Augenarzt Dr. Peter Kaupke ins Leben gerufen wurde, unterstützt und mit Sehtests in vier Schulen die Kinder auf unerkannte Sehschwächen untersucht. Dr. Kaupke wertet die Unterlagen in Hamburg aus, und die Stiftung unterstützt die Betroffenen mit kostenlosen Brillen.

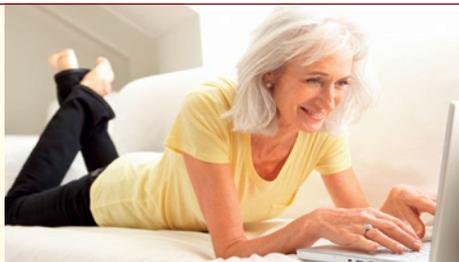
„Was ich gelernt habe, ist Demut“, sagt Anne Hauschild. „Demut vor allem, was ich, was wir hier haben. Ich kann ins Badezimmer gehen und habe immer ausreichend Wasser. Ich habe Essen und ein Dach über dem Kopf.“



Wenn Sie spenden möchten oder sich eine Mitreise vorstellen können, melden Sie sich gern unter der Mailadresse: AhaTansania@gmx.de bei Anne Hauschild.

Besuchen Sie 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@wtndet.de

Das Konzept „Lebensabend- Immobilie“:



Der individuelle Problemlöser

Während unserer langjährigen Erfahrung mit dem Konzept der „Lebensabend-Immobilie“ durften wir an den Lebensgeschichten, Problemen und Sorgen verschiedenster Menschen teilhaben. Es berührt uns jedes Mal aufs Neue, wie schnell nach dem Verkauf sich diese Schwierigkeiten in Luft auflösen – und die altbekannte **Lebensfreude zurückkehrt!**

Das Konzept „Lebensabend-Immobilie“ bedeutet:

Die eigene Immobilie zum Höchstpreis verkaufen und selbst als Mieter zur Festmiete wohnen bleiben – mit auf Wunsch lebenslangem Wohnrecht, das grundbuchlich abgesichert ist.

Der Verkauf aller Immobilien ist möglich (ETW, DHH, EFH, Mehrfamilienhaus, auch stark sanierungsbedürftige Immobilien). Individuelle Lösungen sind kein Problem!

Einblicke in unsere Gespräche des letzten Monats – erkennen Sie sich wieder?

- Eine Eigentümerin einer ETW hat keine Angehörigen und möchte sich durch den Verkauf ihrer Immobilie den Lebensabend finanziell versüßen. Sie sagt: „Das letzte Hemd hat keine Taschen.“
- Das Eigentümerehepaar einer DHH möchte jetzt, so lange es noch körperlich und geistig fit ist, seine Angelegenheiten regeln. Zudem haben die beiden Angst davor, dass die Kinder sich um das Erbe streiten könnten: „Geld vererbt sich einfacher!“
- Der Eigentümer eines sehr alten, aber durchaus bewohnbaren Hauses sieht den Verkauf als Option, seine Rente aufzubessern. Außerdem kann er nun das Hypothekendarlehen ablösen und die Rente reicht auch wieder.

Diese Geschichten stammen aus dem wahren Leben. Die Eigentümer haben sich bei mir gemeldet, da sie in der „Lebensabend-Immobilie“ die Lösung ihrer Probleme sahen. Jedem dieser Menschen konnten wir optimal, unkompliziert, schnell und rechtssicher helfen.

Lassen auch Sie sich unverbindlich beraten!

Als zertifizierter Sachverständiger für Immobilienwertermittlung und Immobilienmakler mit über 26-jähriger Berufserfahrung bewerte ich Ihre Immobilie punktgenau: zum aktuellen Höchstpreis und kostenfrei! Natürlich gehe ich auf Sie und Ihre besonderen Ziele und Wünsche ein.

Ich freue mich auf Sie!

Ihr Martin Ullrich

Erfahren Sie in zwei Minuten den groben Marktwert Ihrer Immobilie unter:

www.immobiliengewertungonline.eu



PERSÖNLICHER
GUTSCHEIN



für eine Wertermittlung Ihrer
Immobilie WERT:
€ 952,- + MwSt. für Sie kostenfrei

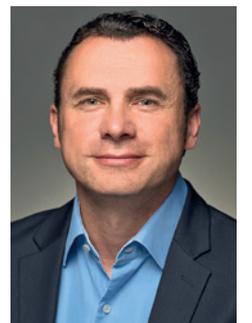


LEBENSABEND-IMMOBILIE

Mein Zuhause verkaufen und zurückmieten

► Tel. 040/27 14 14 80

► freiheit@lebensabend-immobilie.de



WER DAUERHAFT „AUF 180“ IST, SCHADET DER GESUNDHEIT

Betroffene sollten täglich den **BLUTDRUCK** messen

Hamburg – Wer sich zu wenig bewegt sowie eine ungesunde, fettige und salzreiche Ernährung bevorzugt, der läuft Gefahr, im Laufe der Zeit an Bluthochdruck zu erkranken. Ebenso gehören übergewichtige, gestresste Menschen sowie Raucher zur Risikogruppe für Bluthochdruck. Rund 30 Millionen Deutsche leiden an dieser Krankheit. Da man Bluthochdruck jedoch nicht spürt, wissen nicht alle, dass sie betroffen sind. Menschen mit einem ungesunden Lebensstil oder Personen mit einem erblich bedingten Risiko wird von der Apothekerkammer Hamburg daher tägliches Blutdruckmessen angeraten.

Blutdruck kann schwanken

Bei den ersten Messungen sollte zunächst an beiden Armen gemessen werden, später nur noch am Arm mit dem höheren Wert. Um sicherzustellen, dass die Ruhewerte korrekt ermittelt werden, sollte man sich bereits fünf Minuten



vor der Messung ruhig hinsetzen. Stellt man einen erhöhten Blutdruck fest, muss dies an sich jedoch keine schlimme Nachricht sein. Der Blutdruck unterliegt natürlichen Schwankungen, sodass auch äußere Faktoren wie Aufregung den Blutdruck schnell künstlich erhöhen können. Daher ist es wichtig, dass Patienten über mehrere Tage ihren Blutdruck messen und die Werte dokumentieren. Um Messfehler auszuschließen,

sind regelmäßige Kontrollmessungen von einem Arzt oder Apotheker ratsam. Um stets eine identische Messsituation zu erhalten, ist es außerdem sinnvoll, zum Beispiel morgens vor dem Frühstück zu messen, wenn man weder Nahrung, Medikamente oder Kaffee zu sich genommen hat.

Hoher Blutdruck schadet der Gesundheit

Der Blutdruck eines gesunden Menschen liegt bei 120/80. Der erste Wert beschreibt die Auswurfphase des Herzens, bei der sich die linke Herzkammer zusammenzieht und das Blut in die Aorta pumpt – hier ist der Blutdruck am höch-



ten. Der zweite Wert bezeichnet die Entspannungsphase der Herzmuskeln. Dort erweitern die beiden Herzkammern sich, um neues Blut hineinströmen zu lassen. An dieser Stelle ist der Blutdruck am geringsten. Sind die Werte dauerhaft über 140/90, liegt ein leichter Bluthochdruck vor. Ein schwerer Bluthochdruck (Hypertonie) beginnt bei Werten von über 180/110.

Regelmäßig messen

Betroffene machen gerne den Fehler, das Messen des Blutdrucks wieder zu vernachlässigen, sobald die Werte wieder gesunken sind. Bluthochdruck ist jedoch eine Erkrankung, die eine konsequente Beobachtung und Behandlung erfordert. Daher sollte der Blutdruck auch dann weiterhin regelmäßig gemessen werden, wenn sich die Werte scheinbar verbessern. Ist man bereits auf die Einnahme von Medikamenten angewiesen, gibt es einiges zu beachten.

Wechselwirkungen beachten

Patienten wird geraten, sich sowohl über den richtigen Einnahmezeitpunkt als auch zu schwierigen Kombinationen mit Getränken sowie Nahrungsergänzungs- oder Lebensmitteln zu informieren. Patienten sollten sich daher immer die Zeit für eine Beratung in der Apotheke nehmen.

Patienten, die bereits Blutdrucksenker einnehmen, sollten sich bei weiteren Erkrankungen in der Apotheke nach einem Wechselwirkungscheck erkundigen. Selbst rezeptfreie Schmerz- und Grippemittel können die Wirkung blutdrucksenkender Präparate bereits abschwächen.

Immobilientausch

ALT gegen NEU

Ihr Altbau gegen einen Neubau
plus Geld

Ihre Lebenssituation:

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



Unser Vorschlag:

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

Eine sorgenfreie Zukunft
alles inklusive

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

Die ACCENTIS bau gruppe
Ihr Immobilienpartner

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

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

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



interessiert?

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

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

ACCENTIS
bau gruppe

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

BEKANNTSCHAFTEN

Jung gebil. Witwe, sportl., möchte nicht allein sein, sucht einen netten Freund, unternehmungslustig, melde Dich unter **Tel.: 0157/71 92 87 28**

Jung gebliebene Frau (72/1,77) sucht jung gebliebenen, schwulen Freund zum Ausgehen, Tanzen, Spaß haben. Ich mag gute Gespräche, Cafés, Kunst und Natur – durch den Elbsand laufen, durch Wiesen und Felder radeln und noch vieles mehr. Wie verbringst du deine Tage? Ich freue mich auf deine Zuschrift. **Chiffre 86219**

Jung gebil. Witwe, 70+/1,68 gr., unabhängig, zuverlässig, motorisiert + sehr reisefreudig, sucht lebenswerten + treuen Partner, gern Witwer, für gemeinsame Unternehmungen und harmonische Zweisamkeit. Bitte Bild + Festnetztel.-Nr., **Chiffre 86119**

Suche klugen, besten Freund mit wachem Geist und zärtl. Händen, der sich für mehr als das Alltägliche interessiert, z. B. Literatur, Theater (Thalia) und Ausstellungen. Ich bin eine nett anzusehende 70erin, die Italien mag, Städtereisen (demnächst Wien und Florenz) und viell. auch bald Dich? Bild wäre nett! **Chiffre 86019**

M., 61/NR, fröhlich, aufgeschlossen, suche Dich, gerne Ausländerin, spätere Heirat nicht ausgeschlossen. Ich freue mich auf Deine Antwort! **Tel.: 040/30 71 42 23**

Vielseitige Rentnerin, 60+, freut sich über neue Kontakte (w/m), zuverlässig und herzlich, natürlich und gutes Benehmen, **Tel.: 040/60 09 88 43**

Fr., 59 J./168, berufstätig, suche Partner mit Empathie und Verständnis. Gemeinsam gegen die Vereinzelung und voneinander lernen. Mit Liebe zur Philosophie, Natur, Literatur u. Spaziergänge, **Chiffre 85719**

Lust auf gemeinsame Freizeit? Junggebl. Sie, 72/170/NR, schlank, sportl., viels. interessiert, Natur, Kultur, Reisen, Nord- und Ostsee, suche symp. Partner mit Humor und Unternehmungslust, **Chiffre 85619**

Hallo! Netter Mann, 58, schlank, z. Zt. solo, unkompliziert, hat Herz zu verschenken! Welche nette Frau ruft einfach an und lässt sich überraschen? **Tel.: 0151/28 32 38 97**

Hallo! Nette Frau, 67, schlank, z. Zt. Single, mobil, unabhängig und unkompliziert, sucht einen lieben Freund. Ruf mich doch einfach mal an okay? **Tel.: 0160/291 27 14**

Wo hast Du Dich versteckt? Sie, 70+/170/NR, möchte Dich, netten Mann mit Herz + Verstand kennenlernen – ich freue mich auf Post – nur Mut. **Chiffre 85419**

Zu zweit ist das Leben schöner und macht mehr Freude! Willst Du das Leben mit mir teilen? Ich, m., 52, 175, NR, NT suche eine liebe, nette, ehrliche Partnerin. Meine Hobbies sind Rad-/Autofahren, Reisen, Camping im WW oder WM, kochen alleine oder zu zweit, schwimmen, Sonne, Strand und Meer. Ich stehe mit beiden Beinen im Leben! BmB, **Chiffre 83219**

Kein Datingportal, nicht Parship und Co., sondern ganz altmodisch würde Witwe, 77 (nicht altmodisch!), blond, schlank, lebensbejahend, finanziell unabhängig, motorisiert, auf diesem Wege gern seriösen, zuverlässigen, empathischen, kultivierten Witwer für eine vertrauensvolle, ausbaufähige Partnerschaft ohne Beziehungsstress kennenlernen. Freue mich auf Ihre Zuschrift. **Chiffre 85019**

Liebvoller Er sucht liebevolle Sie. Bin 70+/1,79, fit, mobil, tierlieb, aber allein. Ich mag Spaziergänge, Kurzreisen, Kino sowie gute Gespräche. Wünsche mir eine zärtliche, natürliche, schlanke Sie für eine liebevolle Zweisamkeit. Bitte mit Bild. **Chiffre 84819**

Junggebliebener Er, 74 J./1,86/NR, schlank, sportlich, sucht eine schlanke Sie, 60+, für eine liebevolle Partnerschaft. Ich mag kl. Reisen, gute Gespräche, romantische Zweisamkeit. B. m. B., **Chiffre 84719**

Flotte Witwe, 70 J./1,65, frauliche Figur, mobil, humorvoll, sucht netten Partner zwischen 70 und 75 J., ruf mich einfach an, **Tel.: 0176/63 20 74 59**

Sie, 62/166/NR, schlank, naturverbunden, sucht ihn, mobil, für gem. Leben, Freizeit, Theater, Reisen, Lachen u.v.m., **Tel.: 040/15 35 85 35**

Außergewöhnliche, attraktive, reife Sie, tief sinnig, charismatisch, dominant etc., sucht einen ehrlichen, seriösen, zuverlässigen und lebensbejahenden Herrn ab 60 J. für eine nicht alltägliche Beziehung, **Tel.: 0170/948 04 80**

Sie sucht Sie! Sehnsucht nach einer Partnerin, die Sympathie und Herzenswärme ausstrahlt, das wünsche ich mir, 55-70 Jahre, **Chiffre 84519**

Junggebl. Sie möchte Leben, Lieben, Reisen und mit Dir zusammen das Leben noch einmal genießen. Du bist ein selbstbewusster, zuverlässiger, charmanter Mann mit Bodenhaltung und eig. Ideen, liebst das Reisen, Theater u. alles, was zu zweit noch Spaß macht. Wenn Du Lust auf eine gemeinsame Zukunft hast und Dich noch einmal neu verlieben möchtest: Ich bin 71 J., schlank, lebens- und unternehmungslustig u. habe Freude am Leben. Zuschriften bitte mit Bild. **Chiffre 84319**

Jung gebliebene Frau, 62 J., 1,76 groß, NR, vielseitig interessiert, sucht Mann mit Herz und Verst. für eine feste Beziehung, auch NR, **Chiffre 83919**

Sie, 62, 151, wohnh. Schenefeld/HH, vielseitig interessiert, humorvoll, sportlich, sucht netten Partner, **Chiffre 84119**

W, 62, wohnh. Schenefeld/HH sucht nette Leute für gemeinsame Freizeitgestaltung, **Chiffre 84019**

Naturverbundene 73-Jährige, wünscht sich warmherzigen, niveauvollen Partner, der die Nord- u. Ostsee liebt, **Chiffre 84219**

Er, 64 J., sucht eine sehr häusliche, liebevolle, ehrliche Sie ab 65 Jahre. Bitte nur aus Altona-Nord. Ich freue mich auf Deinen Anruf, **Tel.: 040/89 06 29 07**

Lebensfrohe, junge Sie, 68 J., 175, sportlich, fröhlich, sucht Menschen mit Tiefgang, gute Gespräche und radeln. Ich freue mich auf Dich. **Tel.: 040/18 10 59 24**

Jung gebliebene 70-jährige Witwe, schlank, 1,55 m, sucht jüngeren, niveauvollen Freund für einsame Abende und gute Gespräche. **Tel.: 040/430 28 84**

Blonde Sie, 60, 167, fit und nett, NR, sucht einen schlanken Partner mit Auto, ohne Hund, der seine Freizeit mit mir teilen möchte. **Tel.: 0151/66 03 33 90 (abends)**

Endsiebzigerin sucht nette Bekanntschaft zwecks Freizeitgestaltung, Raum Altona, Bahrenfeld, Lurup, Schenefeld. **Tel.: 040/84 05 38 58**

Einsamer Mann, 70/168, ehrlich, treu, zärtlich, leide leider durch Krankenh.-fehler unter Inkontinenz, sucht Frau mit Verständnis. Alter, Figur und Nationalität egal – nur Herz zählt. **Chiffre 83419**

Ich, w, 57, suche besten Freund zwecks Freizeitgestaltung. Über Antwort würde ich mich freuen. **Tel. 0151/74 10 23 54** oder SMS.

Er, 80 Jahre, möchte auf diese Weise eine nette Frau kennenlernen. **Tel. 0178/204 66 02**

Frau, 60 Jahre, NR, sucht nette Reisespartnerin (Raum Pinneberg/Eidelstedt). **Tel.: 0151/66 03 33 90 (abends)**

Naturverb. Sie, 70+, fit!, sucht für Freizeit schlauen, schlk., kultivierten Ihn oder Sie für Wanderung um die Alster, Gespräche über Politik, mehr am **Tel.: 0151/51 81 18 88**

Witwe, 74/163/NR, jung geblieben, mit vielen Interessen, motorisiert, möchte für gute Gespräche, Freizeitunternehmungen, Reisen, Theater, Oper etc. einen Herrn oder eine Dame mögl. aus dem Raum Hamburg-West/Kreis Pinneberg kennenlernen. E-Mail: **music45@gmx.de**

Sie, 1,70/NR, wohnhaft in 22089 HH, sucht für schöne Unternehmungen einen Partner. Bitte einfach mal anrufen! **Tel.: 0176/53 77 85 54**

Frau in den 70igern m. kl. Hund sucht für Freizeit, Unternehmung, Reisen, in die Natur evtl. m. Rad, unternehmungslustige Frau, nur für Freundschaft. Auch gern Polin oder andere Frau aus Osteuropa. Freu mich auf Mails. E-Mail: **d_berta@gmx.de**

Bewegungsfreudiger Mann (NR/74/176) möchte mit ebenfalls schlanker Partnerin Neues entdecken, Kultur/Natur genießen, reisen, wandern, Seeluft schnuppern, einfach das Leben genießen. Gerne für immer. **Chiffre 83519**

Sie (65/158/NR) fit u. mobil, vielseitig interessiert, sucht liebevollen Partner mit der Schulter zum Anlehnen. Bist du Mitte 60, mit Herz, Verstand u. Niveau? Dann melde dich B. m. B., **Chiffre 83619**

Welche reifere Frau mit Sinn für Erotik möchte ab und zu mit attraktivem, sympathischem Mann, 65 J., ganz diskrete Momente genießen? **Tel./SMS: 0172/495 92 49**

Durch Wiesen u. Felder streifen, gehen, fahren, reisen, Sauna, Kultur, Kuschneln u.v.m.. Welcher Mann, 65-75 J., hat Lust auf Zweisamkeit? 70 J., attraktive, warmherzige Frau, 164 cm sucht dich. Bitte schreib mit Bild. **Chiffre 83719**

Welcher Mann, berufstätig, bis 56 J., NR, hat Interesse, sich mit mir, w., berufstätig, 51 J., zu geführten Wanderungen durch Hamburg und Umgebung am Wochenende zu verabreden? Vielleicht entdecken wir ja noch mehr Gemeinsamkeiten. Freue mich auf einen Anruf von dir! **Tel.: 0157/75 31 52 20**

FREIZEIT

Warmherzige Frau, tiefsinnige Frau, möchte Menschen finden, die Aufrichtigkeit und gute Gespräche hochschätzen, um langsam Freunde zu werden und füreinander da zu sein. Interesse für die italienische und deutsche klassische Kultur erwünscht. E-Mail: **enzima7@web.de**

SIE, Mitte 60, sucht nette Damen zum Aufbau einer Canasta-/Rommé-Runde im Raum Halstenbek, Rellingen, Schenefeld, Hamburg. E-Mail: **pedi0806@gmx.de**

Frau sucht unkomplizierte, finanziell und zeitlich unabhängige Reisespartnerin zwischen 55 und 65 Jahren. E-Mail: **rhnw@gmx.de**

Ehepaar, 70+, sucht Gleichgesinnte (Ausflüge und Veranstaltungen sowie Klönschnack) HH-NW/Kreis Pinneberg. Wir freuen uns auf Ihren Anruf. **Tel.: 0171/14 87 40**

Mallorca-Wanderwoche zur Orangenernte, 28. September bis 5. Oktober 2019, leichte Touren bis max. 5 Stunden auf alten Pilgerwegen und zu Kraftorten im Soller Tal, gut geeignet für fitte Senioren, Wohnen in einem Hotel am Strand in Port de Soller, weitere Termine auf Anfrage, Info bei Maria Teresa unter **Tel.: 040/511 45 19** oder **info@spanisch-und-wandern.com**

Corralejo: Ab in den Urlaub! Vitale Frau, 64 J./1,75, sucht Reisebegleitung – Voraussetzung: Gutes Verstehen! Oder einfach mal Essen gehen, neues Lokal kennenlernen. **Tel.: 0160/170 97 43**

Sie, 72 J., sucht netten Freizeitpartner, gepflegt + humorvoll, mit Interesse an Kultur, Natur, Politik und Zeitgeschehen. Ich freue mich auf Sie! **Chiffre 85919**

Sie sucht Damen für Freizeitgestaltung wie spazieren gehen, Stadtbummel, Kino etc., 2 W. 65-75 J., **Tel.: 0157/74 26 44 06**

Weibl. sucht m-w-d ab 50, junggebl., motoris., für Flohm., Kultur, Reisen, gute Gespräche, Natur, gegenseitige Hilfe. Ihr seid herzlich gepflegt und habt Grips. SMS oder WhatsApp, **Tel.: 0176/50 53 20 39**

Nette Sie, Mitte 70, wohnhaft Stadtparknähe, interessiert an vielen schönen Dingen, sucht Freund oder Freundin für gemeinsames, freue mich, **Tel.: 0162/775 82 70**

Suche „Beste Freundin“! Verheiratet, Enkel, 67 J., in Schnelsen. Male gern und fahre in die City u. v. m. **Tel.: 0157/37 68 83 28**

EFH Garstedt aus gesundheitl. Gründen bis Ende 2021 zu verkaufen, Wohnfl. ca. 140 m², Grdst. ca. 450 m², technisch und optisch o.k., VB € 450.000,-, **Chiffre 83819**

Junge Familie sucht Wohnung oder Haus zum Kauf, Lage flexibel. Bitte alles anbieten. **Tel.: 040/20 95 09 64**

Dt.-frz. Familie mit 2 Jugendlichen sucht Wohnung oder (kl.) Haus in oder um Groß Flottbek herum (Bahrenfeld, Altona, Osdorf, Othmarschen...) zu kaufen. Für die erfolgreiche Vermittlung winkt eine großzügige Belohnung und ein frz. Essen. Über einen Anruf würden wir uns freuen! **Tel.: 040/46 63 26 67**

Suche eine 1 ½-Zimmer-Wohnung in Hamburg oder ein Zimmer mit Wohnungsbenutzung, gerne auch sofort. **Tel.: 0176/40 58 41 91 (Mutter) oder 0176/40 56 77 34 (Suchende)**

VERKAUF

Elektrische Olympia-Typenrad-Schreibmaschine m. verschiedenen Typenrädern, Mod. Compact, € 90,- und 1 Triumph-Garbiele Mod. 30 zum Preis v. € 70,-, **Tel.: 040/630 65 48**

1 Herren-Übergangsjacke, gefüttert, div. Taschen, sowie 1 Herren-Freizeitjacke, Sympatex, abnehmbare Kapuze, beide beige, Gr. M, neuwertig, je € 19,-, **Tel.: 040/602 92 92**

Tischtennisplatte, leider nicht wetterfest, mit Netz und zwei Schlägern, für Selbstabholer günstig abzugeben, **Tel.: 040/800 39 22**

Achtzehn (18) sehr gut erhaltene Reader's Digest Auswahlbücher günstig abzugeben. **Tel.: 040/31 97 50 93**

Zwei Originalbände „Olympiade 1936, Sommer/Winter“ zu verkaufen, Preis € 25,-, **Tel.: 040/25 69 86**

Elektr. Schreibmaschine m. Koffer „Panasonic KX-R 190“, kaum Gebrauch, € 80,-, **Tel.: 040/523 32 36**

Herren-Übergangsjacke, hellgrau, Größe 26, wenig getragen, für € 15,- zu verkaufen, **Tel.: 040/39 53 02**

1) Schmiedeeiserne Garderobe mit Hutablage, Holz innen, Schirmständer, B 80, H 110, € 35,-; **2) Altes Flugzeug Sabena OOT Sab, B 2,90 cm, T 90 cm, 80 cm, € 50,-, Tel.: 040/551 08 79**

Kaffeesevice 12-teilig, Villeroy + Boch, Serie „Alt Luxemburg“, € 120,-, zusätzlich können weitere Teile erworben werden, **Tel.: 040/35 73 41 67**

Diverse Damenschuhe, neu und unbenutzt, Gr. 41, zu verkaufen, Preis VHB, **Tel.: 040/800 17 95**

Alte Olympia-Schreibmaschine mit Koffer, Modell: Monica, schreibtüchtig, gegen Gebot, **Tel.: 040/523 32 36**

El. Nähmaschine, 12 Sticharten, € 40,-. Bett, Kiefer/natur, L. 2 m, B. 1,45 m, Preis € 45,-. El. Gitarre (neu) + Zubeh., € 100,- VB. Nachtsichtgerät, € 50,-, **Tel.: 040/822 30 08**

Hochwertiges Buchenholzbett, gefällige Form (mit leicht abgerundeten Ecken und kegelförmigen Beinen) von der Firma Ruf und einem Lattenholzrahmen von der Firma Lattoflex. Maße: Liegefläche 2,00 x 0,90 Meter, mit Rahmen etwas mehr, auch wunderbar als Gästebett zu benutzen. Preis: VB, **Tel.: 0175/910 05 64**

Verkaufe 3 Hosenanzüge, einer in Blau mit Weste, einer in Dunkelgrün mit Weste, einer in Gelb, Größe 44, Preis VHB, A. Jürs, **Tel.: 040/52 01 39 94**

Original Klepper-Regenumhang (Fahrrad), absolut neu, € 30,-. Kunstdruck verglast, gerahmt, Bergmotiv mit Enzian, Künstler: AD Hinzpeter, München gegen Gebot, **Tel.: 040/51 51 02**

Flokati-Teppich, braun, Wolle, 2 m x 3 m, zu verkaufen f. € 100,-, **Tel.: 040/630 65 48**

Für Blau-Liebhaber: Kaffee + Ess-Service, komplett mit vielen Extras! Thomas-Porzellan „Kobaltbordüre“ aus Platzgründen abzugeben. Preis VB, **Tel.: 040/21 06 84 11 (mit AB)**

Liebhaberstück, Mofa Herkules M4, Bj. 1977 mit original Handbuch, Preis VHB, **Tel.: 0174/102 02 00**

Römertopf unbenutzt, € 12,-, Zwei Video-Kassetten-Recorder/DVD Player, LG, AGFA + Bedienungsanleitung + ca. 50 Video-Kassetten, VHS, **Tel.: 0162/488 62 63**

Pflegesessel, Qualitätsprodukt von Kusch + Co., Farbe blau, auf Rollen, verstellbar für Liegeposition, mit Infusionshalter, wenig benutzt, Nichtraucherhaushalt, Preis nur € 290,-, **Tel.: 04102/612 63**

Nerzmantel, Gr. 42, moderner Schnitt, in Braun, VB € 120,-, **Tel.: 04110/424 02**

Zwei weiße Garten-Roll-Liegen mit Auflage der Marke Sieger günstig abzugeben, VB, Preis pro Stck. € 50,-, **Tel.: 0171/985 92 08**

Wer wünscht sich nicht ein Schnäppchen mit einer kompletten Golfusrüstung? Inkl. Trolley (3 Räder), VHB € 250,-. Einfach mal anschauen kommen. **Tel.: 040/41 26 96 36 oder 0172/454 68 43**

Biete aus Platzgr. hochw. Lederschuhe an, Gr. 38+39. Wildleder-mantel, Gr. 40/42. **Tel.: 0176/53 53 39 45 od. 0176/51 22 77 67** (abends anrufen)

Wollsocken von Oma, handgestrickt zu verkaufen, € 10,- bis € 13,-, **Tel.: 040/27 64 01**

3 Original signierte Bilder G. Neswadba gerahmt – Verkauf im Set. Bildermotive: Frühling Nr. 3332 – Herbst Nr. 3334 – Winter Nr. 3335, Format der Bilder 24x24 cm – Größe mit Rahmen 31x31 cm. In einem Topzustand zum Preis von € 250,-, **Tel.: 0157/738 66 79**

SUCHE

Ansichtskarten von Hamburg und Umgebung vor 1950 gesucht! **Tel.: 040/606 15 04**

Gehörloser Mann sucht Schüler/Studenten, geduldig, ruhig, mir mein Smartphone zu lernen, gegen kleines Taschengeld, freie Zeiteinteilung, ab und zu ein Stündchen, **Tel.: 04101/85 66 48**

Damen-Fahrrad mit tiefem Einstieg günstig gesucht. **Tel.: 040/84 05 38 58**

Hamburger Design-Museums-Verein sucht Olivettischreibmaschinen und Rechenggeräte als Sachspende, per E-Mail: **pebeinst@googlemail.com**

VINYL-Sammler kauft Ihre Schallplatten! LPs & Singles, auch ganze Sammlungen – biete höhere Preise als Händler, zahle fair! Rock, Pop, Beat, Punk, Psychedelic, Jazz, RnR, Blues, Heavy, Progressive (kein Schlager/Stimmungsmusik), **Tel.: 0163/343 66 99**

Welche/r strenge Trainer oder Trainerin hilft mir beim Abnehmen, mit Zuckerbrot und P...? Alleine schaffe ich es nicht und brauche dafür eine harte Hand, denn ich will es ja! Bitte, bitte helft mir! **Chiffre 83319**

Hamburger Design-Museums-Verein sucht alte Radios und Fotoapparate als Sachspende, per E-Mail: **pebeinst@googlemail.com**

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

Ansichtskarten von Hamburg und Umgebung vor 1950 gesucht. **Tel.: 040/606 15 04**

Priv. sucht 50er-Jahre-Kundenhefte von Bäckereien, Fleischereien, Tchibo-Mag., Kluge Hausfr., Lurchi, Boni-Bilderpost u.a. Comics. **Tel.: 0171/767 78 08 od. 040/43 18 99 07** (lang. kling. lass.)

Rentnerin sucht 1 x wöchentliche Hilfe im Kleingarten in Langenhorn! **Tel.: 040/630 65 48**

STELLEN

Übungsleiter/in für 2 Kurse Seniorengymnastik gesucht, Honorarbasis, an 1 oder 2 Vormittagen in der Woche je Kurs 1 Stunde. Weitere Informationen: Büro Schröderstift, Frau Jacobsen, **Tel.: 040/537 05 05**

SONSTIGES

Der Handwerker für PC-Handwerk und mehr. Dienstleistungen aller Art. **Tel.: 0151/23 37 39 78**

Musiklehrerin in Rente gibt Block- und Querflötenunterricht in Blankenese oder Wedel, **Tel.: 04103/834 37**

Welche ältere Dame freut sich über Besuche/Begleitungen (Kino, Theater, Konzerte, Museum uvm.) auch Arztbesuche oder Stadtbummel sind möglich. Freue mich auf Kontakt. **Chiffre 85819**

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

Ich würde gerne die Patenschaft Ihres Hundes übernehmen. M, 65 J, wohlsituiert mit viel freier Zeit in Eppendorf, Altona und Umgebung. **E-Mail: solitude4@web.de**

Histamiintoleranz-Gruppe, HIT/Chinasyndrom, Kopfschmerzen nach Rotwein, Hering, Sauerkraut, Geschmacksverstärkern, gereiftem Käse... Gründe, Austauschgruppe, Raum Schnelsen, N/W, **Tel.: 040/553 43 93 und 0157/37 68 83 28** (17-19 Uhr)

Videos erstellen. Wer kann mir kompetent bei der Filmbearbeitung am PC helfen? „Pinacle 22“ vorhanden. Gern probiere ich auch ein einfacheres/seniorentaugliches Programm. **E-Mail: gudrunoglobetrotter@web.de**

Computerkurse für Senioren in Langenhorn. Bitte informieren Sie sich bei Hr. Dommaschk. **Tel.: 040/51 32 45 55**

Helfe gern, Norderstedter Rentner, in Haus, Wohnung, Garten, Entrümpeln, kleine Reparaturen, alles, was nervt. **Tel.: 040/53 03 49 24, auch per E-Mail: htimm820@wtndet.de**

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**

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**

Wer kann mir helfen, eine Camping-Satelliten-Schüssel einzurichten? **Tel.: 040/520 89 50**

Sie möchten Ihr Smartphone einrichten und/oder besser kennenlernen? Gerne zeigen wir Ihnen, was Sie mit dem Gerät alles machen können. Inhalte könnten z.B. sein: - allgemeine Einstellungen - Verbindungsmöglichkeiten mit WLAN - SMS-/MMS-/WhatsApp-E-mails senden, empfangen, mit Bildern verschicken - Bilder speichern bzw. löschen - Musik hören/Youtube - Was sind Apps? Wo kaufe ich Apps? Gibt es kostenlose Apps? - Email-Adressen erstellen und am Gerät einrichten - Skype installieren und verwenden - Social Media: Twitter, YouTube, Facebook. **ORT: Altona (S-Bahn-Nähe) ZEIT: freitags 17-19 Uhr** Bei Interesse: **gyulaolga@web.de**

Antworten auf **Chiffre-Anzeigen** senden Sie bitte, **unter Angabe der Chiffre-Nummer auf dem Umschlag**, an: SeMa-Senioren Magazin Hamburg GmbH, Fabersweg 3, 22848 Norderstedt

Eine ganz sichere Sache: Die GBI-Bestattungsvorsorge



**So wie jeder Mensch einmalig ist,
so unterschiedlich sind auch die Vorstellungen,
wenn es um die eigene Bestattung geht.**

Oftmals stehen die Angehörigen vor einem Berg an Entscheidungen: Feuerbestattung oder Erdbegräbnis, Friedhof oder doch lieber Rosenhain, anonym oder mit Grabstein – eine Verantwortung, die die Zeit der Trauer noch schwerer macht.

Entlastung für die Trauernden

Große Entlastung bietet da das Paket Bestattungsvorsorge, das das Hamburger Traditionshaus GBI anbietet:

„Es ist absolut verlässlich, seriös und komplett abgestimmt auf die Wünsche unserer Kunden. Für sie ist der Gedanke sehr beruhigend, dass sie alles verbindlich festlegen und die Familie am Ende nicht belasten müssen“, erläutert GBI-Geschäftsführer Volker Wittenburg die Vorteile der Bestattungsvorsorge.

Wer sich dazu entscheidet, ist beim GBI in sehr guten Händen, denn schon seit 65 Jahren ist der Bestatter für alle Hamburger erster Ansprechpartner im Trauerfall. Am Anfang steht immer das persönliche Gespräch. Im Fall der Bestattungsvorsorge werden dabei alle Vorgaben für die eigene Bestattung geklärt. Vom Blumenschmuck über den Sarg bis zum

Trauerredner – alles wird mit dem erfahrenen GBI-Berater individuell abgestimmt.

„Unsere einfühlsame Beratung, dazu ein seriöses Vorsorgemodell, das rundum überzeugt – unsere Kunden sind immer gut und individuell betreut“, sagt Wittenburg. Und tatsächlich bietet die GBI-Bestattungsvorsorge Vorteile, die es bei keinem anderen Bestatter gibt. Vor allem Verlässlichkeit ist für Geschäftsführer Wittenburg ein absolutes Muss: „Wir garantieren Festpreise für die kompletten Bestatterleistungen. Zusätzliche Sicherheit bietet eine Bankbürgschaft der Sparda-Bank, die alle Einzahlungen absichert. Das schafft Vertrauen und beruhigt. Außerdem: Wer jetzt abschließt, spart sich in der Zukunft die jährlichen Preissteigerungen, die im Schnitt zwei Prozent betragen.“ Und gut zu wissen: Vorsorgeverträge sind streng geschützt. Sie sind absolut tabu, sogar für Kostenträger, wenn es beispielsweise um die Finanzierung einer Pflege geht.

Kompakte Informationen: Der GBI-Vorsorgeordner

Alle wichtigen Informationen rund um die Themen Erbschaft, Testament, Versicherungen und Bestattung sind kompakt und gut verständlich im GBI-Vorsorgeordner zu finden. Er ist in allen GBI-Niederlassungen für 20 Euro erhältlich. Gut zu wissen:

SeMa-Leser können den Ordner kostenlos anfordern unter
Tel.: 040/24 84 02 03 oder per E-Mail: vorsorge@gbi-hamburg.de





Urne oder Sarg: Sven Havemeister vom Hamburger Bestattungsinstitut informiert und berät bei der Vorsorge

Foto: Hamburger Bestattungsunternehmen

Die wichtigsten Fragen zur Bestattung vorab klären: Zum Beispiel im Hamburger Bestattungsinstitut in Ohlsdorf



Foto: Hamburger Bestattungsunternehmen

Wofür ist Bestattungsvorsorge gut?

Es gibt Dinge im Leben, über die niemand gerne spricht. Zum Beispiel über den Tod. Vor allem nicht mit den Verwandten. Zu heikel, zu traurig, zu emotional ist das Thema. Wer sich aber traut, wird feststellen, dass es viele Vorteile hat, Einiges vorab zu klären.

Für die Hinterbliebenen und für die, die es betrifft. „Ein Vorteil einer Bestattungsvorsorge ist, dass man zu Lebzeiten festlegen kann, wie die Bestattung sein soll. Erste Frage – und da sind die Hinterbliebenen oft überfragt: Soll es eine Urnen- oder eine Erdbestattung sein?“

weist Sven Havemeister vom Hamburger Bestattungsinstitut in Ohlsdorf auf die oft knifflige Situation bei der Bestattung hin. „Was wollte der Verstorbene: verbrannt werden oder doch lieber eine Erdbestattung? Das wissen die Angehörigen meist nicht“, so Havemeister.

„Man weiß, was Sache ist“

Ein weiterer Vorteil, sich schon vor seinem Tod mit seiner Bestattung, also der Bestattungsvorsorge, zu beschäftigen, ist: „Man weiß, was Sache ist. Was kostet mich eine Beerdigung? In den schwierigen Zeiten des Verlustes und der Trauer nimmt man den Kindern oder anderen Angehörigen die Last, größere Entscheidungen zu treffen und hohe Ausgaben zu tätigen“, sagt Havemeister.

Wie funktioniert die Bestattungsvorsorge?

„Bei einer Vorsorge, kann ich viele Einzelheiten festlegen. Wie zum Beispiel soll die Feier sein: Welche Blumen sollen verwendet werden? Welche Musik soll gespielt werden? In

welches Café soll es gehen?“ – Die Erleichterung, „ach, das hätte Oma oder Opa gefallen“, stünde den Verwandten oft ins Gesicht geschrieben. Welche Karten, Welche Urne, welchen Sarg hätte ich gern? Das und viel mehr könne, so Havemeister, im Voraus festgelegt werden.

Und weil das alles natürlich auch Geld kostet, geht es bei der Vorsorge auch um Finanzierungsmöglichkeiten. Beim Hamburger Bestattungsinstitut gibt es Informationen zur Sterbegeldversicherung: „Wir kooperieren hierfür mit der Hamburger Sparkasse. Das ermöglicht eine sichere Finanzierung – und das beruhigende Gefühl, für alles selbst sorgen zu können.“ Außerdem könne auch eine ausgewählte Summe auf ein Treuhandspargbuch eingezahlt werden. Dieses bliebe „im Institut, sicher verwahrt“, versichert der Bestatter. Bei der Bestattungsvorsorge sei eben auch die Geldfrage geklärt. Havemeister: „Wir bekommen das Geld vom Treuhandspargbuch nur zusammen mit der Sterbeurkunde, und die Erben können kein Schindluder mit dem Geld treiben.“

Für wen ist Bestattungsvorsorge sinnvoll?

„Zu uns kommen überwiegend Leute im Alter zwischen 60 und 80 Jahren, um die Dinge, die eine Bestattung betreffen, zu regeln. Nach dem Gespräch bekommt der Interessierte eine Vorsorgemappe, die dann bei ihm – oder ihr – zu Hause steht“, sagt Havemeister. Besonders vorteilhaft sei die Vorsorge vor allem auch bei denen, die keine Angehörigen hätten, sagt der Bestatter aus Ohlsdorf. In entsprechenden Fällen könnten Einrichtungen und Institutionen dann im Sinne der Verstorbenen handeln.

Hamburger Bestattungsinstitut, Fuhlsbüttler Straße 775, 22337 Hamburg – Ohlsdorf, Tel.: 040/44 44 77, Mail: info@hamburger-bestattungsinstitut.de, web: www.hamburger-bestattungsinstitut.de

Corinna Chateaubourg © SeMa



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.

Vorher für danach sorgen



Die Grabbepflanzung und die dazugehörige Kundenberatung gehören zu den wichtigsten Leistungen von Friedhofsgärtnern.

Foto: djd/Gesellschaft deutscher Friedhofsgärtner/Caroline Seidel



„Finanztest“ empfiehlt Dauergrabpflegeverträge für die Vorsorge zu Lebzeiten

(djd). Einen sogenannten Dauergrabpflegevertrag kann man schon zu Lebzeiten für sich selbst abschließen – und damit vorher schon für danach sorgen. Ebenso lässt sich ein solcher Vertrag natürlich für verstorbene Angehörige vereinbaren. Dauergrabpflegeverträge werden bundesweit von zahlreichen Friedhofsgärtnereien angeboten und können einzelne Punkte beinhalten – etwa die erstmalige Grabgestaltung, die saisonale Bepflanzung, besondere Gestecke zum Todestag und zu Totengedenktagen oder

die kontinuierliche Grabpflege. Das Besondere eines Dauergrabpflegevertrags: Er ist so individuell wie die Menschen, die ihn abschließen. Die Verbraucherschützer der Stiftung Warentest haben in „Finanztest“ (Ausgabe 1/2019) erstmals solche Absicherungen untersucht. Der Rat der Experten: „Wir empfehlen einen Dauergrabpflegevertrag vor allem zur Vorsorge.“ Und ein weiteres Ergebnis der Verbraucherschützer: „Das Geld der Kunden ist dort sicher.“

Die gewünschten Dienstleistungen werden schriftlich in einem Vertrag zur Dauergrabpflege festgehalten, den der Kunde direkt mit der Friedhofsgärtnerei seines Vertrauens abschließt, sowie mit einer regionalen Treuhandstelle oder Genossenschaft. Zu deren Aufgaben gehört es, das als Einmalbetrag gezahlte Geld sicher anzulegen und zu verwalten sowie zu kontrollieren, ob die vereinbarten Dienstleistungen vertragsgemäß ausgeführt werden. Die Organisationen beauftragen dafür Grabkontrolleure, die regelmäßig und konsequent die Arbeit der Friedhofsgärtner überprüfen und dokumentieren.

Regionale Dauergrabpflegeorganisationen beraten gerne zu allen Aspekten und Möglichkeiten der Dauergrabpflege.

Foto: djd/Gesellschaft deutscher Friedhofsgärtner/Caroline Seidel



WULFF & SOHN
BESTATTUNGSINSTITUT

Die Tage werden wieder kürzer.
Um beruhigt schlafen zu können...
Sorgen Sie jetzt vor.
Wir beraten Sie gerne!

Segeberger Chaussee 56-58, Norderstedt
☎ (040) 529 61 73

Tangstedter Landstraße 238 HH-Langenhorn
☎ (040) 539 08 590
www.wulffundsohn.de



TRAUERZENTRUM
UND KOLOBARIUM
ST. THOMAS MORUS

Trauernden Zeit schenken, Toten Raum geben

Ein Ort der Begegnung: neue Kontakte knüpfen und sich austauschen – im Trauercafé (2. So. im Monat), bei Themen- und Filmabenden sowie Konzerten

Ansprechpartner: Diakon Stephan Klinkhamels · Telefon (040) 54 00 14 35 · klinkhamels@erzbistum-hamburg.de
Trauerzentrum und Kolobarium St. Thomas Morus · Koppelstraße 16 · 22527 Hamburg

Goodbye BLUTHOCHDRUCK

Mit der richtigen Ernährung den Bluthochdruck erfolgreich senken



Weitere Rezepte und wertvolle Tipps zum Thema Bluthochdruck finden Sie im Buch von Monika Juda „Good bye Bluthochdruck – Mit der richtigen Ernährung den Bluthochdruck erfolgreich senken“, Christian Verlag (160 Seiten ca. 70 Abbildungen), ISBN-9783959612869, Euro 19,99.

Der Blutdruck ändert sich im Laufe eines Tages mehrmals. Er sinkt nachts, wenn wir schlafen, und steigt, wenn wir morgens aufstehen. Auch bei Anstrengung, Angst oder Aufregung schießt er in die Höhe, doch sobald wir uns entspannen, fällt der Druck buchstäblich wieder von uns ab. Schwankungen sind also völlig normal. Gefährlich wird es erst, wenn der Blutdruck dauerhaft erhöht ist, weil dann das Herz ständig mit erhöhter Anstrengung schlagen muss. Ohne rechtzeitiges Eingreifen kann das gefährliche Folgen haben.

Ist der Bluthochdruck erst einmal erkannt, lässt sich die Erkrankung so gut behandeln wie kaum eine andere Volkskrankheit. Das Gute daran: Unter Umständen brauchen Sie gar keine Medikamente – Ihre Lebensweise ist ausschlaggebend dafür, wie gut es Ihnen geht! Mit der richtigen Ernährung können Sie viel erreichen und müssen dabei nicht auf Genuss verzichten.

Text und Fotos © Quelle Fachbuch „Good by Bluthochdruck“



TÜRKISCHER BULGURSALAT

Zutaten

60 g	Bulgur
150 ml	frischer Orangensaft
2 EL	Olivenöl
	gemahlener Zimt
50 g	Haselnusskerne
1	kleiner Granatapfel
160 g	Naturjoghurt (1,5% Fett)
4	Feigen
1	kleine Melone (z.B. Honigmelone)
4	Datteln
2 EL	Sultaninen



Zubereitung

Den Bulgur in eine Schüssel geben. Den Orangensaft erhitzen, zusammen mit dem Olivenöl sowie etwas Zimt zum Bulgur hinzufügen, unterrühren und 3 Stunden quellen lassen.

Den Backofen auf 200° C Ober-/Unterhitze vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen, die Haselnüsse darauf verteilen und im Ofen etwa 3 Min. leicht rösten, herausnehmen und abkühlen lassen. Grob hacken. Den Granatapfel aufbrechen und die Kerne herauslösen. Den Joghurt mit etwas Zimt glatt rühren. Die Feigen waschen, trocknen und in Stücke schneiden. Die Melone vierteln und entkernen, das Fruchtfleisch von der Schale abtrennen und in etwa 2 cm große Würfel schneiden. Die Datteln entsteinen und in Streifen schneiden. Die Feigen-, Melonen- und Dattelstücke mit Sultaninen und Haselnüssen unter den Bulgur mischen. Den Salat auf Tellern anrichten und jeweils ein Viertel der Joghurtcreme darauf verteilen. Den fruchtigen Bulgursalat mit den Granatapfelkernen bestreuen und servieren.



SÜSSKARTOFFELWÜRFEL AUF TOMATEN-RUCOLA-SALAT

Zutaten

350 g	Süßkartoffeln	1 Handvoll	Rucola
3 EL	Olivenöl	je 1	gelbe und orange-farbene Paprikaschote
1 kl. Prise	Salz	2 bis 3 EL	Weißweinessig
	Pfeffer aus der Mühle	etwa 80 g	Sesamsamen
150 g	Kirschtomaten		

Zubereitung

Die Süßkartoffeln schälen, waschen, mundgerecht würfeln und in einen Dämpfeinsatz legen. Mit 1 EL Öl beträufeln, sehr leicht salzen, pfeffern und zugedeckt in etwa 20 Min. gar dämpfen.

In der Zwischenzeit die Kirschtomaten waschen, putzen und halbieren. Den Rucola waschen, putzen, trocken schleudern und nach Bedarf kleiner zupfen. Die Paprika waschen, halbieren, putzen und klein würfeln. In einer Schüssel das restliche Öl (2 EL) mit dem Essig und etwas Pfeffer verrühren. Die vorbereiteten Salatzutaten unter das Dressing mengen und auf kleine Schälchen verteilen.

Die fertig gegarten Süßkartoffelwürfel aus dem Dämpfeinsatz nehmen, im Sesam wälzen und auf dem Salat anrichten.



ZITRONENSUPPE MIT REIS & KRESSE



Zutaten

1 l	salzarme Gemüsebrühe
100 g	Langkornreis
3	unbehandelte Zitronen
3	Eigelb
1 kl. Prise	Salz
	Pfeffer aus der Mühle
1 Msp.	gemahlener Piment
4 EL	Kresse

Zubereitung

In einem Topf die Brühe aufkochen, den Reis hineingeben und bei niedriger Temperatur etwa 25 Min. weich kochen.

Die Zitronen heiß waschen und trocknen, die Zesten abziehen und fein hacken; ein wenig davon zum Garnieren beiseitelegen. Zwei Zitronen halbieren, auspressen und den Saft in einer Schüssel mit dem Eigelb verquirlen. Von der heißen Suppe etwa 200 ml abnehmen und in dünnem Strahl unter die Eimasse rühren. Die Mischung langsam zurück in den Suppentopf geben, dabei gut umrühren und die Suppe nicht mehr kochen lassen, damit das Eigelb nicht gerinnt. Die Zitronenzesten dazugeben. Die Suppe mit wenig Salz, Pfeffer und Piment abschmecken.

Die verbliebene Zitrone in Scheiben schneiden und halbieren. Die Suppe in Schalen füllen und mit den beiseitegelegten Zitronenzesten und der Kresse bestreuen. Mit den Zitronenscheiben garnieren, mit Pfeffer übermahlen und servieren.



THAILÄNDISCHES CURRY



Zutaten

500 g	fest kochende Kartoffeln	400 ml	Kokosmilch
1	Knoblauchzehe	2 EL	salzarme Sojasauce
1 Stk.	fr. Ingwer (2-3 cm)	400 g	Thai-Auberginen
½	rote Chilischote	150 g	Zuckerschoten
1 EL	Erdnussöl	1-2 TL	frischer Limettensaft
2 EL	grüne Currypaste	2 EL	grob gehacktes Koriandergrün
500 ml	salzarme Gemüsebrühe		

Zubereitung

Die Kartoffeln schälen, waschen und klein würfeln. Den Knoblauch und den Ingwer schälen und fein hacken. Die Chilischote waschen, putzen und ebenfalls fein hacken. In einem Wok die Chiliwürfel zusammen mit dem Knoblauch und dem Ingwer im heißen Öl 1-2 Minuten anschwitzen. Die Currypaste hinzufügen, kurz mitschwitzen, dann mit der Gemüsebrühe und der Kokosmilch ablöschen. Die Kartoffeln und die Sojasauce dazugeben und etwa 10 Minuten leise köcheln lassen.

Inzwischen die Auberginen waschen, putzen und in Spalten schneiden. Zum Curry geben und weitere 5 Min. garen. Die Zuckerschoten waschen, putzen und halbieren. Unter das Curry mischen und 1-2 Min. weitergaren. Das Curry mit Limettensaft abschmecken und auf Suppenteller verteilen. Mit Koriandergrün garniert servieren.



BREMER

Hamburg

Recycling und Transporte GmbH

Entrümpelungen und Auflösungen von

- Privathaushalten und -wohnungen sowie Nachlässen
- Garagen / Kellern / Dachböden / Schuppen / Gartenlauben / Gewerberäumen
- Hotels / Anlagen / Sportstudios / Altersheimen Behindertenwerkstätten / Kliniken
- Sperrmüll / Sperrgut von privat & gewerblich

Weiteres auf Anfrage ...

**BESICHTIGUNG UND
KOSTENVORANSCHLAG – KOSTENFREI!**

Wir sind ein voll zertifizierter Entsorgungsfachbetrieb gem. § 56 KrWG. Umwelt- sowie fachgerechte Entsorgung auf unseren Recyclinghöfen in Hamburg. Qualifiziertes Fachpersonal sowie (fachgerechtes) Entsorgungsequipment für jeden Kunden individuell einsetzbar.



Billbrookdeich 165 · 22113 Hamburg
Tel.: +49 40 736 798 06 · Mobil: 0157 86 777 973
bremer@bh-recycling.de · www.bh-recycling.de

Verlosung im September

1.-3. Preis

**Je 2 Karten für
„Ladies Night“ am
24.10.19 um 19.30 Uhr
in der Komödie
Winterhuder Fährhaus**



Nach ausverkaufter Deutschlandtournee ist die mehrfach ausgezeichnete Kult-Inzenierung „Ladies Night“ jetzt vom 13. September bis zum 27. Oktober 2019 in der Komödie Winterhuder Fährhaus zu sehen. Karten gibt es unter Tel. 040/48 06 80 80 oder unter www.komoedie-hamburg.de.

4.-5. Preis

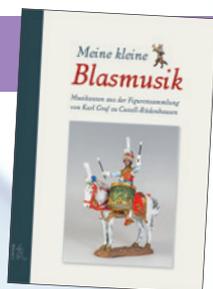
**Je 2 Karten für
„Die Lustige Witwe“ am
19.10.19 um 19 Uhr in der
Hamburger Opernfactory**



Die amüsante Geschichte um die Liebe zwischen Graf Danilo und Hanna, der mittellosen Tochter eines Gutsverwalters wird in diesem Jahr noch dreimal in der Hamburger Opernfactory aufgeführt. Karten für die Vorstellungen am 07.09., 29.09. und am, 19.10.19 gibt es unter Tel.: (040) 67 999 230 oder unter www.opernfactory.de

6.-8. Preis

**Je ein Buch „Meine kleine
Blasmusik“ von Karl Graf zu
Castell-Rüdenhausen**



Klein sind die Objekte auf jeden Fall, die Karl Graf zu Castell-Rüdenhausen in seinem neuen Buch auf 112 Seiten präsentiert: Musiker-Figuren aus aller Welt, die der Adelige in fünf Jahrzehnten gesammelt hat. Im Buchhandel für € 29,90, ISBN 9783897545243

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

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

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

... und so können
Sie gewinnen:

Lösungswort eintragen,
Coupon ausfüllen und
ausschneiden, ausreichend
frankiert bis zum
13.09.19 senden an:

**Senioren Magazin
Hamburg GmbH,
Fabersweg 3,
22848 Norderstedt,
oder per E-Mail an:
[raetsel@
senioren-magazin-hamburg.de](mailto:raetsel@senioren-magazin-hamburg.de)**

Persönliche Angaben:

Ihre persönlichen Daten werden nicht für Werbezwecke verwendet oder gespeichert.

Vorname

Nachname

Straße

PLZ/Ort

Telefon

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

Darum braucht eine seniorengerechte Stadt

QuartierAngebote

■ (pi) Rund 435.000 Menschen leben derzeit in Hamburg, die 60 Jahre und älter sind. Sie bilden etwa 23 Prozent der Gesamtbevölkerung in Hamburg. Damit sind die Älteren eine sehr bedeutende Gruppe in der Freien und Hansestadt – zumal in den kommenden Jahren ihr Anteil an der Bevölkerung weiter zunehmen wird. Dies bedeutet aber auch, dass die soziale Spaltung unserer Gesellschaft mit dem demografischen Wandel tiefer werden wird, denn die Zahl der Menschen, die im Alter arm sind, steigt kontinuierlich. Armut bedeutet für sie, nur wenig zum Leben zu haben. Weiter sind sie betroffen von gesundheitlichen Einschränkungen und sozialen Verlusten. Kommen diese Faktoren zusammen, schränkt dies die Teilhabe an der Gesellschaft ein oder verhindert sie schlimmstenfalls ganz.



Das Konzept QuartierAngebot vom Sozialverband Deutschland e.V. (SoVD) untersucht anhand von Kategorien die Ursachen von fehlender Teilhabe bei Senioren und zeigt Handlungswege auf, die älteren Menschen in der Zukunft bessere Lebensmöglichkeiten in einer Stadt wie Hamburg ermöglichen könnten. Untersucht wurden verschiedene Handlungsspielräume, in denen eine niedrigschwellige Hilfe und Unterstützung angesiedelt werden könnte. Ebenso der Einkommens- und Versorgungsspielraum, der Kontakt- und Kooperationspielraum, der Lern- und Erfahrungsspielraum sowie der Muße- und Regenerationsspielraum.

Mit dem Konzept präsentiert der SoVD dem Hamburger Senat ein konstruktives Angebot, das eine flächendeckende Unterstützung und Förderung von Senioren ermöglicht und dabei die individuellen Wünsche und Vorstellungen alter Menschen in ihrem direkten Lebensumfeld einbezieht. Die Besonderheit: QuartierAngebote sollen nicht nur von Senioren genutzt werden, sondern von allen Bewohnern im Stadtteil, die einen Bedarf haben: QuartierAngebote könnten zu einer neuen Basis der Hilfe und Kontaktaufnahme werden und sich zu einem zentralen Grundpfeiler kommunaler sozialer Infrastruktur entwickeln.

Wer sich heute mit der Planung für eine seniorengerechte Stadt der Zukunft beschäftigt, muss jetzt entscheidende Weichen bei der Bekämpfung und Vermeidung von Altersarmut stellen und Teilhabe für alle schaffen.

Immer mehr Menschen wünschen sich für das Alter, möglichst lange selbstständig und selbstbestimmt in den eigenen vier Wänden leben zu können. So bleiben sie in der vertrauten Wohnumgebung und können aktiv am sozialen Leben teilhaben. Allerdings ist die Gruppe der Senioren keineswegs homogen. Ihre Bedürfnisse und Interessen unterscheiden sich stark, bedingt durch Gesundheitszustand, Bildungsgrad, Herkunft, Familie oder Einkommens- und Vermögensverhältnisse. Auf der einen Seite gibt es ältere Menschen, die durch finanzielle, gesundheitliche und soziale Faktoren eingeschränkt sind, ihnen steht eine große Gruppe von Senioren gegenüber,

die sich mit ihren individuellen Kompetenzen, Ressourcen und Fähigkeiten einbringen oder einbringen möchten.



Vor diesem Hintergrund muss ein modernes Seniorenkonzept die große Bandbreite von persönlichen und gesellschaftlichen Bedürfnissen und Interessen berücksichtigen und verbinden. Auch in Hamburg existiert bereits ein großes Angebot für ältere Menschen. Dazu zählen Seniorentreffs und -gruppen, Stadtteilkulturzentren und Bürgerhäuser, soziale und haushaltsnahe Dienstleistungen, bezirkliche Seniorenberatungen und Pflegestützpunkte, der Hamburger Hausbesuch sowie die rechtliche und gesundheitliche Beratung durch Vereine und Verbände. Allerdings sind diese Angebote oft nicht miteinander verknüpft, sondern agieren nebeneinander. Es gibt viele, kaum miteinander vernetzte Angebote vor Ort, von denen viele Senioren nichts wissen.

Diesem Problem will der SoVD mit dem Vorschlag zur Bildung von „QuartierAngeboten“ Rechnung tragen. Darunter versteht der SoVD eine Verzahnung von Angeboten und den Aufbau von lokalen Netzwerken, die sich am Bedarf und den Interessen der älteren Menschen orientieren. Geleistet werden muss dies, so der SoVD, von hauptamtlichen, nicht prekär beschäftigten Mitarbeitern. Der Aufbau dieser Netzwerke soll individuell abgestimmt sein auf die Lebensverhältnisse in den Quartieren. Sie bündeln die Angebote, ermöglichen Teilhabe und fördern Selbstwertgefühl und Eigeninitiative von älteren Menschen.



„Wohnen mit Service“

**Seniorenwohnanlage Christuskirche
Norderstedt-Garstedt**

Vermietung direkt durch den Eigentümer

Weitere Informationen erhalten Sie bei:
Ev.-Luth. Kirchenkreis HH-West/Südholstein
Max-Zelck-Str. 1
22459 Hamburg

Telefon:
040/558 220 370
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 so viel Service, wie Sie gerade brauchen. Sie erreichen Ihre Wohnung komplett barrierefrei.

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

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

2 Zimmer
ca. 52 m²
Wohnfläche

Miete
netto kalt:
€ 626,76
zzgl. Nk. und
Serviceentgelt

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

Das SeMa gibt es auch als APP
– natürlich kostenlos



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

Septemberprogramm der Geschichtswerkstatt Eppendorf

Sonntag, 15. September 2019, 16 Uhr

■ **Der Eppendorfer Weg –
Spaziergang von Eppendorf nach Hoheluft**

Einst verband nur ein verschlungener Feldweg die Dörfer Eimsbüttel und Eppendorf. Ab der Mitte des 19. Jahrhunderts entwickelte sich die lebendige, abwechslungsreiche Straße, die wir heute kennen und lieben. ■ **Treff: Eppendorfer Weg/Ecke Lehmweg, vor der HASPA, Dauer: ca. 1,5 Std./€ 6,-**

Mittwoch, 25. September 2019, 18 Uhr

■ **Soundwalk – Lauschen und Rauschen in Eppendorf
– ein Spaziergang durch Eppendorfs Klangfelder**

Das einst idyllische Dorf ist heute urbaner Stadtraum und beliebtes Wohnviertel. Neben ruhigen Hinterhöfen, Parks und Kinderspielflächen gibt es auch stark befahrene Straßen. Wie klingt das heutige Eppendorf? Jeder Ort hat seine eigenen individuellen Klänge. Diese werden offenbar, wenn wir ihnen zuhören. Der Soundwalk beginnt als aufmerksames Gehen und ungerichtetes Lauschen. Ein Eintauchen und Umherschweifen in unserer akustischen Umgebung. Wir bewegen uns auf verschiedenen Oberflächen und in unterschiedlichen Resonanzräumen. Wir suchen Orientierung an Geräuschen und geben uns dem Rauschen der Stadt hin. ■ **Treff: Geschichtswerkstatt Eppendorf, Martinistraße 44 a, Dauer: ca. 2 Std./€ 10,-**

Montag, 30. September 2019, 18.30 Uhr

■ **Unterirdischer Luftschutzbunker Tarpenbekstraße –
die „Subbühne“ – ein anderes Mahnmal für Wolfgang
Borchert**

Besichtigung und Führung. Bei dieser Führung lernen Sie die Geschichte des kleinen Röhrenbunkers an der Tarpenbekstraße, Ecke Thälmannplatz kennen. Sie hören von Menschen, die hier vor den Bombenangriffen Schutz suchten, und von der Installation des Bunkers als begehbares Mahnmal, das die Künstler Michael Batz und Gerd Stange im Mai 1995 geschaffen haben. ■ **Treff: Tarpenbekstraße 68, Dauer: ca. 1 Stunde/€ 6,-, nicht barrierefrei**

Sonntag, 29. September 2019

■ **Tag der Geschichtswerkstätten in Hamburg**

13-14.45 Uhr: Offenes Archiv – Gespräche bei Kaffee, Tee und Keksen, inkl. Vorstellung der neuen Publikation „Der Eppendorfer Weg“, eine Kurzbeschreibung der Geschichte dieser Straße. ■ **Treff: Geschichtswerkstatt Eppendorf, Martinistraße 44 a**

15-15.30 Uhr: Kleine Führung durch das neue Haus Hinter der Gründerzeitfassade des ehemaligen Krankenhauses Bethanien ist ein Neubaukomplex entstanden für Soziales, Kultur, Geschichte und Wohnen, alles unter einem Dach! ■ **Treff: Martinistraße 44 a**

16-16.45 Uhr: Borchert-Lesung im unterirdischen Röhrenbunker Tarpenbekstraße

Dieser Ort ist dem Schriftsteller Wolfgang Borchert gewidmet, einer der wichtigsten Stimmen der Nachkriegszeit, der nur ein kurzes Stück entfernt geboren wurde und seine Kindheit und Jugend in Eppendorf verbrachte.

■ **Treff: Tarpenbekstraße 68, nicht barrierefrei**

TAGESPFLEGE MOLE44



In guter Gesellschaft den Tag verbringen:
Umsorgt, betreut und gefördert



Mitten in Eppendorf:

Martinistraße 44, 20251 Hamburg

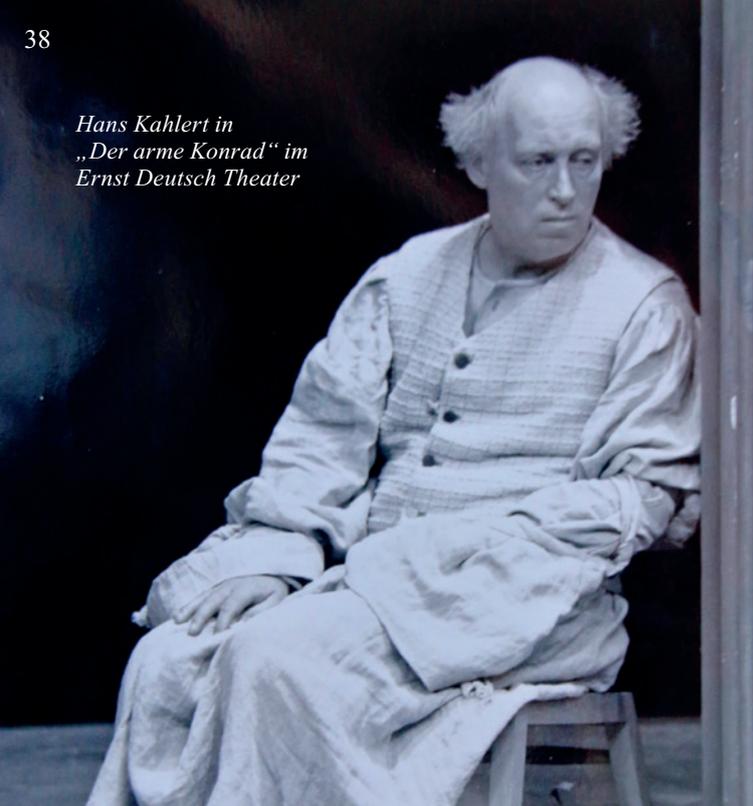
- Für Menschen mit und ohne Demenz
- Von Montag bis Freitag von 9-16 Uhr für Sie geöffnet
- Für alle Pflegegrade
- Wir kochen täglich

Um die Tagespflege für sich zu entdecken, ist es am besten, sie selbst zu erleben. Wir bieten Ihnen einen kostenlosen Probetag bei uns an.

Telefon 040 - 32 86 03 77 | tagespflege@hamburgische-bruecke.de
HAMBURGISCHE BRÜCKE – Gesellschaft für private Sozialarbeit e.V.

**KOSTENLOSER
PROBETAG
MÖGLICH!**

Hans Kahlert in
„Der arme Konrad“ im
Ernst Deutsch Theater



Hans Kahlert in
„Pampa Blues“ im
Theater Altona

HANS KAHLERT ist ONKEL KRISCHAN

**in der NRD-Erfolgsserie „Neues aus
Büttenwarder“ – wenn es ihn noch
nicht gäbe, müsste man ihn erfinden**

Nicht nur die Fans der Kultserie lieben Onkel Krischan, der in seiner einmalig zahnlosen Aussprache verschmitzt häufig nach einem Köm oder einem Smök verlangt.

Das gesamte Team freut sich auf die Drehtage mit dem heute 85-jährigen Schauspieler und erklärt, dass Hans Kahlert sehr kollegial, total uneitel, gut vorbereitet und ein Schauspieler mit sehr viel Humor und Leidenschaft ist. Peter Heinrich Brix, der seinen Großneffen Adsche Tönnsen spielt, sagt, dass er der geborene Komödiant, im besten Sinne ein Wahnsinniger sei, den er sehr bewundert. 2005 fing alles mit einem Anruf an. Man bat Hans Kahlert zum Vorsprechen, da die Rolle des Onkel Krischen besetzt werden sollte. Da er diese Rolle unbedingt bekommen wollte, gab er alles. „Sie sind mit ihren 71 Jahren zu jung, da Onkel Krischan über 100 sein soll“, hieß es. Hans nahm blitzartig seine Zähne aus dem Mund und meinte: „Und jetzt?“ Das Team lachte herzlich, und er bekam seine Traumrolle. Eigentlich handelte es sich zuerst nur um einen Drehtag, inzwischen sind daraus 14 Jahre geworden, und es ist noch kein Ende in Sicht.

Sie spielen den Onkel Krischan, den Star in der Büttenwarder Serie. Sind Sie privat ein Star zum Anfassen?

Ich bin und war nie ein Star, sondern ein ganz normaler Schauspieler. Ein Mensch zum Anfassen. Sie sprechen jetzt nicht mit Hollywood oder der Königin Elisabeth. Ich war schon in der Schulzeit immer abseits und in keiner Clique. Meine Mitschüler überredeten mich dann, beim Laienspiel mitzumachen. Eigentlich wollte ich noch das Abitur machen, aber das ging nicht, da ich für die Familie da sein musste. Ich sammelte nach meinen Schulstunden Bucheckern, Brombeeren, Ähren vom Feld und Äpfel. Wir hatten einen kleinen Garten mit Gemüseanbau, um den ich mich auch kümmern musste. Mein großer Bruder studierte, und der kleinere war neun Jahre jünger. Ich war dann oft abends sehr müde, mir fehlte die Konzentration für den Schulstoff, sodass ich die Schule vor dem Abitur verließ. Ich nahm dann zweieinhalb Jahre Schauspielunterricht und bekam danach kleinere Rollen. Meine damalige Gage in der Anfängerzeit waren 160 DM im Monat. 35 DM kostete das Abo-Essen im Gasthof, 25 DM die Miete. Dann trank man ab und zu ein Bier für 50 Pfennige nach der Vorstellung. 5 DM kamen in einen Umschlag, um die Bahnfahrt einmal im Monat nach Hause bezahlen zu können. Die Schlachtersfrau aus der



Hans Kahlert mit
Irmgard Riessen und
Peter Heinrich Brix



Hans Kahlert mit
Vera und Heino im
Café am Fleet



Nachbarschaft gab uns immer für 50 Pfennige einen Packern Wurstabschnitte mit. Das war wunderbar! Das reichte dann mehrere Tage fürs Frühstück und Abendbrot.

Sie habe sehr viele Menschen darstellen dürfen in Ihrem Leben, welche war Ihre Lieblingsrolle?

Onkel Krischan. Eigentlich hatte ich ganz viele Lieblingsrollen, unter anderem im „Kaukasischen Kreidekreis“. Ich war auch häufig auf Tournee, auch mit Brigitte Mira in „Arsen und Spitzenhäubchen“. Ich hatte da nur eine kleine Rolle, aber mit Biggi zu spielen brachte Freude.

Haben Sie ein Lebensmotto?

Gelassenheit. Ich habe ja auch nicht mehr den Berufsstress. Die Drehtage bei Büttewarder sind auch nicht sehr viele im Jahr. Ich bin aber sehr froh, dass ich noch arbeiten darf, das hält mich auch noch munter und neugierig. Man hat noch eine Aufgabe, man ist noch gefragt, und das ist schön.

Gibt es etwas Positives am Älterwerden?

Ja, man bekommt dadurch ein langes Leben geschenkt. Ich lebe gern.

Haben Sie noch Kontakt zu früheren Kollegen?

Es leben ja leider nicht mehr viele, die in meinem Alter sind. Vor Kurzem freute ich mich sehr über eine Begegnung mit der in Trittau lebenden Schauspielerin Irmgard Riessen. Wir hatten uns 35 Jahre nicht mehr gesehen. Sie besuchte mich am Drehort von Büttewarder in der Nähe ihres Wohnortes. Früher trafen wir uns in den Hamburger Theatern, wie z. B. in der Kleinen Komödie von Peter Ahrweiler im Neuen Wall oder im Theater im Zimmer, wo wir beide oft auf den Bühnen standen. Irmchen, wie ich sie nennen darf, drehte dann mehr in TV-Filmen, unter anderem mit Heidi Kabel als deren Schwiegertochter in der Serie „Der Sonne entgegen“. Über 250 Mal spielte sie auch die Tochter von Ilse Werner auf den Bühnen quer durch Deutschland in „Die liebe Familie“. Wir verloren uns dann aus den Augen.

Was ist Glück für Sie?

Glück ist, wenn man geliebt wird! Das ist ganz viel wert. Ich habe auch noch das ganz große Glück, dass ich gesund bin. Und dass ich diese Rolle noch in meinem Alter spielen darf, ist ein großes Glück.

Gibt es Lieblingsplätze in Hamburg, die Sie gern besuchen?

Am liebsten gehe ich mit meinem Rollator durch die Deichstrasse mit ihren historischen Häusern. Sie ist nicht weit entfernt von unserer Wohnung. Mein Ziel ist das Haus Nr. 45, das Kolonialwaren-Geschäft mit Spezialitäten aus der guten alten Zeit und dem Café am Fleet. Es gibt dort den leckersten Kuchen von ganz Hamburg, der mir schon seit vielen Jahren von den Wirtsleuten Vera und Heino mit Schlagahne und einer schönen Tasse Kaffee serviert wird.

Fotos Marion Schröder und privat – Text Marion Schröder © SeMa

Die Spielzeit 2019 | 2020

Auch als ABO buchbar!



Ladies Night

von Stephen Sinclair & Anthony McCarten

mit Pascal Breuer, Torben Krämer, Torsten Münchow, Gisbert-Peter Terhorst, Eduard Burza, Dominik Meurer

13. September bis 27. Oktober 2019



Willkommen bei den Hartmanns

nach dem gleichnamigen Film von Simon Verhoeven

mit Mike Adler, Ute Willing u.a.

1. November bis 15. Dezember 2019 und 26. Dezember 2019 bis 5. Januar 2020



Monsieur Pierre geht online

nach dem gleichnamigen Film von Stéphane Robelin

mit Walter Plathe, Manon Straché, Bürger Lars Dietrich u.a.

11. Januar bis 23. Februar 2020

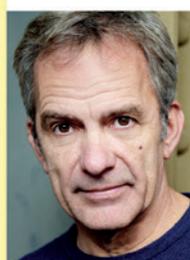


Alles was Sie wollen

von Matthieu Delaporte und Alexandre de la Patellière

mit Nora von Collande und Herbert Herrmann

17. April bis 31. Mai 2020



Ein Satz zu viel

von Eric Assous

mit Paul Frielinghaus, Angela Roy, Laura Uhlig, Anton Pleva

5. Juni bis 12. Juli 2020



Begleiterscheinungen

von Peter Buchholz

mit Eva Habermann u. a.

17. Juli bis 30. August 2020

Fotos: La Rocca, M. Petersohn, A. Stingl, Th. Grünholz, M. Knickriem, A. Ovaska

Vorverkauf läuft!

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

Zugabe-Preis verliehen

Körper-Stiftung zeichnet vier Persönlichkeiten 60plus für Unternehmergeist und gesellschaftliche Innovationskraft aus

Zum ersten Mal hat die Körper-Stiftung in diesem Jahr den „Zugabe-Preis“ verliehen. „Zugabe“ steht für ein Engagement, das jemand sozusagen nach seinem Berufsleben übernommen hat. Vier Persönlichkeiten über 60 Jahre wurden damit für vorbildlichen Unternehmergeist und gesellschaftliche Innovationskraft im Alter ausgezeichnet, einem weiteren Gründer wurde im Rahmen dieser Verleihung die Auszeichnung für sein Lebenswerk überreicht. „Entrepreneurship ist kein Thema nur für Junge“, betonte die frühere Bundesministerin Brigitte Zypries in ihrer Laudatio.

Das Beste kommt zum Schluss

Lothar Dittmer, Vorstandsvorsitzender der Körper-Stiftung, formulierte es so: „Zugabe, das ist das Finale im Konzertbetrieb, das Musikstück, das nicht mehr im Programm steht, das Sahnestück, das die Stimmung zum Siedepunkt bringt. Wir finden deshalb, dass dieser Titel auch gut zu unserem neuen Projekt passt. Das Beste kommt zum Schluss.“ Die Preisträgerinnen und Preisträger Ute Büchmann, Bernward Jopen, Michael Hoppe und Anna Vonnemann zeichnen sich durch besonderen Gründergeist aus: Sie sind über 60, haben erst im fortgeschrittenen Alter gegründet und machen sich mit ihren Unternehmen in besonderem Maße um die Gesellschaft verdient. An Ute Büchmann und Bernward Jopen überreichte Lothar Dittmer, Vorsitzender des Vorstands

der Körper-Stiftung, einen Scheck über je 60.000 Euro. Einen weiteren Preis teilen sich Michael Hoppe und Anna Vonnemann mit je 30.000 Euro.

Auszeichnung fürs Lebenswerk von MENTOR-Gründer Otto Stender

Otto Stender aus Uelzen wurde im Rahmen dieser Verleihung die Auszeichnung für sein Lebenswerk überreicht. Stender ist der Gründer des Vereins „MENTOR – Die Leselernhelfer“. Gegründet im Jahr 2003 in Hannover – Stender war damals 67 Jahre alt – gibt es MENTOR inzwischen in über 300 Städten. Auch in Hamburg ist MENTOR – Die Leselernhelfer seit 2005 an mittlerweile 112 Schulen vertreten. Der Bundesverband des Vereins lobte die Auszeichnung Stenders: „Eine wohlverdiente Würdigung für unseren Präsidenten und eine großartige Wertschätzung für MENTOR!“

Im 60. Jahr ihres Bestehens zeichnete die Körper-Stiftung mit dem Zugabe-Preis erstmals soziale Gründerinnen und Gründer 60plus aus. Der Preis soll alle Generationen bestärken, die Phase nach der Lebensmitte neu zu nutzen: für eine Zugabe. Die Preisverleihung im Juni 2019 markierte zugleich den Auftakt der Feierlichkeiten zum 60-jährigen Bestehen der Stiftung.

Filmemacherin, Politikerin und Jurymitglied Barbara Wackernagel-Jacobs, meinte: „Wir brauchen in der Gesell-



Preisträgerinnen und Preisträger mit dem Vorsitzenden des Vorstands der Körper-Stiftung (v.l.n.r. Lothar Dittmer, Michael Hoppe, Ute Büchmann, Anna Vonnemann, Bernward Jopen).



Gründete im Alter von 67 Jahren den Verein MENTOR – Die Leselernhelfer in Hannover: Buchhändler Otto Stender nimmt die Glückwünsche von Dr. Lothar Dittmer entgegen.



Bernward Jopen (m.) bietet mit seiner Firma „Leonhard gGmbH“ nahe München ein Programm zur unternehmerischen Qualifizierung von Strafgefangenen an, die sich vor ihrer Entlassung auf ein verantwortungsvolles und straffreies Leben vorbereiten wollen. „Die mit der Auszeichnung verbundene Aufmerksamkeit hilft uns, mehr Leute für unser Projekt zu begeistern: aus Strafgefangenen tüchtige Unternehmer zu machen“, so Jopen. Lothar Dittmer, Vorsitzender des Vorstands der Körper-Stiftung (li.), Laudatorin Brigitte Zypries (re.)

schaft neue Altersbilder. Diese Preisträger sind die allerbesten Vorbilder.“

Weitere Informationen unter:

www.koerber-stiftung.de/zugabe-preis

Corinna Chateaubourg © SeMa

Impressum

Herausgeber
SeMa - Senioren Magazin
Hamburg GmbH

Adresse
Fabersweg 3, 22848 Norderstedt

Telefon
040/41 45 59 97

Fax
040/524 39 72

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

www.
senioren-magazin-hamburg.de

Handelsregister
HRB 19693

Amtsgericht
Kiel

Geschäftsführerin
Silke Wiederhold

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

Layout und Grafik
Sandra Holst
Michael Kordt

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

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

Korrektorat
Ute Arndt

Anzeigenannahme für gewerbliche Anzeigen
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 51.000
• Nord: 21.000
• West: 21.500
• Ost: 8.500

Anzeigenschluss gewerbliche Anzeigen
Ausgabe Oktober 2019
am 13.09.2019

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

Das Programm des Festtags

Den „Internationalen Tag der älteren Menschen“ haben die Vereinten Nationen ins Leben gerufen, um die Leistungen der Älteren für die Gesellschaft hervorzuheben und zu würdigen. Seither werden an jedem 1. Oktober die Herausforderungen des Älterwerdens und die Lebenssituation der älteren Menschen in das Bewusstsein der Öffentlichkeit gerückt.

Der Landes-Seniorenbeirat und die DGB Senioren Hamburg nutzen den Internationalen Tag seit 2015 für eine große gemeinsame Festveranstaltung.

In diesem Jahr wird in kurzen Referaten ein breites Themenspektrum aufgeblättert, das viele Anliegen und Interessen der älteren Generation betrifft.

Wie bereitet sich Hamburg auf den demografischen Wandel vor? Marco Kellerhof von der Behörde für Gesundheit und Verbraucherschutz informiert über die Weiterentwicklung des Demografiekonzepts der Stadt.

Was bieten sich für Wohnformen an, wenn im hohen Alter mehr Unterstützung und auch Pflege benötigt werden? Holger Detjen von der Köster-Stiftung erläutert das Angebot des Servicewohnens näher. Und wie helfen dabei die Pflegestützpunkte? Martina Koch vom Pflegestützpunkt Hamburg-Mitte gibt Auskunft.

Das Alltagsleben verändert sich fortlaufend – insbesondere die Kommunikation und der Verkehr. Der „Digital-Kompass“ ist ein neues Projekt, das Seniorinnen und Senioren hilft, sich sicher im Internet zu bewegen und die Chancen der digitalen Medien zu nutzen. Es berichtet Joachim Schulte von Deutschland sicher im Netz e.V.

Die Verkehrskampagne „Hamburg gibt Acht!“ setzt sich für ein besseres Miteinander aller Teilnehmenden im Straßenverkehr ein und fördert die gegenseitige Rücksichtnahme. Gerhard Kirsch, Leiter Verkehrsprävention der Polizei Hamburg, stellt die Kampagne vor.

Für musikalische Unterhaltung sorgt das Duo Ladies AHOI! mit

Internationaler Tag der älteren Menschen



Öffentliche Festveranstaltung am 1. Oktober 2019 um 10 Uhr

**Bachsaal im Gemeindehaus von St. Michaelis,
Englische Planke 1/Ludwig-Erhard-Straße**



Foto ©: oneinchpunch/Adobe Stock

schwungvollen Songs zum Schifferklavier. Die kostenfreie Veranstaltung am Ehrentag der Älteren endet mit einem Imbiss und Getränken – sicher bei vielen Gesprächen.

Der Bachsaal am Michel ist barrierefrei zugänglich. Die U- und S-Bahnstationen Rönningmarkt und Stadthausbrücke liegen in der Nähe. Die Buslinien 17 und 37 halten vor der Kirche. Jeder Interessierte ist herzlich zur Teilnahme eingeladen.

Bitte melden Sie sich an. Bei der unten genannten Telefonnummer ggf. auf den Anrufbeantworter sprechen, Ihre Anmeldung ist damit erfolgt. Oder Sie melden sich per E-Mail an.

Landes-Seniorenbeirat Hamburg, Brandstwierte 1, 20457 Hamburg,
E-Mail: lsb@lsb-hamburg.de, Tel. 040/42837-1934, Helmut Riedel (LSB-Vorsitzender)

CAR24 GmbH

Ein Unternehmen der arwegroup

Im Bereich der Fahrzeuglogistik und Überführungen auf eigener Achse sind wir bereits über 20 Jahre tätig und seit 2012 als Marktführer in Deutschland etabliert.

Die Kasseler Firma CAR24 sucht
im Stadtgebiet Hamburg

motivierte Fahrer (m/w/d)
auf 450-€-Basis

für bundesweiten PKW/LKW-Transfer
oder lokalen Hol- und Bringdienst an mindestens
2 Werktagen/Woche.

Des Weiteren auch **Fahrer (m/w/d)**
für unseren Bereitschaftsdienst
(min. 2 Tage/Woche), nachts,
an Wochenenden und Feiertagen.

Chiffre 19365010

Bewerbung bitte ausschließlich über die
genannte Chiffre auf www.car24.de

Infos unter: 0561/505 71 -400, Mo.-Fr., 9-16 Uhr



Jochen

Die Guten
ins Körbchen
– Jochen Wie-
gandt ist immer
unterwegs,
um spannende
„Liederatur“
aufzuspüren

Foto: Krause

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
fuhlsbuettel@labhamburg.de
www.labhamburg.de

Wohnen „Generation 55 +“

- 1 Zi., (ohne Schlafnische), ca. 35 m², € 333,- + Nk./Kt.
- 1 Zi., (mit Schlafnische), ca. 39 m², € 376,- + Nk./Kt.

In HH-Langenhorn, Diekmoorweg, ruhige, grüne Lage, attraktiver Schnitt, nette Hausgemeinschaft, mit Bad, Küche, Balkon und Lift. V: 174,9 kWh (m²a), Gas, Bj. 1969

040 35 91 51 48
(Anspr. Fr. Schnell)
www.meravis.de

meravis
Immobilien-gruppe

Jetzt ist es amtlich. Im Runderlass des Ministeriums für Bildung, Wissenschaft und Kultur vom 18. Mai 2019 — III 30 (NBI.MBWK.Schl.-H. 2019 S. 185) verfügte Ministerin Katrin Prien zur Förderung der niederdeutschen Sprache: „Das bereits existierende Modellschulangebot soll mit dem Ziel eines systematischen Spracherwerbs im Niederdeutschunterricht ausgebaut werden. Ziel ist es, im Zuge eines sukzessiv anwachsenden Systems Niederdeutsch während des gesamten Bildungsgangs bis hin zur Hochschulreife zu unterrichten. An allen Schulen in Schleswig-Holstein muss das Niederdeutsche ein durchgängiges Unterrichtsprinzip in allen Klassen sein. Hierfür tragen Schulaufsichtsbehörden und Schulleitungen eine besondere Verantwortung ...“

Ob sich die in Amsterdam geborene und in Hamburg politisch beheimatete Ministerin angesichts der vielfältigen Probleme, denen sich Lehrer heute stellen müssen, nicht womöglich etwas überhoben hat, sei dahingestellt. Doch nicht nur sie findet es wichtig, dass eine einst sehr lebendige Sprache, die – wie das Latein die Kirche – früher die Hanse zusammengehalten hat, nicht ganz in Vergessenheit gerät. Auch der Schleswig-Holsteiner Heimatbund steht hinter dem Projekt. Der Bund setzt nicht so sehr auf Erlasse, sondern auf das gesungene Platt. Deshalb hat er sich der Unterstützung eines Experten aus Hamburg versichert. Mit Jochen Wiegandt haben die Schleswig-Holsteiner einen profunden Kenner der niederdeutschen Musiktradition verpflichtet können, der mit seinem Buch „Singen Sie Hamburgisch?“ gezeigt hat, dass Lieder und ihre Geschichten – Liederatur eben – spannende und



Senioren**Umzugsservice**Hamburg
Umzüge speziell für die Bedürfnisse älterer Menschen

Sorgenfrei in Ihr neues Zuhause

Beratung



Michael Leppelt
Sozialpädagoge

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



www.seniorenumzugsservice-hamburg.de

Wiegandt

sucht musikalische Schätze aus Schleswig-Holstein

zugleich heitere Sprachmittler sein können. Unvergessen seine einfühlsame Interpretation des „Min Jehann“ von Klaus Groth bei der Trauerfeier für Helmut Schmidt.

Wiegandt plant, über das singende und musizierende Land zwischen Ost- und Nordsee in einem Buch zu erzählen. Es soll nicht nur Rückblick sein, sondern Anregung, oft im Hinterkopf noch vorhandenes Liedgut hervorzuholen und zu singen. „Am Material für Texte fehlt es mir nicht, obwohl es natürlich

Immer auf der Suche nach interessanten Entdeckungen – Jochen Wiegandt beim Quellenstudium.

Foto: Krause



immer noch Schätze zu entdecken gibt“, so Wiegandt im Gespräch mit dem SeMa, „ich bin aber weiter auf der Suche nach authentischem Bildmaterial von Hausmusik, Tänzen und singenden Gruppen.“ Denn mit Chören in Frontalaufnahmen kann er fast handeln. Was Wiegandt sucht, ist Schleswig-Holstein, wie es singt, spielt, tanzt und lacht im Bild. Deshalb seine Bitte an die SeMa-Leser: „Haben Sie Bildmaterial aus der musikalischen Vergangenheit Ihrer Familie – dann bitte einscannen und an mich weiterleiten. Kurzer erklärender Text dazu, und schon bin ich einen Schritt weiter bei der Arbeit an meinem neuen Buch.“

Weitere Informationen bietet auch die vom Schleswig-Holsteiner Heimatbund betriebene Internetseite: www.sh-singen-heute.com

„Ich schreibe nicht nur Bücher über niederdeutsche Musiktradition“, definiert Wiegandt sich und sein Aufgabenfeld, „ich singe und spiele natürlich auch gern, wenn man mich dazu einlädt. Fragen Sie mich nach Terminen!“



Ganz leise mit Laute – haben Sie auch eine Urahnin, einen Urahnen, der sang und spielte? Dann nehmen Sie mit Jochen Wiegandt Kontakt auf!

Kontakt: Jochen Wiegandt
Tel.: 040 46 54 63, E-Mail: jochen.wiegandt@t-online.de

F.J. Krause © SeMa



WAS MAN VON HIER AUS SEHEN KANN

*Nach dem Roman von Mariana Leky
Theater Unikate in Koproduktion mit den Hamburger Kammerspielen*

REGIE: Dominik Günther AUSSTATTUNG: Hannah Landes

Mit Gilla Cremer, Rolf Claussen

URAUFFÜHRUNG 05. SEPTEMBER 2019

VORSTELLUNGEN BIS 12. NOVEMBER 2019

HAMBURGER KAMMERSPIELE | HARTUNGSTRASSE 9-11 | 20146 HAMBURG
040 - 41 33 440 | WWW.HAMBURGER-KAMMERSPIELE.DE

ALTONAER
THEATER

JUBILÄUMS
SPIELZEIT

DER KEMPOWSKI HERBST

DIE
KEMPOWSKI
SAGA



4 THEATERSTÜCKE NACH DEN ROMANEN
VON WALTER KEMPOWSKI

20. SEPTEMBER BIS 20. OKTOBER 2019

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

„Die Magier 2.0“

live in Hamburg
und in Lübeck



**Das SeMa
VERLOST
3 x 2 Karten
für d. 19.10.19!**

Senden Sie uns bis zum 23.09.19 eine E-Mail oder eine Karte mit dem Stichwort „Die Magier“ unter Angabe Ihrer Adresse und Telefonnummer. Per E-Mail an:

raetsel@senioren-magazin-hamburg.de, oder
per Post an **SeMa Senioren Magazin Hamburg, Fabersweg 3, 22848 Norderstedt.**

Ihre Daten werden nicht gespeichert. Nur die Gewinnernamen werden zur Gewinnerfüllung weitergeleitet.

(pi) Als „Die Magier 2.0“ kehrt die erfolgreiche Show in neuer Besetzung und mit brandneuem Programm zurück in den Norden – am 19. Oktober 2019 im Delphi Showpalast in Hamburg und am 30. November 2019 im Kolosseum in Lübeck.

Christopher Köhler präsentiert als „Der Lustige“ seine magischen Mitstreiter: Lars Ruth, besser bekannt als „Der Seher“, Swann alias „Der Maskierte“ und Sam Cole als „Der verrückte Charmeur“. Die Magier 2.0 sind vier von Grund auf unterschiedliche Magier-Charaktere, die alle Meister ihres Fachs sind und in einer abwechs-

lungsreichen Show mal emotional, mal poetisch eine Achterbahnfahrt der magischen Unterhaltung liefern. Von unheimlich bizarr bis zum Kreiseln witzig ist alles dabei.

Christopher Köhler ist „Der Lustige“

Der Rheinländer ist Gründer und Moderator von „Die Magier“ und macht Schluss mit dem aalglatten und langweiligen Image eines Zauberkünstlers. Auf Augenhöhe mit dem Publikum zeigt Köhler mit saloppem Mundwerk Publikums-Improvisationen, die einmalig, saukomisch und absurd zugleich sind. Seit nunmehr zehn Jahren begeistert er live das Publikum und

war schon in zahlreichen TV-Sendungen zu sehen.

Lars Ruth ist „Der Seher“

Feinfühlig und empathisch nimmt Lars Ruth das Publikum mit auf eine Reise in die Welt des Übersinnlichen. Mit ihm als Reiseführer beginnt man an den eigenen Sinnen zu zweifeln und „die Gabe“ des Sehers als tatsächlich existent in Erwägung zu ziehen – eine Expedition ins Reich der Wahrsager und Visionäre, der Hypnotiseure und Traumdeuter.

Swann ist „Der Maskierte“

Mit der einzigartigen Verschmelzung von Illusionen, Musik, Schauspiel, Licht und Tanz begeistert Swann bereits seit 20 Jahren viele Menschen auf der ganzen Welt. Der Kölner hat die Gabe, unvergessliche Bilder und eine Atmosphäre auf der Bühne zu schaffen, die mit Worten kaum zu beschreiben sind. Der Maskierte sorgt für eindrucksvolle Illusionen und die Möglichkeit, mal wieder richtig zu träumen.

Sam Cole ist „Der verrückte Charmeur“

Gut aussehend, charmant und schräg – das ist Sam Cole. Durch einen Unfall in einer radioaktiven Magnetfabrik in Chicago hat er leider seinen Verstand verloren, dafür aber magische Kräfte entwickelt. Der ungewöhnliche Künstler lädt das Publikum mit außergewöhnlicher Zauberei, schnellen Tänzen und unvergesslicher Musik zum Mitswingen ein.

Mehr Informationen unter die-magier.com und www.facebook.com/diemagiershow. Tickets für „Die Magier 2.0“ gibt es für 25,- Euro (zzgl. Gebühren) an allen bekannten Vorverkaufsstellen sowie unter der Hotline 01806/85 36 53. „Die Magier 2.0“ ist nicht für Kinder unter zwölf Jahren geeignet.



Sie erreichen uns unter: **04101-67207** oder Mail: kontakt@rybin-sanitaertechnik.de

Dusche statt Wanne - Barrierearmes Bad in einem Tag



Die Pflegekasse bezahlt!

Bis zu 4.000,- € Zuschuss bei Pflegegrad 1-5 decken die gesamten Kosten für die Basisausführung ab. Wir beraten Sie dazu und helfen bei der Beantragung.



Rybin Sanitär-Heizung-Klempner GmbH • Ehmshen 33 in 25462 Rellingen • www.klempner-pinneberg.de

„Die lustige Witwe“

Operette von Franz Lehár

Der wenige Tage nach der Hochzeit stirbt und ihr ein riesiges Vermögen hinterlässt. Reich und angesehen kehrt Hanna nach Paris zurück. Nun kann sich Hanna vor Verehrern nicht mehr retten. Nur Hannas Vermögen kann den drohenden Staatsbankrott noch abwenden. Nur wen wird sie heiraten?

Um Hanna zu vergessen, zieht Graf Danilo nächtelang durch Paris und vergnügt sich im Maxim mit den Grisetten. Doch dann erfährt er von Hannas Rückkehr. Doch Danilo möchte nicht als Mitgiftjäger dastehen.

Hanna gibt ein rauschendes Fest in Paris in ihrem neuen Palais. Da wird sie im Pavillon mit einem anderen Mann gesehen. Danilo schäumt vor Wut. Werden die beiden nun endlich zueinander finden?

Vorstellungen am Samstag, 07.09.19 um 19 Uhr, am Sonntag, 29.09.19 um 18 Uhr und am Samstag, 19.10.19 um 19 Uhr in der Opernfactory, an der Ahrensburger Straße 138 in Hamburg Wandsbek/Tonndorf. Karten ab 22 Euro (ermäßigt ab 18 Euro) gibt es unter der Tel.: 040/67 999 oder unter E-Mail info@opernfactory.de.

(pi) Hamburger Operettenfreunde dürfen sich freuen. Die amüsante Geschichte um die Liebe zwischen Graf Danilo und Hanna, der mittellosen Tochter eines Gutsverwalters, wird in diesem Jahr noch dreimal in der Hamburger Opernfactory aufgeführt.

Nachdem Danilo von seiner aristokratischen Familie gezwungen wird, die unstandesgemäße Beziehung aufzugeben, heiratet Hanna den steinreichen Hofbankier Glawari,

Die Saison beginnt:

Der Theaterbus nach Hamburg fährt wieder!



inkultur-Hamburger Volksbühne e.V. begleitet Sie auch in der neuen Spielzeit 2019/20 preisgünstig und bequem im modernen Reisebus zu wunderbaren Aufführungen in den Hamburger Theatern, der Laeiszhalle und der Oper. Der Theaterbus holt Sie an Ihrer Haltestelle ab, fährt Sie direkt vor das Theater in Hamburg und nach der Vorstellung sicher wieder nach Hause.

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

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

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

THEATERFAHRTEN NACH HAMBURG

„Bequem per Bus ins Theater!“



Wir halten garantiert auch in Ihrer Nähe:

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

www.Theaterbus-Hamburg.de

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

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

Komödie Winterhuder
Fährhaus präsentiert:

„Ladies Night“

(pi) Seit mehr als 30 Jahren steht die Komödie Winterhuder Fährhaus für feinstes Boulevardtheater im Herzen des grünen Hamburger Stadtteils Winterhude.

Das lichtdurchflutete und großzügig geschnittene Foyer lädt vor oder nach dem Theaterstück zum Verweilen ein. Hier erleben Sie die Stars hautnah und können den Alltag vor der Tür lassen. Gönnen Sie sich und Ihren Freunden oder Ihrer Familie das Live-Erlebnis „Theater“.

Nach ausverkaufter Deutschlandtournee ist die mehrfach ausgezeichnete Kult-Inszenierung „Ladies Night“ jetzt in der Komödie Winterhuder Fährhaus zu sehen.

Für sechs Freunde geht es um Freundschaft und um die Suche nach dem privaten Glück in einer maroden englischen Kleinstadt. Sie haben kein Talent, keinen Antrieb und keine Arbeit. Sie sind weder schön noch blutjung. Da fassen sie, inmitten ihrer Misere aus Schuldenbergen und ehelichen Scherbenhaufen, eines Tages den Entschluss, eine ganz



Ladies Night_Hosen runter_©_Thomas Grünholz



Ladies Night_Herrenwitz_©_Thomas Grünholz

neue Existenz mit einer professionellen Show zu gründen. Für ihren ersten Auftritt trainieren sie, tanzen und strippen – natürlich in aller Heimlichkeit. Als „Die Wilden Stiere“ wollen sie dann Männer-Striptease anbieten. Darauf hat die triste Industriestadt gerade noch gewartet, und schon bald heißt es: Ganz oder gar nicht?

Erleben Sie vom 13. September bis zum 27. Oktober 2019 Pascal Breuer, Torben Krämer, Gisbert-Peter Terhorst und weitere Darsteller in dieser turbulenten Komödie von Stephen Sinclair und Anthony McCarten in der Komödie Winterhuder Fährhaus, Hudtwalckerstraße 13, 22299 Hamburg.

Karten gibt es unter Tel. 040/480 680 80 oder unter www.komoedie-hamburg.de.

Die Kempowski-Saga im Altonaer Theater

(pi) „Ich möchte Archiv werden.“ – So soll Walter Kempowski als Kind gesagt haben. Er ist Autor und Chronist geworden. Das Altonaer Theater hat seine stark autobiografisch geprägten Romane der Deutschen Chronik für die Bühne bearbeitet und erzählt anhand des Schicksals der Familie Kempowski die Entwicklung der europäischen Geschichte des 20. Jahr-

hunderts als einen Prozess, der bis ins 21. Jahrhundert fortwirkt. Unter der Regie von Axel Schneider wurde der neunbändige Romanzyklus in vier Teilen auf die Bühne gebracht: Aus großer Zeit, Tadel-löser & Wolff, Ein Kapitel für sich, Herzlich willkommen. Die Inszenierungen der Kempowski-Saga wurden mit dem Barbara Kisseler Theaterpreis 2019 für die Spielzeit 2019/20 ausgezeichnet: „Getreu seinem Motto ‚Wir spielen Bücher‘ hat sich das Altonaer Theater an ein literarisches Monumentalwerk gewagt. Mit seiner vierteiligen Theaterfassung hat Intendant Axel Schneider ein außergewöhnliches Zeitdokument auf die Bühne gebracht, das mit großem erzählerischen Bogen, prägnantem szenischen Zugriff und glaubwürdigen Charakteren deutsche Geschichte in deutschen Geschichten aufspürt.“

Kempowski-Wochenende

Im Herbst findet im Altonaer Theater ein Kempowski-Wochenende statt.

Am 19. und 20. Oktober werden noch einmal alle vier Teile der Saga auf die Bühne gebracht. Zu den vier Eintrittskarten ist außerdem für beide Abende ein Abendessen im Café Oelsner sowie je ein Getränk und die Garderobe buchbar. Tickets unter: 040/39 90 58 70. Weitere Infos finden Sie unter www.altonaer-theater.de.



Tadellöser und Wolff © 13 G2 Baraniak



Aus großer Zeit, Johan Richter als Walter Kempowski © G2 Baraniak



Ein Kapitel für sich 4 © G2 Baraniak 2

Herzlich Willkommen_5_©_G2 Baraniak

Wir
suchen ein
neues Zuhause...



...wo nicht nur der Schlüssel passt.

Nutzen Sie jetzt die Gunst der Stunde, um den Verkauf Ihrer Immobilie mit Engel & Völkers zum Erfolg zu führen. Kontaktieren Sie uns – wir freuen uns darauf, Sie individuell zu beraten!

Wir sind für Sie da - ganz in Ihrer Nähe:

Langenhorn · Norderstedt · Tangstedt

Tel. +49-(0)40 - 238 459 44

Norderstedt@engelvoelkers.com

www.engelvoelkers.com/norderstedt

Marienthal · Volksdorf · Wellingsbüttel

Tel. +49-(0)40 - 603 290 00

Alstertal@engelvoelkers.com

www.engelvoelkers.com/alstertal

Niendorf · Schnelsen

Tel. +49-(0)40 - 559 75 40

Niendorf@engelvoelkers.com

www.engelvoelkers.com/niendorf



ENGEL & VÖLKERS



„Begleitung im Andersland“

Kostenfreie Kursreihe für Angehörige von Menschen mit Demenz

Informationstermin am 19. September 2019

(pi) WÖRHEIDE Konzepte bietet in Kooperation mit der Residenz am Wiesenkamp eine spezielle Kursreihe für Angehörige von Menschen mit Demenz an. In der Woche der Demenz und dem Weltalzheimertag am 21. September passt diese Kursreihe sehr gut in das breite städtische Angebot an Unterstützungsmöglichkeiten für Angehörige.

In Deutschland sind 1,5 Million Menschen von einer Demenzerkrankung betroffen. Über 70 Prozent der Erkrankten werden zu Hause von Angehörigen versorgt, die selbst schon die Lebensmitte überschritten haben. Erfahrungen zeigen, dass bei Angehörigen ein großes Informationsbedürfnis besteht und dass diese sich Austauschmöglichkeiten mit anderen Betroffenen wünschen, da häufig soziale Kontakte durch die intensive und zeitaufwendige Versorgung eines Menschen mit Demenz abbrechen. Die Kursreihe „Begleitung im Andersland“ berücksichtigt diese Bedürfnisse. Unter der Leitung der erfahrenen Diplom-Gerontologin Reinhild Wörheide und ihres engagierten Dozententeams werden Informationen zum Verlauf der Demenz insbesondere im Hinblick auf diagnostische und therapeutische Maßnahmen, zum Umgang mit den besonderen Verhaltensweisen von Menschen mit Demenz, zur Pflegeversicherung, zu rechtlichen Aspekten und zu Entlastungsmöglichkeiten

vermittelt. Laut Reinhild Wörheide ist das Ziel der Kursreihe, den erheblichen Belastungen und der zunehmenden Isolation der Angehörigen entgegen zu wirken.

Eingeladen sind Angehörige von Menschen mit Demenz, z.B. LebenspartnerInnen, Kinder und Enkel, Nachbarn, Freunde und Verwandte, sowie Interessierte, die sich im privaten Umfeld engagieren. Frau Wörheide und ihr Dozententeam möchten in einer überschaubaren, in sich geschlossenen Gruppe und in entspannter Atmosphäre einen Rahmen schaffen, in dem Informationsvermittlung und entlastende Gespräche möglich werden. Für die TeilnehmerInnen ist die Kursreihe kostenfrei.

Bei einem unverbindlichen Informationstermin am Donnerstag, den 19. September 2019 um 18 Uhr in der Residenz am Wiesenkamp, Wiesenkamp 16, 22359 Hamburg, werden die Inhalte der Kursreihe vorgestellt. Die Kurseinheiten finden anschließend wöchentlich statt vom 26.09.19 bis zum 21.11.19 (sieben Termine), jeweils um 18 Uhr im Studio.

Wer an dem Abend verhindert ist, aber gern an dem Kurs teilnehmen möchte, kann sich im Vorfeld bei Anke Schölermann (Kultur und Veranstaltungen) Tel. 040/644 16 -905 melden. Eine Anmeldung ist sonst aber nicht erforderlich. Alle Bürgerinnen und Bürger sind herzlich willkommen.

IMMOBILIE VERKAUFEN

Am besten mit Sparda Immobilien!

unkompliziert + professionell + erfolgreich



Speziell für SeMa-Leser:

Kostenlose Immobilien-Wertermittlung im Wert von € 299,- für Eigentümer ab 60 Jahre

Juliane Zucker
040.55 00 55-7645



SPARDA  **IMMOBILIEN**

OPTIK DANIEL

hingucken ... reinschauen ... durchblicken



Spezialbrillen bei altersbedingter Makuladegeneration (AMD)

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

Jetzt Termin vereinbaren!
Tel. 040 - 40 87 01

Osterstraße 136 | 20255 Hamburg-Eimsbüttel

Tag der offenen Tür am 26. September 2019 beim DSCC (Deutscher Senioren ComputerClub Hamburg)



Der gemeinnützige Deutsche Senioren ComputerClub Hamburg e.V. hat sich zur Aufgabe gemacht, Menschen 50+ in die Geheimnisse der digitalen Zukunft einzuführen. Der Verein existiert seit mittlerweile 19 Jahren und hat etwas über 300 Mitglieder, davon ca. 25 aktive Kursleiter und Administratoren. Das Grundprinzip ist die Weitergabe von Wissen und Fertigkeiten von Mitglied zu Mitglied. Im Clubhaus steht eine Infrastruktur von 35 PC Arbeitsplätzen mit zentralem Server zur Verfügung.

Folgende Kurse werden angeboten:

- Einführung in die Benutzung des Computers (Betriebssystemtraining)
- allgemeine Hilfe bei Fragen zum Computer
- Textbearbeitung, Präsentation, Tabellenkalkulation – d.h. Anwendungen aus dem Bereich OFFICE
- Erstellen von Bildern mit Hilfe von Grafikprogrammen
- Digitalisierung von Papierbildern, Dias, Negativen und Schallplatten
- Bearbeitung von Fotos und Weiterverwendung in Diashows oder Fotobüchern,
- Erstellen und Bearbeiten von Videos
- Arbeitsgemeinschaften zur Vertiefung der Kenntnisse
- Schulung und Hilfe bei Nutzung von Internet und E-Mail
- Hilfe bei Nutzung von Smartphone und Tablet aller Betriebssysteme

Clubmitglieder können im Zuge ihrer Mitgliedschaft alle diese Angebote sooft sie mögen beanspruchen. Vorschläge für Neues sind willkommen.

Am Donnerstag, den 26. September 2019 lädt der DSCC alle Computerinteressierte von 11 bis 18 Uhr zum Tag der offenen Tür in seinen Vereinsräumen im Oehleckerling 6A (1. Etage), 22419 Hamburg-Langenhorn ein.

Hören begeistert!

auric
HÖRGERÄTE

Gut hören mit auric!

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



Wir bieten Ihnen:

- Kostenloser Hörtest
- Hörgeräte aller Hersteller
- Unverbindliche Beratung
- Gehörschutzberatung und -produkte
- Pflegemittel und Zubehör für Ihre Hörgeräte

auric Hörcenter in Norderstedt

Ohechaussee 19
Telefon (040) 31 10 89 50
norderstedt@auric-hoercenter.de

Öffnungszeiten:

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

P Barrierefreies Parken und ebenerdige Räumlichkeiten.

www.auric-hoercenter.de/norderstedt

Azubi (w/m/d) im Hörakustikerhandwerk für September 2019 gesucht!

Asklepios Klinik Nord - Heidelberg

Vortrag

**Donnerstag,
10. Oktober
18:00 Uhr**

Altersbedingte Makuladegeneration Chancen, wieder zu sehen?

Referent:
Priv.-Doz. Dr. Marc Schargus
Chefarzt der Augenklinik



Wir begrüßen Sie zum Vortrag in unserem großen Veranstaltungsraum in Haus 12 (1. OG). Der Eintritt ist frei, eine Anmeldung nicht erforderlich.

ASKLEPIOS
Klinik Nord - Heidelberg

Tangstedter Landstraße 400
22417 Hamburg
Tel.: 040 181887-0
info.nord@asklepios.com

Der Seniorenbeirat lädt zu den 30. ALTONAER SENIORENTAGEN am 11. und 12. September ein



(pi) Im Rathaus Altona erwartet die Besucherinnen und Besucher am 11. September ein großes Angebot an Anregungen, Information und Beratung. Auch für Bewegung und Musik ist gesorgt. Am Folgetag lädt der Bezirks-Seniorenbeirat Altona zur zweistündigen Elbschiffahrt ein.

Der Seniorentag am Mittwoch bietet von 10 bis 14.30 Uhr ein abwechslungsreiches Programm im Rathaus. Es gibt ein Jubiläum zu feiern: Seit 30 Jahren finden die Altonaer Seniorentage alljährlich statt. Um die „Zukunft des Alterns in Altona“ geht es im Hauptvortrag von Christiane Deneke, einer HAW-Hochschullehrerin im Un-Ruhestand. Lachyoga mit Alex Bannes und eine Anleiterin vom Bahrenfelder Turnverein werden die Gäste im Kollegiensaal in Bewegung und gute Stimmung versetzen. Die Combo des Hamburger Polizeiorchesters spielt auf, und Jörg Naused gibt aus polizeilicher Sicht mit der Puppe Herr Maschke unterhaltsam gute Hinweise.

Über 25 Beratungsstellen, Kulturanbieter und Vereine bieten auf dem Markt der Möglichkeiten jede Menge Tipps zu Aktivitäten, Begegnungen, Bildung und Freizeitgestaltung sowie zu den vielfältigen Unterstützungsangeboten im Alltag. Anregende Eindrücke und viele Gespräche sind im Rathaus bei freiem Eintritt garantiert. Mittagstisch und Kaffee und Kuchen werden zu günstigen Preisen angeboten.

Am zweiten Tag, Donnerstag, den 12. September, legt um 11 Uhr die „MS Hamburg“ von den Landungsbrücken ab und kreuzt zwei Stunden lang über die Elbe durch den Hafen bis hin zur Elbphilharmonie. Einlass ist ab 10.45 Uhr an Brücke 8-10. Schiffstickets gibt es zum Preis von 12,50 Euro inklusive Imbiss unter Telefon 040-31790923 oder am Vortag im Rathaus am Stand des Bezirks-Seniorenbeirats. Auch die Schifffahrt hat eine lange Tradition und ist immer wieder ein Höhepunkt im Jahreskalender vieler Älterer im Hamburger Westen.

30 Jahre Altonaer Seniorentage!!

ALTONAER SENIORENTAGE 2019

Mittwoch, 11. September 10:00 - 14:30 Uhr	Donnerstag, 12. September 11:00 - 13:00 Uhr
Rathaus Altona, Kollegiensaal Platz der Republik 1	Elbschiffahrt mit der „MS Hamburg“ Kostenbeitrag: 12,50 Euro
Themenschwerpunkt: Der BSB zeigt Flagge!	
Markt der Möglichkeiten: Viele Aussteller bieten Informationen und Beratung. Musik und Mittagstisch.	Kartenvorverkauf über Telefon 040 3179 0923 und am 11. September im Rathaus Altona

Bezirks-Seniorenbeirat Altona

Hamburg

Gestaltung www.neuvel-productions.com/fotos © Karin Rose / Sabine Illing / OLLY Shutterstock

Veranstaltungen Tipps + Termine

Mittwoch 04.09.19, 11.30-12.30 Uhr
Yoga im Sitzen

Durch das gezielte Praktizieren von Yoga vertieft sich die Atmung; Vitalität und Lebensfreude nehmen zu. Der Kurs ist auch für Rollstuhlfahrende geeignet.

Einstieg jederzeit möglich.

Kosten: 8 Euro/pro Termin (ermäßigt 6 Euro)

**Begegnungsstätte Martinistraße,
Martinistraße 33, 20251 Hamburg**

Mittwoch 04.09.19, 15 Uhr
Quiz-Café im Allegro

Die Gäste erwarten drei spannende Quizrunden: Dabei geht's um Kurioses aus aller Welt, vieles aus dem Allgemeinwissen, besonders aus den 60er Jahren.

Gespielt wird in kleinen Gruppen von 4 bis 6 Personen. Eintritt frei!!

Für das leibliche Wohl ist gesorgt.

**ALLEGRO – Kultur Raum Rahlstedt,
Güstrower Weg 2, Eingang Hagenower Str.,
gegenüber Haus Nr. 5, 22143 Hamburg**

Donnerstag 05.09.19, 10-13 Uhr

„Söhne ohne Väter“ – Erzählseminar
Raum zum Erzählen der eigenen Sohnes-Geschichten. Leitung: Pastor Karlfried Kannenberg und Pastor Jan Simonsen.

Begrenzte Teilnehmerzahl.

Teilnehmergebühr: keine. Spende erbeten.

Anmeldung: 040/69 64 50 40.

**Gemeindehaus St. Stephan,
Stephanstraße 117, 22047 Hamburg**

Freitag 06.09.19, 11-19 Uhr

Samstag 06.09.19, 11-19 Uhr

Sonntag 08.09.19, 11-19 Uhr

Herbstmarkt

auf Gut Basthorst

Die Aussteller präsentieren hochwertige Produkte aus dem Bereich Haus und Garten, Kunst, Handwerk und Antiquitäten, Mode und Schmuck sowie Lodenbekleidung, Jagd- und Hundbedarf. Zahlreiche Handwerker, darunter Schmiede, Floristen, Kunsttischler und Restauratoren, öffnen ihre Werkstätten.

Auf dem Gut 3, 21493 Basthorst

Samstag 07.09.19, 19 Uhr

**Mit dem ZinneChor
auf Zeitreise**

Dass ein Chor verschiedene Stücke aus mehreren Jahrhunderten darbietet, ist nicht neu, aber ein Konzert nur mit dem Vaterunser:

Das hat es so wohl noch nicht gegeben.

Das Paternoster auf

Latein, Englisch, Deutsch,

Französisch und Russisch und dann auch

noch von illustren und weniger bekannten Komponisten vertont. Tickets und Infos unter www.ZinneChor.de.

**Hauptkirche St. Nikolai
am Klosterstern,
Harvestehuder Weg 118,
20148 Hamburg**

Sa. 07.09.19 und So. 08.09.19, 10-19 Uhr

Hamburger

Stadtspark-Revival

Das New Stadtspark – Revival ist eine Hommage an die historischen Rennen im Stadtspark von 1934 bis 1952.

Teilnahmeberechtigt sind historische Automobile, Motorräder und Gespanne bis zum Baujahr 1980 und Rennfahrzeuge bis zum Baujahr 1986.

Dehnhaiide 71, 22081 Hamburg

Samstag 07.09.19, 15-17 Uhr
Chorkonzert

Verschiedene Chöre mit Sängerinnen und Sängern zwischen 3 und 93 Jahren, die die Zuhörenden mit diversen Gesängen erfreuen. Anschließend Kaffee und Kuchen. Eintritt frei.

**Stephanskirche Schenefeld
Hauptstraße 39, 22869 Schenefeld**

Sa. 07.09.19 u. So. 08.09.19, 10-18 Uhr
Dampf- und Traktorentreffen

Dampf und Diesel liegen in der Luft: Imposante Dampfmaschinen – von der Lokomobile bis zum Dampfbagger – und über 400 historische Schlepper verwandeln das Freilichtmuseum zur Hochburg für Technik-begeisterte aus ganz Norddeutschland.

**Freilichtmuseum am Kiekeberg
Am Kiekeberg 1,
21224 Rosengarten-Ehestorf**

Die Saison beginnt:

Der Theaterbus nach Hamburg fährt wieder!



inkultur-Hamburger Volksbühne e.V. begleitet Sie auch in der neuen Spielzeit 2019/20 preisgünstig und bequem im modernen Reisebus zu wunderbaren Aufführungen in den Hamburger Theatern, der Laeiszhalle und der Oper. Der Theaterbus holt Sie an Ihrer Haltestelle ab, fährt Sie direkt vor das Theater in Hamburg und nach der Vorstellung sicher wieder nach Hause.

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

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

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

THEATERFAHRTEN NACH HAMBURG

„Bequem per Bus ins Theater!“

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

www.Theaterbus-Hamburg.de

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

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

Veranstaltungen Tipps + Termine

Samstag 07.09.19, 15-18 Uhr
Kulturfest

Osdorfer Born

Stadtteilfest mit Aktionsständen und kulturellem Bühnenprogramm.

Bürgerhaus Bornheide, Bornheide 76, 22549 Hamburg

Sonntag 08.09.19, 15 Uhr

Tanzveranstaltung Ü50

LOUISE TANZT

IM KUPPELSAAL

Seien Sie dabei, wenn DJ Volker Musik auflegt, die Erinnerungen und beschwingte Gefühle weckt. Eintritt 5 Euro,

Kartenreservierung: Tel. 040/42 10 27 10, VVK: 3 Euro, Karten gibt es im VVK im

AWO Treff

Louise Schroeder, Gefionstr. 3.

Bürgertreff Altona-Nord, Gefionstr. 3, 22769 Hamburg

Sonntag 08.09.19, ab 11.30 Uhr

Tag des offenen Denkmals

in St. Jacobi

In der Hauptkirche St. Jacobi finden dazu eine

Orgelführung an der Arp-Schnitger-Orgel

von 1693 und Herrensaalführungen statt.

Orgelführung um 11.30 Uhr Herrensaal-Führungen

um 12.30 Uhr und 13.30 Uhr,

Treffpunkt: in der Kirche (Altarraum),

Hauptkirche St. Jacobi Hamburg.

Jakobikirchhof 22, 20095 Hamburg

Sonntag 08.09.19, 14 Uhr

Rätselspaß mit Quiz am Tisch

Informationen unter

Tel. 040 59 24 55, Mo.-Fr., 10-14 Uhr.

LAB Fuhlsbüttel, Fliederweg 7

Dienstag 10.09.19, 16 Uhr

ERSTE HILFE

FÜR SENIOREN

Anleitung zur Ersten Hilfe, die auch im Alter noch gut bewerkstelligt werden kann.

Anleitung, Informationen und Gespräch in netter Atmosphäre bei Kaffee und Kuchen mit

Kai Funke, langjähriger Rettungssanitäter

und Geschäftsführer der Pacer

Notfallmanagement GmbH.

Anmeldung erbeten unter:

Tel.: 040/54 00 14 35 oder klinkhamels@erzbistum-hamburg.de

Mittwoch 11.09.19, 19.30 Uhr

Vortrag: Leere Meere?

Weltweite Fischerei und die Folgen

Der Vortrag behandelt den Fisch als Teil unseres Ökosystems, gibt einen Einblick in die Fangmethoden und versucht Lösungsansätze aufzuzeigen. Kann Aquakultur eine Alternative sein? Wie kann eine nachhaltige

Fischerei aussehen? Und vor allem:

Was können wir tun?

Greenpeace Haus,

Hongkongstraße 10, 20457 HH,

Eingang über die Elbarkaden

Montag 12.09.19, 20 Uhr

Roland Jankowsky

„wenn Overbeck kommt“ – Die Lesung
Der Kölner Schauspieler ist ein exzellenter Vorleser, und seine Lesekunst verspricht allerbeste Unterhaltung. Jankowskys Krimilesung hat bei den Eifelkulturtagen 2016 den Publikumspreis Goldene Berta gewonnen, und seine Fans wählten ihn zum „coolsten Kommissar Deutschlands 2018“.

Karten 18 bis 30 Euro.

Stage Club, Stresemannstraße 163, 22769 Hamburg

Donnerstag 12.09.19, Freitag 13.09.19,

Samstag 14.09.19, Sonntag 15.09.19

Saseler Heimatfest

mit einer intensiven Beteiligung aller örtlichen Vereine und Institutionen. Dadurch entsteht die typische Atmosphäre eines familiären Volksfestes.

Saseler Markt, 22393 Hamburg

Freitag 13.09.19, 19.30 Uhr

Krimilesung mit Henrik Siebold

„Inspektor Takeda und das doppelte Spiel“

Inspektor Takeda, Kommissar aus Tokio und mittlerweile in Hamburg fast heimisch

geworden, wird zu einem Fall gerufen, der

ihn besonders erschüttert. 11 Euro/erm. 9

Euro. Reservierung unter: Tel.: 040/32 11 91

oder info@speicherstadtmuseum.de,

Speicherstadtmuseum, Am Sandtorkai 36,

20457 Hamburg

Die Saison beginnt:

Der Theaterbus nach Hamburg fährt wieder!



inkultur-Hamburger Volksbühne e.V. begleitet Sie auch in der neuen Spielzeit 2019/20 preisgünstig und bequem im modernen Reisebus zu wunderbaren Aufführungen in den Hamburger Theatern, der Laeiszhalle und der Oper. Der Theaterbus holt Sie an Ihrer Haltestelle ab, fährt Sie direkt vor das Theater in Hamburg und nach der Vorstellung sicher wieder nach Hause.

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

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

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

THEATERFAHRTEN NACH HAMBURG

„Bequem per Bus
ins Theater!“



Wir halten garantiert auch in Ihrer Nähe:

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

www.Theaterbus-Hamburg.de

WEITERE INFOS:

Tel. 040-22 700 666

theaterbus@inkultur.de

inkultur

BÜHNE FREI FÜR MEHR HAMBURG

Ein Service der Hamburger Volksbühne e.V.

Veranstaltungen Tipps + Termine

Samstag 14.09.19, 10-17 Uhr
Comic- und Mangaconvention Hamburg
 Comic- und Manga-Fans dürfen neben Händlern auch viele Künstler erwarten, die für ihre Community live zeichnen und signieren werden.
Uni-Mensa, Haupthaus, Schlüterstraße 7, 20146 Hamburg

Sa. 14.09.19 und So. 15.09.19, 11-19 Uhr
Kunsthändler-Markt
 Alles rund um das Kunsthandwerk, Mode, Schmuck, Filz u.a.
Fähranleger Teufelsbrück, Elbchaussee, 22609 Hamburg

Samstag 14.09.19, 16 Uhr
Konzert: Klassik trifft Folk
Trio Russian Consort
 Das Trio Russian Consort pflegt sowohl Tradition als auch die Moderne, die Klassik und den Folk. Eintritt: 8 Euro.

Im Restaurant,
Residenz am Wiesenkamp,
Wiesenkamp 16, 22359 Hamburg

Samstag 14.09.19, ab 14 Uhr
Wii-Bowling beim
LAB-Fuhlsbüttel
 Mit Kaffeepause. Infos unter
 Tel.: 040/59 24 55, Mo.-Fr., 10-14 Uhr.
Fliederweg 7, 22335 Hamburg

Samstag 14.09.19, 20 Uhr
Musikalische Europareise
 Legendäre Chansons und neu entdeckte Lieder, interpretiert von Gesa Pansch – begleitet an der Gitarre von Erwan Tacher.
 Tickets: 14-16 Euro.
 Tickets unter 040/24 86 39 72,
 www.echtzeit-entertainment.de.
echtzeit studio, Alsterdorfer Str. 15, 22299 Hamburg

Samstag 14.09.19, 19-23 Uhr
Faltenrock-Ü60-Party
 Die einzig wahre Ü60-Party! Oldies bit Goldies – der beliebte Tanzabend lädt zum Schwofen ein. Wie immer gilt: U60 kommt nur in Ü60-Begleitung hinein!
 Eintritt: 6 Euro. www.faltenrock-party.de.
TANGOMatrix, Beim Schlump 13A, 20144 Hamburg

Montag 16.09.19, 19-21 Uhr
Autorenlesung mit Karin Nohr
„Wie sich zwei Frauen neu erfinden“
 Durch einen Zufall entdecken Inga und Mette, die eine aus Berlin, die andere aus Nordnorwegen, dass ihr Leben durch die Geschichte ihrer Väter schicksalhaft verwoben ist.
 Eintritt: 8 Euro (inklusive Imbiss).
Jenfeld-Haus,
Charlottenburgerstraße 1, 22045 Hamburg

Mittwoch 18.09.19, 19.30 Uhr
Vortrag: Korallenriffe – die Regenwälder der Meere
 Was unterscheidet Wetter von Klima? Wie entsteht und wandelt sich das Klima auf der Erde?
 Was haben Menschen damit zu tun?
Greenpeace Haus,
Eingang Elbarkaden
Hongkongstraße 10, 20457 Hamburg

Mittwoch 18.09.19, 19-21 Uhr
Doppelkopf und Skat im Allegro
 Doppelkopf- und Skatabend, gemeinsam veranstaltet vom Bürgerverein Rahlstedt und dem Gabriel e.V.
ALLEGRO
Kultur Raum Rahlstedt,
Güstrower Weg 2,
Eingang Hagenower Str.
gegenüber Haus Nr. 5, 22143 Hamburg

Mittwoch 18.09.19, 11 Uhr
Hafenrundgang mit Ewer-Törn
 Historischer Rundgang um den Bergedorfer Hafen mit Einführung in die Geschichte des Serrahns und anschließender Ewerfahrt bis zum Schleusengraben. Preis 15 Euro.
Museum für Bergedorf
und die Vierlande,
Bergedorfer Schlossstr. 4, 21029 Hamburg



Anzeigenberatung und -annahme

HWWA Werbeagentur GmbH

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

IMMOBILIE VERKAUFEN

Am besten mit Sparda Immobilien!
unkompliziert + professionell + erfolgreich

Speziell für SeMa-Leser:
Kostenlose Immobilien-Wertermittlung im Wert von € 299,- für Eigentümer ab 60 Jahre

Markus Jünke
040.55 00 55-6045



SPARDA IMMOBILIEN



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

**Freitag 20.09.19, 21.30 Uhr
Fledermaus-Führung**

Der Stadtpark ist Jagdrevier für mehrere heimische Fledermausarten. Ausgerüstet mit Batdetektoren begeben wir uns auf die Suche nach den Jägern der Nacht. Die genauen Treffpunkte und weitere Infos bei der Anmeldung unter oekologie@stadtparkverein.de.
www.stadtparkverein.de,
Otto-Wels-Str. 3, 22303 Hamburg

**Dienstag 20.09.19, 15 Uhr
Damen-Modenschau**

... der Donna-Moden im Forum Alstertal, Eintritt frei, Kuchen + Kaffee gegen Gebühr. Um Anmeldung unter Tel. 0151/14 30 66 00 wird gebeten.
Forum Alstertal, Kritenbarg 18, 22391 Hamburg

**Fr. 20.09.19 und Sa. 21.09.19
von 15-21 Uhr,**

**So. 22.09.19 von 12-19 Uhr
Food Truck Weekend in Pinneberg**
Eine feine Auswahl der beliebtesten Food Trucks Norddeutschlands.
Drosteiplatz, 25421 Pinneberg

**Fr. 20.09.19/Sa. 21.09.19/
So. 22.09.19, 18 Uhr**

**Rock-Spektakel
auf dem Rathausmarkt**
Drei Tage rockigen Sounds. Eintritt frei.
Rathausmarkt, 20095 Hamburg

**Samstag 21.09.19, 11-19 Uhr
Blankeneser Straßenfest**

Straßenfest mit eigenem Flair, familiärem Charakter und vielen spannenden Aktionen.
Blankeneser Bahnhofstr., 22587 Hamburg

**Samstag 21.09.19, 15-18 Uhr
Tag der offenen Tür**

Alle Besucher sind herzlich eingeladen, sich bei Hausführungen in Kleingruppen über die Wohn- und Serviceangebote zu informieren.
Residenz am Wiesenkamp, Wiesenkamp 16, 22359 Hamburg

**Mittwoch 21.09.19, 19 Uhr
Premiere: „Verdi-Wagner-Gala“**

Operngala mit Ausschnitten aus Opern von Richard Wagner und Giuseppe Verdi mit Solisten und Chor. Karten zwischen 17 und 22 Euro unter Tel.: 040/67 999 230.
**Opernfactory
Ahrensburger Straße 138, 22045 Hamburg**

**Sa. 21.09.19 und So. 22.09.19, 10-18 Uhr
Herbstmarkt auf dem Gut Karlshöhe**
Produkte aus der Region, Kunsthandwerk, Design, kostenlose Kutschfahrten und fröhliche Kinder in der Strohlandschaft.
Karlshöhe 60d, 22175 Hamburg

Sonntag 22.09.19, 11 Uhr

„Umwelt – jetzt Butter bei die Fische ...“ Diskussion mit dem Senator für Verkehr und Energie, Jens Kerstan. Getränke + Eintritt frei.
Karl Schneider Halle, Berner Heerweg 183, 22159 Hamburg

**Donnerstag 26.09.19, 11-18 Uhr
Tag der offenen Tür**

Deutsche Senioren ComputerClub HH e.V., Oehleckerung 6A, 22419 Hamburg

Freitag 27.09.19, 19.30 Uhr

Premierenlesung mit Wolf Serno, „Große Elbstraße 7“
Liebe in unruhigen Zeiten. Eigentlich soll Vicki zur Haiden das Lehrerinnenseminar in Lübeck besuchen, doch heimlich kehrt sie nach Hamburg zurück – ausgerechnet im Sommer 1892, als dort die Cholera ausbricht. 11 Euro/erm. 9 Euro. Reservierung: Tel.: 040/32 11 91 oder info@speicherstadtmuseum.de.
Speicherstadtmuseum, Am Sandtorkai 36, 20457 Hamburg

**Freitag 27.09.19, 18-20 Uhr
MEINER TRAUER FARBE GEBEN
Kunsttherapeut Frank Rübenkönig**

Nicht immer reichen Worte aus, Trauer und Schmerz Ausdruck zu verleihen. Durch künstlerische Übungen und Anregungen soll ein Weg gefunden werden, mit den verwirrenden Gefühlen von Verlust, Trauer, Verzweiflung umzugehen. Materialkosten 10 Euro. Anmeldung erbeten unter: klinkhamels@erzbistum-hamburg.de oder Tel.: 040/54 00 14 35
Trauerzentrum & Kolumbarium, St. Thomas Morus, Koppelstr. 16, 22527 Hamburg

**Samstag 28.09.19, 20 Uhr, Premiere
Das Hot Spot Theater präsentiert:**

**„Hotel zu den zwei Welten“
Ein Drama in zwei Akten**
Weitere Vorstellungen: So. 29.09., Fr. 11.10., Sa. 12.10.19, Eintritt 10 Euro/6 Euro erm. Karten Tel.: 0177/666 16 09 oder unter www.hot-spot-hamburg.de.
**fördern & wohnen,
Bühne im Festsaal, Borsteler Chaussee 301, 22453 Hamburg**

Samstag 28.09.19, 9-13 Uhr

**Briefmarkentag
Briefmarkenstelle der
Evangelischen Stiftung Alsterdorf,
Hudtwalckerstraße 21A,
22299 Hamburg**

Samstag 28.09.19, 19 Uhr

„Blues Night“ Kulturküche Alsterdorf
Ein MUSS für die Freunde des Blues
Alsterdorfer Markt 18, 22297 Hamburg

Samstag 28.09.19, 19 Uhr

„Berliner Luft“
Hauptstadtrevue mit beliebten Chansons aus der Berliner Operette von Walter Kolle und Paul Lincke. Karten zwischen 17 und 22 Euro unter Tel.: 040/67 999 230.
Opernfactory, Ahrensburger Straße 138, 22045 Hamburg

Sonntag 29.09.19, 18 Uhr

„Die Lustige Witwe“
Operette von Franz Lehár, Karten zwischen 17 und 22 Euro unter Tel.: 040/67 999 230.
Opernfactory, Ahrensburger Straße 138, 22045 Hamburg

**Sonntag 29.09.19, 17-22 Uhr
Faltenrock-Ü60-Party**

Die einzig wahre Ü60-Party! Wie immer gilt: Ü60 kommt nur in Ü60-Begleitung hinein! Eintritt frei. www.faltenrock-party.de.
Gängeviertel e.V., Valentinskamp 34a (Zugang von der Speckstraße), 20355 Hamburg

Sonntag 29.09.19, 14 Uhr

Erzähl-Café mit Ursula Schmidt
„Welches Ereignis in Ihrem Leben hat Sie geprägt?“ Tel. 040/59 24 55, Mo.-Fr., 10-14 Uhr.
LAB Fuhlsbüttel, Fliederweg 7

Silber & Smart: Das 1x1 der Tablets und Smartphones für Senioren ab 65+

Die ehrenamtlichen Medienboten der Bücherhallen Hamburg bieten einen dreistündigen Einsteiger-Kurs in die Welt der mobilen digitalen Medien für Menschen ab 65 Jahren an. Bei Bedarf kann für die Unterrichtsdauer ein Tablet gestellt werden. Die Teilnahme ist kostenlos. Da die Zahl der Teilnehmer auf acht Personen begrenzt ist, wird um rechtzeitige Anmeldung gebeten. Telefon: 040/432 63 783.
In folgenden Bücherhallen hat „Silber & Smart“ 2019 noch freie Plätze zu vergeben:

Bücherhalle Barmbek (Poppenhusenstr. 12) jeweils mittwochs von 10-13 Uhr am 11.09./09.10./13.11./11.12.
Bücherhalle Elbvororte (Sülldorfer Kirchenweg 1b) jeweils donnerstags von 10-13 Uhr am 14.11./12.12.

Bücherhalle Niendorf (Tibarg Center) jeweils dienstags von 10-13 Uhr am 12.11./10.12.

Bücherhalle Wandsbek (Wandsbeker Allee 64) jeweils donnerstags von 10-13 Uhr am 05.09./07.11./05.12.

Bücherhalle Volksdorf (Eulenkrukgstraße 55) jeweils dienstags von 10-13 Uhr am 18.09./16.10./20.11./18.12.

Des Weiteren werden folgende Sonderveranstaltungen in der Bücherhalle Altona angeboten:

- **Gesund & fit im Alter mit Tablet & Co.:**
Bücherhalle Altona, 12.10. von 10-12 Uhr
- **Sicherheit im Internet:**
Bücherhalle Altona, 12.11. von 10-12 Uhr

Sonntag 29.09.19, 15-17 Uhr
Tanzcafé mit Live-Musik

Eingeladen sind alle Seniorinnen und Senioren die gerne tanzen. Im Besonderen auch Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen. Entertainer Harry Hansen singt live englische und deutsche Schlager. Der Eintritt ist frei, Anmeldung unter Tel. 040/54 75 10 85.

Kirchsaal der Auferstehungskirche Alten Eichen, Wördemanns Weg 19-23

Sonntag 29.09.19, 18 Uhr

BAD – Best Ager Danceparty Ü60

Egal ob zu zweit oder allein. Alle sind herzlich willkommen, sich zu der Musik aus den 60er-, 70er- und 80er Jahren zu bewegen, Eintritt 6 Euro.

Freizeitzentrum Schnelsen, Wählingsallee 16, 22459 Hamburg

Dienstag 01.10.19, 11 Uhr

6. Senioren-Flashmob in Hamburg

Der Verein „Wege aus der Einsamkeit“ lädt alle Personen ab 60+ mit guter Laune ein.

Knust, Im neuen Kamp 30, Hamburg

Sa. 05.10.19 u. So. 06.10.19, 10-18 Uhr
Kunsthändlermarkt Trittau

Größter norddeutscher Kunsthandwerkermarkt mit ca. 100 ausgewählten Kunsthandwerkern aus ganz Deutschland. Großes Rahmenprogramm.

Am Mühlenteich, 22946 Trittau

Sonntag 06.10.19, 18-22 Uhr

Faltenrock-Ü60-Party

Die einzig wahre Ü60-Party! Wie immer gilt: Ü60 kommt nur in Ü60-Begleitung hinein!

Eintritt: 6 Euro. www.faltenrock-party.de.

Nochtspeicher, Bernhard-Nocht-Straße 69a, 20359 Hamburg

Sonntag 06.10.19, 12-17 Uhr

Komödie im Back-Theater Walsrode

inkl. Mittagessen, Kaffee und Kuchen, Bahnfahrt hin und zurück, Kosten: 50 Euro, Infos/Anmeldungen: Waltraut Franzen, Telefon 040/83 65 30, mobil: 0176/499 69 848, Peter Runck Telefon: 04149/590 98 71,

Freizeitgruppe Tüdelband

Märkte und Messen

Samstag 07.09.19, 7-15 Uhr

Flohmarkt Horn Horner Rennbahn Rennbahnstraße 96, 22111 Hamburg

Samstag 07.09.19, 10-16 Uhr

Kamerabörse

für Amateure, Profis und Sammler
Bürgerhaus Wilhelmsburg, Mengestraße 20, 20355 Hamburg

Samstag 07. + Sonntag 08.09.19, 11-18 Uhr
Fest der Kunsthandwerker

Der romantisch gelegene Wohldorfer Mühlenteich bietet für über 60 professionell arbeitende Kunsthandwerker, Künstler und kreative Aussteller ein romantisches Ambiente.

Am Mühlenredder 38, 22397 Hamburg

Samstag 07.09.19, 14-17 Uhr
Flohmarkt Bahrenfeld Vogelweide Steenkamp 37, 22607 Hamburg

Sonntag 08.09.19, 8.30-16 Uhr
Flohmarkt Niendorf Metro Papenreye 33, 22453 Hamburg

Sonntag 08.09.19, 8-15 Uhr
Flohmarkt Schenefeld REWE-Center Fr.-Ebert-Allee 3-11, 22869 Schenefeld

Sonntag 08.09.19, 8-15 Uhr
Flohmarkt Wedel Famila Rissener Straße 105, 22880 Wedel

Sonntag 08.09.19, 10-16 Uhr
Flohmarkt Altona Haus Drei e.V., Hospitalstraße 107, 22767 Hamburg

Sonntag 08.09.19, 8.30-16 Uhr
Flohmarkt Famila Ahrensburg Kornkamp 50, 22926 Ahrensburg

Sonntag 08.09.19, 8.30-16 Uhr
Flohmarkt Bergedorf Hauni Kurt-A.-Körber-Chaussee 43-47, 21033 Hamburg, Bergedorf

Sonntag 08.09.19, 9-17 Uhr
Alsterdorfer Flohmarkt Alsterdorfer Markt, 22297 Hamburg

So. 08.09.19 u. So. 08.09.19, 10-17 Uhr
Flohmarkt & Kunsthandwerkermarkt, Isestraße, 20149 Hamburg

Mittwoch 11.09.19, 12-22 Uhr
Food Truck Market Wandsbek
 Die spannendsten Food Trucks und Food Trailer erobern Wandsbeks zentralen Platz mit internationalem Streetfood.
Wandsbeker Marktplatz, 22041 Hamburg

Freitag 13.09.19, 18-20.30 Uhr
Frauenflohmarkt Schnelsen Freizeitzentrum Schnelsen, Wählingsallee 16, 22457 Hamburg

Samstag 14.09.19, 10-16 Uhr
Flohmarkt Winterhude Hof am Goldbekhaus, Moorfuhrweg 9, 22301 Hamburg

Samstag 14.09.19, 9-17 Uhr
Flohmarkt Barmbek Museum der Arbeit, Wiesendamm 3, 22305 Hamburg

Sonntag 15.09.19, 10-18 Uhr
Kartoffel- und Kunsthandwerkermarkt Gut Wulksfelde Wulksfelder Damm 15-17, 22889 Tangstedt

Sonntag 15.09.19, 10-15 Uhr
Fahrradflohmarkt Reeperbahn, Spielbudenplatz 21-22, 20359 Hamburg

Sonntag 15.09.19, 8.30-16 Uhr
Flohmarkt Rahlstedt Metro Bargkoppelweg 50, 22145 Hamburg

Sonntag 15.09.19, 13.30-16.30 Uhr
Frauenflohmarkt Harburg Kulturzentrum Rieckhof, Rieckhoffstr. 12, 21073 Hamburg

Sonntag 15.09.19, 8.30-16 Uhr
Flohmarkt Reinbek Famila Liebigstraße 2, 21465 Reinbek

Samstag 21.09.19, 10-15 Uhr
Musikerflohmarkt Altona No. 1 Guitar Center im Phönixhof, Stahlwiete 16, 22761 Hamburg

Sonntag 22.09.19, 10-17 Uhr
Antikmarkt Elbe-Einkaufszentrum Julius-Brecht-Straße 6, 22609 Hamburg

Sonntag 22.09.19, 10-14 Uhr
Flohmarkt Langenhorn Schulen Am Heidberg, Tangstedter Landstraße 300, 22417 Hamburg

Sonntag 22.09.19, 10-17 Uhr
Pflanzenflohmarkt Ahrensburg Rathausplatz, Manfred-Samusch-Straße, 22926 Ahrensburg

Sonntag 22.09.19, 10-17 Uhr
Antikmarkt Colonnaden Neuer Jungfernstieg, 20354 Hamburg

Freitag 27.09.19 u. Samstag 28.09.19 u. Sonntag 29.09.19, 10-18 Uhr
Kunsthändlermarkt im Stadtzentrum Schenefeld Kiebitzweg 2, 22869 Schenefeld

Sa. 28.09.19 u. So. 29.09.19, 11-18 Uhr
Kunsthändler- und Bauernmarkt Stadtpark Norderstedt Stormarnstraße 55, 22844 Norderstedt

Sonntag 29.09.19, 11-18 Uhr
Stoffmarkt Holland in Altona Große Bergstraße 164, 22767 Hamburg

Sonntag 29.09.19, 8-17 Uhr
Ammersbeker Kram- und Pflanzenmarkt Rund um die Pferdeschwemme am Dorfgemeinschaftshaus Am Gutshof 1, 22949 Ammersbek

Sonntag 29.09.19, 10-17 Uhr
Flohmarkt Großneumarkt Wochenmarktplatz Großneumarkt, 20459 Hamburg

Dinnerstag 03.10.19, 7-18 Uhr
Flohmarkt Harburg Marktkauf-Center überdacht, Buxtehuder Straße, 21149 Hamburg

Donnerstag 03.10.19, 10-16 Uhr
Watch Out! Hamburg Uhren-, Schmuck- und Technikbörse Zentralfoyer Kulturfabrik Kampnagel, Jarrestraße 20, 22303 Hamburg

SeMa

Freuen Sie sich auf die Oktober-Ausgabe!

Erscheinungstag 30. September 2019



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,
Fabersweg 3, 22848 Norderstedt
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

