

Das Magazin für
die Generation 55+

SeMa

Senioren Magazin Hamburg

Gratis
zum
Mitnehmen



Schlemmen ...
... für die Manneskraft



Deutsche Kurrentschrift
... und Sütterlin



OMY-Yoga im Alter
für Senioren mit kleiner Rente



Das Erfolgsgeheimnis ...
... der Weltmarke Pompöös

UNTERNEHMEN GRÜNDEN MIT 50PLUS





Mit ein wenig Hilfe ...

... auch die einfachen Dinge immer noch meistern. Über 80 Pflegeeinrichtungen der Diakonie Hamburg unterstützen Sie dabei.

Servicetelefon 0800-0113333
www.pflege-und-diakonie.de

Inhalt

3 **Herzlich willkommen** | Worte unserer Herausgeberin

4 **Unternehmen gründen mit 50plus**
Chancen nutzen zur Selbstverwirklichung

8 **Schlemmen ...**
für die Manneskraft

- 10 **Gürtelrose – das schlummernde Virus**
- 12 **Alma Hoppes Lustspielhaus präsentiert:**
„JEDE FALTE HART ERLACHT ...“
mit Eddy Winkelmann und Frank Grischek
- 13 **„Alles Mega – Gut ist nicht gut genug“**
Rüdiger Hoffmann mit neuem Live-Programm

14 **Deutsche Kurrentschrift und Sütterlin**
Schwer zu lesen – aber keine Geheimschriften

16 **OMY-Yoga im Alter – kein Luxus mehr!**
Für Senioren mit kleiner Rente

- 18 **Fit ab 50: Inline für Senioren** | Gleiten, schweben, sich frei fühlen – von der Faszination am Sport auf vier Rollen
- 20 **Urlauber-Universität in Bad Bevensen**
Medizinische Fachvorträge und Schnupperangebote
- 21 **Südtirol im Herbst:**
Land und Leute auf persönliche Weise kennenlernen
- 22 **Großeltern-Enkel-Wochenende**
- 22 **SoVD: Grundrente ohne Bedürftigkeitsprüfung!**
- 23 **Schulung für ehrenamtliche Unterstützer**
- 25 **Kinder beim Lesen unterstützen:**
LeseTandem+ macht es möglich
- 26 **Einmal impfen ist nicht genug**
Apotheker beraten zum Impfstatus
- 28 **Veeh-Harfe – ein Instrument fürs Seniorenalter**
Die Rissener Gruppe „Vielsaitig“ lädt zum Kennenlernen ein
- 30 **Mit Sicherheit ein gepflegtes Grab**
- 31 **Welthospiztag und Hamburger Hospizwoche 2019**
„Hamburg feiert das Leben“
- 32 **Rezepte: fruchtig und herzhaft in den Herbst**
- 34 **Rätsel**
- 36 **Vorteil alt**
Von der Lust, nicht mehr Anfänger zu sein

38 **Das Erfolgsgeheimnis der ...**
Weltmarke Pompöös

- 40 **Kleinanzeigen**
- 43 **Musikpatinnen und Paten gesucht!**
- 44 **Tierbesuche in Senioreneinrichtungen**
- 46 **Fitness-Herbst-Programm**
- 48 **Geistig und körperlich fit bleiben mit Videospiele**
- 48 **Das Zuckerland im Zirkuszelt**
- 49 **Adventsfahrt „Singing Ship“ 2019**
- 49 **Die Diakonie lädt pflegende Angehörige ein**
- 50 **„Töchter ohne Väter“ – Dokumentarfilm**
- 50 **Das Plattpaket – Norddeutschlands Volksbühne Nr. 1**
- 52 **Veranstaltungen**



Bösche Reisen 2019

Seit 60 Jahren Erfahrung

REISEN

- 01.12.-03.12. **Advent in Dresden**
4* inkl. Ausflüge p.P. im DZ/HP € **349,-**
- 23.12.-26.12. **Weihnachten in Dresden**
4* inkl. Ausflüge p.P. im DZ/HP € **668,-**
- 30.12.-02.01. **Silvester in Ludwigslust**
4* inkl. Ausflüge p.P. im DZ/HP € **399,-**

TAGESFAHRTEN

- 13.10. **Grünkohlessen auf der Wakenitz** € **56,-**
- 19.10. **Kohlitage in Dithmarschen** € **49,-**
- 25.10. **Auf Entdeckungsfahrt nach Schwerin** € **51,-**
- 26.10. **Großes Oktoberfest in Kutenholz** € **69,-**
- 11.11. **Martinsgansessen im Alten Fährhaus** € **55,-**
- 27.11. **Ivuska – Die russische Weihnachtsrevue** € **79,-**
- 02.12. **Flensburger Weihnachtsmarkt** € **27,-**
- 14.12. **Märchenweihnacht auf Schloss Glücksburg** € **32,-**

☎ 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

Liebe Leserinnen und Leser,

dass man mit über 50 Jahren noch nicht zum alten Eisen gehört, das ist inzwischen im Allgemeinen akzeptiert. Aber im doch etwas fortgeschrittenen Alter sich selbstständig zu machen beziehungsweise ein Unternehmen zu gründen, das hört sich nun doch etwas außergewöhnlich an. Ein Grund für unsere Redaktion, sich kundig zu machen und an einem Gründerworkshop speziell für diese Altersgruppe teilzunehmen. Daraus entstand dann unsere lesenswerte Titelgeschichte.

Kennen Sie noch die Deutsche Kurrentschrift und Sütterlin? Einige der älteren Leser hatten diese vielleicht ja sogar noch im Schulunterricht. Heute beschäftigen sich damit noch einige Initiativen und Vereine und helfen beim Entziffern alter Schriftdokumente.

Aber auch beim Lesen der heute üblichen Schrift haben rund 40 Prozent der Grundschul Kinder Probleme. Leider sind die Schulen heutzutage anscheinend nicht in der Lage, dem entgegenzuwirken.

Gerade Senioren könnten hier ein Betätigungsfeld finden. Das Projekt „LeseTandem“ sucht noch ehrenamtliche Mentoren, die Freude und Zeit haben, Kinder bei ihren Lesebemühungen zu unterstützen und zu fördern.

Ich wünsche Ihnen nun viel Spaß beim Lesen unserer Oktoberausgabe und verabschiede mich bis zur Novemberausgabe, die ab dem 2. November 2019 verteilt wird.

Ihre Silke Wiederhold



DSG Deutsche
Seniorenstift
Gesellschaft

Mein Zuhause in Hamburg-Fuhlsbüttel

Pflegewohnstift Alsterkrugchaussee

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

Wir informieren Sie gern. Sprechen Sie uns an!

Alsterkrugchaussee 614 | 22335 Hamburg

Telefon 0 40 / 51 20 88-0

www.pflegewohnstift-alsterkrugchaussee.de

PATIENTENVORTRAG



Revisionen, Austauschoperationen – was ist möglich beim Gelenkersatz Hüfte

Mittwoch, 09.10. | 17:30 Uhr

Referent: Dr. med. Volker Jone,
Leitender Arzt Gelenkchirurgie



Die Wirbelsäule im Alter: Schmerz als Schicksal?

Mittwoch, 23.10. | 17:30 Uhr

Referenten: Priv.-Doz. Dr. med. Ralf Hempelmann, Dr. med. Alexander Richter, Leitende Ärzte
Wirbelsäulenchirurgie



Helios ENDO-Klinik Hamburg

Holstenstraße 2 · 22767 Hamburg

Um Anmeldung wird gebeten:

(040) 3197-1225

 Helios

www.helios-gesundheit.de

Hören begeistert!

auric
HÖRGERÄTE 

Hörimplantate - Nachsorge und Service in Norderstedt

Wir sind spezialisiert in der technischen und audiologischen Nachsorge von Menschen mit Hörimplantaten (z.B. Cochlea-Implantate - CI)

Wir informieren Sie zu den Möglichkeiten und beantworten Ihre Fragen.

Wir bieten Ihnen

- CI-Batterien und Mikrofonprotektoren
- Bimodale Versorgung: Hörimplantat + Hörgerät
- Zubehör für Hörimplantate und FM-Anlagen
- Umstellung (Upgrade) auf neue CI-Prozessoren



oticon
MEDICAL



röger

auric Hörcenter in Norderstedt

Ohechaussee 19

Telefon: (040) 31 10 89 50

norderstedt@auric-hoercenter.de

www.auric-hoercenter.de/norderstedt

Unternehmen gründen mit 50plus



Ganz bei der Sache: Kursteilnehmerin Sabine
Foto: Körber-Stiftung, Claudia Höhne



Nicht zu alt zum Gründen: eine neue Generation von Unternehmern steckt in den Startlöchern. Das Know-How vermittelt Diplom Sozialwirt und Workshopleiter Ralf Sange.
Foto: Körber-Stiftung, Claudia Höhne

Chancen nutzen zur Selbstverwirklichung

78 Prozent der 50- bis 75-Jährigen sind für einen Neustart im Alter offen. Gesellschaftliches Engagement ist für Dreiviertel der Zielgruppe denkbar. Jeder Fünfte von ihnen könnte sich vorstellen, ein soziales Unternehmen zu gründen. 15 Prozent der 50- bis 75-Jährigen planen, länger als gesetzlich vorgesehen zu arbeiten, oder tun das schon. Für 67 Prozent käme das infrage – wenn die Arbeit bestimmte Bedingungen erfüllt. 88 Prozent halten das Potenzial von Älteren, gesellschaftliche Veränderungen zu bewirken, für unterschätzt. Das ist das beeindruckende Ergebnis einer forsa-Umfrage im Auftrag der Körber-Stiftung zu den Vorstellungen der Altersgruppe 50 bis 75 Jahre über das Älterwerden und die Nacherwerbsphase. Die Umfrage zeigt eine große Bereitschaft, nacherwerbliche Lebensplanung und gesellschaftliche Verantwortung zu verbinden. Das soziale Kapital der Altersgruppe ist riesig – womöglich eine wertvolle Ressource für die Zukunft.

EINKOMMEN – AUSKOMMEN

Ralf Sange, Diplom Sozialwirt, 59, hatte 2007 die Idee für die „Initiative Gründer 50plus“, 2012 wurde sie Wirklichkeit in Form einer Unternehmergeellschaft (UG), einer Art Mini-GmbH. Als Geschäftsführer bringt er seitdem anderen Menschen über 50 bei, wie man mit einer Idee als sogenannter Senior noch einmal durchstartet. Genau darum geht es im Seminar „Gründer Workshop 50plus – Begleitung und Coaching für Existenzgründer über 50“, zu dem die Körber-Stiftung in Hamburg im September eingeladen hatte.

„Im Workshop können Sie herausfinden, ob Sie persönlich und fachlich für das Gründen geeignet sind. Sie bekommen Unterstützung beim Finden oder bei der Prüfung Ihrer Gründungsidee. Und Sie können klären, wie viel Zeit Ihre Idee benötigt, ob sich die Mühe überhaupt lohnt und wo Ihre Chancen, aber auch Risiken stecken.“ – So stand es in der Einladung zu dem Workshop der Hamburger Stiftung.

ALT GRÜNDET GUT

Ob sie das Zeug zum Gründer haben, wollen 16 hochmotivierte Gründer 50plus aus Hamburg, Berlin, München,

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

**mit
Akkordeon**

**und / oder
Keyboard**

- Musik auf dem Wohnbereich,
- Gemeinsames Singen
- Tanztee
- Sommerfest
- Familienfeier

- 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



Sie hat eine Idee und benötigt das nötige Handwerkszeug um ihr Unternehmen zu gründen: Irene aus Hamburg ist hochmotiviert.
Foto: Körber-Stiftung, Claudia Höhne

Düsseldorf und Schwerin wissen. Dafür sind sie aus ganz Deutschland ins Haus im Park in Bergedorf gekommen. Allen gemein ist, dass sie sich in der „dritten Lebensphase“ (so nennt Kursleiter Sange das) befinden und sie sich gern meist unabhängig und selbstbestimmt für etwas Neues, Sinnvolles und zu ihnen Passendes engagieren wollen. Und das nicht im Ehrenamt, sondern gegen bare Münze.

Ganz unterschiedlich sind die Ausgangslagen der Teilnehmer, das zeigt die Kurz-Vorstellungsrunde zu Beginn der zwei Tage. Einige haben noch keine konkrete Idee, liebäugeln mit der Vorstellung, noch mal als Social-Entrepreneur durchzustarten. Andere stehen kurz vor der Gründung und benötigen bloß noch ein wenig Handwerkszeug wie Analysetools für Geschäftsideen, Finanzierungsmöglichkeiten oder Infos über Gesellschaftsformen.

VORTEIL: ALT

Nach der Klärung der Begriffe wie zum Beispiel „Was ist eigentlich ein Entrepreneur?“ wird aufgezeigt, wie der Einzelne Schritt für Schritt vorgehen kann. „Woher kriege ich eine Idee?“, „Wie nähere ich mich einem Projekt?“ oder „Woher kommt das Geld, und wie viel brauche ich eigentlich?“ Das sind die Fragen, die in den zwei Tagen geklärt werden sollen.

In einem Vortrag dokumentiert Kursleiter Ralf Sange die Vorteile älterer Menschen bei der Gründung von Sozialunternehmen. Entscheidend hier: Die meisten „Älteren“ wissen recht genau, was sie wollen und was nicht! Damit sie sich auf den Weg machen, sind für Gründer 50plus neben einer faktischen und finanziellen Unabhängigkeit vor allem der Flow und der Sinn sowie die Motivation zum Handeln wichtig. Flow bezieht sich in diesem Zusammenhang unter anderem auf die Forderung (sich weder über- noch unterzufordern) sowie die Passgenauigkeit zu den eigenen Fähigkeiten. Die Sinnhaftigkeit der Tätigkeit, des Unternehmens ist dabei individuell und subjektiv. Sie hängt von den persönlichen Erfahrungen ab und ist oft „irrational“.

Während des zweitägigen Workshops zeigt Seminarleiter Sange anhand von vielen Bildern und Folien leicht und gut verständlich die Vorteile einer Gründung von älteren Menschen. Eine Aufgabe für die Teilnehmer wird der sogenannte Elevator Pitch, die Vorstellung des eigenen Projektes. Die Gründer in spe, die schon ein Projekt haben, haben jeweils 20 Sekunden, drei Sätze lang Zeit, ihre Projekte der Gruppe vorzustellen.

„Workshops geben“ ist das Thema, das gleich mehrere auf dem Zettel haben. Die einen wollen sich um die Verbesserung der Kommunikation innerhalb von Unternehmen kümmern, andere beschäftigen sich mit der Vermittlung von Strategien

Tag der Immobilien: Wohnen im Alter

am 24.10.19 in der Sparda-Filiale Poppenbüttel, Heegbarg 4

Gutschein Wertermittlung

Am o.g. Tag schenken wir Eigentümern ab 60 Jahren einen Gutschein über eine kostenlose Immobilienwertermittlung. Sie sparen € 299,-!

Stephan Füllmich
040.55 00 55-5945



SPARDA  **IMMOBILIEN**



ALTERSHEIM AM RABENHORST &
TAGESPFLEGE WELLINGSBÜTTEL

TAG DER BEGEGNUNGEN

am Sa., 26. Oktober 2019
von 14 bis 17 Uhr

Freier
Eintritt

- Tombola, Luftballonkunst, Aromatherapie
- Chor-Probe von „SingMit“ zum Mitmachen
- Kaffee, Kuchen und Herzhaftes
- Bastel- und Bücherbasar
- Beratung für Senioren und Angehörige

Wir freuen uns auf Sie!

Altersheim am Rabenhorst
Tagespflege Wellingsbüttel
Rabenhorst 39, 22391 Hamburg
www.diakonie-alten-eichen.de



MIT JUNGEN MENSCHEN KULTUR ERLEBEN

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



KULTURISTENHOCH2

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

Ein Projekt der GEMEINSAM! Jung und Alt
für Teilhabe und Lebensfreude gJG(mbH)



Diplom-Sozialwirt und Workshopleiter Ralf Sange erklärt die Vorteile älterer Menschen bei der Gründung von Sozialunternehmen.
Foto: Körber-Stiftung, Claudia Höhne

zur Gemeinwohlökonomie, wieder andere haben Erfahrung darin, Menschen zu unterstützen, ein besseres Auftreten mittels ihrer Stimme und Körpersprache zu erlangen, und wollen das ihrer zukünftigen Kundschaft mittels Workshops anbieten.

EINE NEUE GENERATION VON UNTERNEHMERN

Die Gründer 50plus haben die Skills dafür, durch lange Jahre im Berufsleben kennen sie sich mit ihrem Thema aus und wollen gern andere von ihrem Wissen profitieren lassen. Am besten gegen Geld. Denn das ist bei vielen der Teilnehmer knapp. Entweder der Job ist weg, der Wiedereinstieg ins Berufsleben soll eine bestenfalls sinnvolle oder zumindest sinnstiftende Tätigkeit sein. Oder die Rente ist schlichtweg zu niedrig. Gemeinsam – und das ist in diesem Workshop sehr wichtig – fragen, diskutieren, motivieren und inspirieren sich die Teilnehmer gegenseitig.

PLANUNG – CHECKLISTEN - BUSINESSTOOLS

Die meisten Menschen, die von Geschäftsgründung gehört haben, kennen das Wort Businessplan – und schrecken davor zurück. Damit muss man zur Bank, und die schmettert ihn gleich vom Tisch, so vielfach die Meinung. Einfacher und effektiver ist für Sange CANVAS, ein Business-Model in Form einer „Leinwand“, um das Geschäftsmodell und eine Start-up-Idee zu visualisieren und zu testen. Nach der kurzen Einführung legen auch alle gleich los und befüllen zu zweit oder dritt ihre „Leinwand“.

Als Handwerkszeug wird am zweiten Tag des Gründer-Workshops 50plus auch die SWOT-Analyse vorgestellt. SWOT ist das englische Akronym für Strengths (Stärken), Weaknesses (Schwächen), Opportunities (Chancen) und Threats (Risiken), ein Instrument der strategischen Planung, der Positionsbestimmung und der Strategieentwicklung von Unternehmen und anderen Organisationen.

UNTERNEHMENSFORM – UNTERNEHMENSFINANZIERUNG – VERTRÄGE

Monetäre Gründe spielen bei der Entscheidung für die Selbstständigkeit bei älteren Menschen auch eine Rolle. Die Themen Einkommensgrenzen und -höhe und ihre Auswirkung auf Steuern oder Versicherungen werden diskutiert. Antworten, so Sange, könne im Einzelfall nur die jeweilige Krankenkasse geben.

Die Erklärung der Unterschiede in den Rechtsformen wie Einzelunternehmer, GbR, AG, UG, GmbH, Genossenschaft und e.V. rundete den Workshop nach zwei Tagen ab. „Hochzufrieden“, „schlaue und angefüllt“, „Grenzen erfahren“, „inspiriert“ sowie „hungrig nach mehr“ waren dann am Ende der Veranstaltung die überwiegend positiven Kommentare der Teilnehmer. Bleibt abzuwarten, welche Geschäftsmodelle demnächst auf dem Markt sichtbar werden.

Wir wünschen viel Erfolg!

MEHR INFOS

Ihre eigene Firma gründen in
10 Schritten

www.fuergruender.de

Erst- und Einstiegsberatung

www.handelskammer.de

Tipps für Gründungswillige 50+

www.existenzgruender.de



Doppelter Schutz für die Harnwege





LACTO Lady®

Produkt aus
Finnland

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

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.

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

Packungsgrößen: 30 und 60 Tbl.

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

Für ein Leben in Balance



www.vitalbans.de



„Hochzufrieden“, „Grenzen erfahren“ oder „hungrig nach mehr“ – das waren einige der Kommentare der 16 Teilnehmer, die aus ganz Deutschland zum Gründer-Workshop 50plus nach Bergedorf gekommen waren.
Foto: Körber-Stiftung, Claudia Höhne

Was sind Senior Social Entrepreneurs?

Sie lösen gesellschaftliche Herausforderungen mit einem unternehmerischen Ansatz. Das Ziel ist es, dabei sowohl einen finanziellen wie auch einen gesellschaftlichen Mehrwert zu generieren.

Netzwerken mit anderen Gründern – SEND

www.send-ev.de

Das Social Entrepreneurship Netzwerk Deutschland e.V. (SEND) ist die Anlaufstelle für das Thema Soziales Unternehmertum in Deutschland. Gegründet im Jahr 2017, vernetzt SEND Sozialunternehmer deutschlandweit, baut Brücken zu Wohlfahrt, klassischer Wirtschaft, Zivilgesellschaft und Politik, fördert die Sichtbarkeit von sozialen Innovationen und setzt sich für bessere Rahmenbedingungen für Social Entrepreneure ein.

Die Broschüre „Finanzierungs- und Förderinstrumente für Social Entrepreneurship“ von August 2019 gibt es hier zum Download:
www.send-ev.de/uploads/finanzierungsbooklet.pdf

Seit
1987

ANGELA 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

Tag der Immobilien: Wohnen im Alter

am 29.10.19, Filiale Hamburger Meile, Hamburger Str. 27

Gutschein Wertermittlung

Am o.g. Tag schenken wir Eigentümern ab 60 Jahren einen Gutschein über eine kostenlose Immobilienwertermittlung. Sie sparen € 299,-!

Juliane Zucker
040.55 00 55-7645



SPARDA  **IMMOBILIEN**

OPTIK DANIEL

hingucken ... reinschauen ... durchblicken



 SCHWEIZER

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



- **Grabpflege**
- **Dauergrabpflege**
- **Individuelle Gestaltung**

Wir sind für Sie da!

Alsterdorfer Straße 573
22335 Hamburg-Ohlsdorf

Tel: 040-50 42 95

www.fgh-hh.de

FGH
FRIEDHOFSGÄRTNER
GENOSSENSCHAFT
H A M B U R G e.G.

... Schlemmen für die Manneskraft ...

„Mit der Schule ist es wie mit der Medizin: Sie muss bitter schmecken, sonst nützt sie nichts“, so Professor Cray, besser bekannt als Professor „Schnauz“ in der „Feuerzangenbohle“. Wirklich? Schon im Film werden Zweifel angemeldet, ob er mit seiner Einschätzung bezüglich Schule richtig liegt – und im Bereich der Medizin könnte es ebenso sein. Denn es gibt mehr als nur Chemie zwischen Himmel und Erde, das helfen kann, entweder gesund zu bleiben, zu werden oder bestimmte Fähigkeiten zu erhalten. Zum Beispiel die Manneskraft! Die ist – so die allgemeine Meinung – besonders in den Flitterwochen von großer Bedeutung. Letztere haben ihren Wortursprung im althochdeutschen „filarazan“, was „lieblosen“ oder auch „lachen“ bedeutet.

■ ■ ■ Mit Honig in die Partnerschaft

International bekannter als die Flitterwochen ist der „Honigmonat/Honeymoon“ für die Zeit „der ersten Wochen im Ehestande, wo sich die gegenseitige Zärtlichkeit noch in ihrer ganzen Stärke zeigt“, wie diese Zeit ein Lexikon von 1858 beschreibt. Honig und Liebe – soll das heißen, das junge Glück klebt da förmlich aneinander? Mag sein. Belegt ist, dass nach babylonischem Recht die Brauteltern den Bräutigam nach der Hochzeit einen Monat lang mit Met, dem Honigwein, versorgen mussten. Über Jahrtausende war von Skandinavien bis Indien bei Hochzeiten exzessiver Metkonsum üblich. Sowohl bei den Gästen als auch beim Brautpaar, bei dem der Met die Fruchtbarkeit steigern sollte. Honigwein als Aphrodisiakum – eine „Medizin“, die alles andere als „bitter“ war.

■ ■ ■ Das also ist des Hasens Kern

Der Osterhase hoppelt nicht zufällig im Frühjahr, also in der Zeit um Ostern, durch die Mythologie. Das Außergewöhnliche beim Hasen ist, dass die Häsin während der Tragezeit erneut trächtig werden kann und sich Embryonen unterschiedlicher Entwicklungsstadien in ihrer Gebärmutter befinden. Die Wissenschaft nennt das „Superfötation“ – die Kirche zeitweilig „höchst unanständig“. Deshalb verbot Papst Zacharias im Jahre 751 den Verzehr von Hasenfleisch. Wegen seines äußerst regen Paarungstriebes und seiner vielfachen Nachkommenschaft galt der Hase schon im alten Rom als Symbol der Fruchtbarkeit und damit als sitten- und moralgefährdend. Denn schon der römische Kaiser Severus Alexander (208 – 235) soll mehrfach in der Woche Hasenbraten verzehrt haben, um männliche Nachkommen zu zeugen.

■ ■ ■ Casanova und Austern

Wie kaum eine andere historische Persönlichkeit steht der Name Giacomo Girolamo Casanova für einen Frauenhelden,



der auf die Weiblichkeit geradezu unwiderstehlich gewirkt haben soll. Zudem war er ein Mann, bei dem Wollen und Können im schönsten Einklang stand. Von Casanova wird gesagt, er habe bis zu 50 Austern pro Tag (!) gegessen. Überboten, was Eroberungen anbelangt, wird Casanova locker von Don Giovanni in der gleichnamigen Mozartoper. Stolze 2065 Damen aus mehreren Ländern, so sein Diener Leporello, sollen seinen Verführungskünsten erlegen sein! Weil der Titelheld als „junger Kavalier“ beschrieben wird, dürfte er von Beginn seines 18. Lebensjahres und unterstellten 15 „Schaffensjahren“ mit zusammen 780 Wochen wöchentlich zwei bis drei Damen kennengelernt und verführt haben. Da die Eroberungen in Spanien, Italien, Deutschland, Frankreich und in der Türkei stattfanden, war das nebendererforderlichen Manneskrafteine logistische Meisterleistung. Von Austern berichtet Leporello allerdings nichts. Wissenschaftlich belegt ist, dass Austern Zink enthalten, das die körpereigene Testosteronproduktion beeinflusst. Sie sind bis heute allerdings den Beweis schuldig geblieben, dass sie direkt einen positiven Effekt auf die Manneskraft haben.

■ ■ ■ Allerlei Gemüse und Gewürze

Spargel, ob grün oder weiß, soll helfen, dass Mann seinen Mann steht. Unklar dabei ist, ob lediglich von der Form auf die Wirkung geschlossen wird. Das gilt auch für die Banane, deren Verzehr glücklich machen soll. **Chili** wird immer wieder genannt, wenn es darum geht, mit einer Speise nicht nur den Hunger zu stillen. Chili enthält den Stoff Capsaicin –

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



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

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

Austern wollen „schwimmen“. Deshalb ist ein Glas Sekt oder Wein der ideale Begleiter. Aber Vorsicht: Alkohol stärkt zwar das Wollen – schwächt aber das Können. Foto: Krause



Casanova soll 50 Austern am Tag „verbraucht“ haben – wer nur schlemmen will, kommt auch mit weniger aus. Foto: Krause

der die Durchblutung fördert. Die Poren der Haut öffnen sich, sie wird sensibler und reagiert empfindlicher auf Berührungen. Griechischen Krieger war der Verzehr von Petersilie verboten, da sie die Manneskraft an unerwünschten Stellen bündelt. „**Petersilie** hilft dem Mann aufs Pferd“, hieß es im Mittelalter, und die „Rotlichtviertel“ lagen deshalb häufig in der „Petersiliengasse“. Der in **Sellerie** enthaltene männliche Sexuallockstoff Androsterol soll eine sympathische Wirkung auf Frauen erzeugen und die Attraktivität steigern. **Trüffel, Artischocken, Rosmarin, Basilikum und Rettich** sowie insgesamt rund 500 pflanzliche Produkte gibt es, denen nachgesagt wird, dass sie eine vielfältige Wirkung haben. Während der Hase inzwischen vom kirchlichen Bann befreit ist und nun weniger vom Verzehr als von den Folgen der industriellen Landwirtschaft bedroht ist, ist ein wesentlich größeres Tier vom Aussterben bedroht, weil sein Horn die Manneskraft steigern soll. Bis zu 30.000 Dollar kostet ein Rhinozeros-Horn auf dem Schwarzmarkt. Ob der Konsum einer den Fingernägeln ähnlichen Substanz in den Bereich des „Schlemmens“ fällt, sei dahingestellt.

Das tröstliche Resümee

„Glaube versetzt Berge“ – so wohl auch hier. Es gilt also, sich seine Aphrodisiaka selbst zusammenzustellen. Umso besser, wenn die Auswahl auch noch schmeckt! Denn Liebe geht durch den Magen – das ist sicher. Sicher ist auch: Ein voller Magen liebt nicht gerne! Wer Aphrodisiaka schlemmt, bis er satt ist, erreicht damit Müdigkeit statt Sinnlichkeit. Und Glaube hilft nicht immer: Kaiser Severus Alexander starb kinderlos – hoffentlich hat ihm wenigstens der Hasenbraten geschmeckt! Und das Alter ist ein Geschenk für die Partnerschaft. Der Pallottiner-Pater, Psychotherapeut und Theologe Dr. Jörg Müller berichtet aus seiner Praxis „Heilende Gemeinschaft“, einer stationären, therapeutischen Einrichtung für Menschen in seelischer Not, dass besonders junge Männer in der Sexualität unter Erfolgsdruck leiden, gegen den so schnell kein Kraut gewachsen ist. Im Alter, so seine Erfahrung, sei die gemeinsame Vertrautheit und die gegenseitig geschenkte Zeit ein Aphrodisiakum, das Mann und Frau mehr hilft als Tabletten oder Schlemmen für die Manneskraft. Seine Ermunterung: „Etwas geht immer!“

F.J. Krause © SeMa

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



www.manke-bau.de

Mit Sicherheit bauen.

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

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



SeniorenUmzugsservice Hamburg
Umzüge speziell für die Bedürfnisse älterer Menschen

Sorgenfrei in Ihr neues Zuhause

Beratung



Michael Leppelt
Sozialpädagoge

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



www.seniorenumzugsservice-hamburg.de

Gürtelrose - das schlummernde Virus



Fotonachweis:
Christoph Börries

Gürtelrose (Herpes zoster) tritt gehäuft bei älteren Menschen jenseits des fünften Lebensjahrzehnts auf. Laut Robert Koch-Institut (RKI) kann man davon ausgehen, dass jeder Zweite, der das 85. Lebensjahr erreicht, einmal während seines Lebens an einem Herpes zoster erkrankt ist. Etwa fünf Prozent der Erkrankten entwickeln als Komplikation Nervenschmerzen, die nach Abheilen des Hautausschlages wochen- bis monatelang bestehen bleiben können.

Die Ständige Impfkommission hat in diesem Jahr die Impfung gegen Herpes zoster zur Pflichtleistung aller gesetzlichen Krankenkassen gemacht. Dies gilt für alle Personen ab einem Alter von 60 Jahren sowie für Personen mit einer erhöhten gesundheitlichen Gefährdung ab einem Alter von 50 Jahren.

Das SeMa sprach mit Manfred Börries, Facharzt für Haut- und Geschlechtskrankheiten in Hamburg-Fuhlsbüttel, über Ursache und Behandlung der Gürtelrose. Er ist seit 26 Jahren in seiner Praxis tätig und unter anderem Spezialist für Allergologie und ambulante Operationen.

SeMa:
Inwieweit steht die Gürtelrose mit der „Kinderkrankheit“ Windpocken in Zusammenhang?

Manfred Börries:

Beim Erreger der Windpocken und der Gürtelrose handelt es sich um dasselbe Virus, nämlich das Varicella-Zoster-Virus. Das Virus ruft die beiden unterschiedlichen Krankheiten in der Regel in verschiedenen Lebensphasen hervor: Windpocken (Varizellen) im Kindesalter, Gürtelrose (Herpes zoster) im höheren Alter. Die Gürtelrose ist keine Neuinfektion. Das Varicella-Zoster-Virus schlummert nach einer Windpockenerkrankung in Ganglien, also Nervenknoten. Im höheren Lebensalter können die Viren aktiv werden und eine Gürtelrose auslösen. Das bedeutet, dass schon 10-Jährige eine Gürtelrose bekommen können. Und über 25-Jährige Windpocken, obwohl das eher die Ausnahme ist, weil Windpocken hoch ansteckend sind und heute auch die Impfung dagegen Standard ist. Als Erwachsener verläuft die Krankheit leider meist unangenehmer als im Kindesalter.

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.

OVOmet®

Mit patentgeschütztem Verfahren hergestellt.

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

30 Kapseln: PZN 15261746

90 Kapseln: PZN 15261769



ARTHROSAN®
ovoaktiv

SeMa:

Ist die Gürtelrose ansteckend?

Manfred Börries:

Ein klares Ja. Patienten mit einer Gürtelrose sind mit dem Erscheinen der Bläschen und bis zum Eintrocknen der Bläschen ansteckungsfähig. Das dauert ungefähr sieben Tage. Es ist aber die Frage, woran man erkrankt. Wer noch keine Windpocken hatte und in Kontakt mit der Bläschenflüssigkeit kommt, kann an Windpocken erkranken, aber nicht an der Gürtelrose. Wer eine Gürtelrose hat, sollte möglichst Abstand halten zu seinen Mitmenschen, besonders zu Schwangeren und Neugeborenen, da es hier bei einer Ansteckung mit den Viren zu Komplikationen kommen kann.

SeMa:

Wodurch kann eine Gürtelrose ausbrechen?

Manfred Börries:

Eine Gürtelrose kann durch großen Stress oder seelische Belastungen ausgelöst werden. Aber auch eine hohe UV-Strahlung und Sonnenbrandbegünstigen eine Erkrankung mit Gürtelrose. Zudem kann sie bei HIV- und Krebserkrankungen sowie nach einer Chemotherapie oder der Einnahme von

Immunsuppressiva, also Medikamenten, die die Immunabwehr herabsetzen, zum Ausbruch kommen.

SeMa:

Wie wird die Gürtelrose behandelt?

Manfred Börries: Die Behandlung ist abhängig vom Grad und der Stärke der Gürtelrose. Es gibt Medikamente aus dem Bereich der Virustatika wie beispielsweise Aciclovir. Auf die Bläschen kann man Desinfektionslösung auftragen. Möglich ist eine lokal betäubende Lotion, die den Schmerz etwas nimmt. Die Patienten bekommen, je nach Ausprägung, eine begleitende Schmerztherapie. Wenn es eine ganz schlimme Variante ist, zum Beispiel im Kopfbereich oder wenn Bläschen nicht mehr klar erkennbar sind, sondern einblutend verkrustet sind, muss die Gürtelrose im Krankenhaus behandelt werden. Dort können Medikamente über einen Tropf verabreicht werden, und die Beobachtung der Patientin oder des Patienten ist gegeben. Es ist in einer Klinik auch leichter, die Person zu isolieren, um eine Ansteckung zu vermeiden. Wichtig ist, dass die Patienten Ruhe einhalten und verstehen, dass eine Gürtelrose keine Erkrankung eines kleinen Hautareals ist, sondern des ganzen Körpers. Es bedarf der Schonung, um mit diesem Virusinfekt fertig zu werden.

SeMa:

Wie kann man sich vor einem Ausbruch der Gürtelrose schützen?

Manfred Börries:

Es gibt die Möglichkeit, sich gegen Gürtelrose impfen zu lassen. Generell gilt, dass Menschen mit einem guten Lebensstil, zu dem eine ausgewogene Ernährung, körperliche Aktivität und eine gute Psychohygiene gehört, weniger anfällig für eine Gürtelrose sind, als Menschen, deren Alltag von Stress, Problemen und Überforderung bestimmt ist.

SeMa:

Danke für das Gespräch.

S. Rosbiegal © SeMa



Leiden Sie unter offenen, nicht heilenden Wunden im Unterschenkelbereich?

Für eine klinische Studie suchen wir Patienten im Alter von 35 - 85 Jahren, die seit mindestens drei Monaten an chronisch venösen Ulzera am Bein leiden.

Ziel der Studie ist es, die Wirksamkeit und Sicherheit eines neuen, noch nicht zugelassenen Arzneimittels zum Auftragen auf die Wunde zu untersuchen. Dieses soll die Wundheilung verbessern, so dass sich dadurch die Wundgröße verringert oder die Wunde bestenfalls sogar ganz abheilt.

Für Ihre Teilnahme an dieser klinischen Studie erhalten Sie eine Aufwandsentschädigung für Ihre Fahrtkosten in Höhe von EUR 50,00 pro Besuch. Alle studienbedingten Maßnahmen werden vom Auftraggeber der Studie bezahlt.

Jetzt informieren:

☎ 040 / 460 763-0 oder [patientenstudien.de](https://www.patientenstudien.de)

Klinische Forschung Hamburg GmbH, Hoheluftchaussee 18, 20253 Hamburg
Ein Standort der kfgn | Site Operations & Services GmbH



**Alma Hoppes Lustspielhaus präsentiert
am 20. Oktober 2019 um 19 Uhr**

„JEDE FALTE HART ERLACHT“

mit Eddy Winkelmann und Frank Grischek

Das SeMa verlost 2 x 2 Karten

Senden Sie uns bis zum 11.10.19 eine E-Mail oder eine Karte mit dem Stichwort „Alma Hoppe“ unter Angabe Ihrer Adresse und Telefonnr.

Per E-Mail an raetsel@senioren-magazin-hamburg.de,

per Post an SeMa Senioren-Magazin Hamburg, Fabersweg 3, 22848 Norderstedt



In fast 30 Jahren Bühnenleben haben sich eine Menge Geschichten und Lieder angesammelt, von denen es viele verdient haben, endlich einmal am Stück vorgetragen zu werden ... und genau das wird am 20. Oktober ab 19 Uhr im Alma Hoppes Lustspielhaus geschehen – mit Eddy Winkelmann (Gitarren, Texte und Gesang) und Frank Grischek (Akkordeon und Gesang). Die Besucher dürfen sich auf ein wunderbares Programm zwischen Konzert, Kabarett, Lesung und Liedern, mit Texten aus den Tiefen des Alltags freuen. Dazu gibt es auch eine kleine Bilanz unglaublicher Geschehnisse vor und hinter der Bühne. Nehmen Sie teil an den Geschichten und den maritimen Einwüfen zweier Hafenstädter, die mit angebluestem Jazz und angejazztem Blues, mit schrägem Seemannsgarn und großartigen Momenten zum Happy End kommen. Karten gibt es unter Tel. 040/555 6 555 6 oder www.almahoppe.de.

Schönes Lächeln und fester Biss – in nur wenigen Wochen

In seiner Praxis bietet Zahnarzt Dr. Christoph Becker eine spezielle Implantationstechnik an. Im günstigsten Fall ist die Implantation in einer Sitzung abgeschlossen.

Die Abdrücke für den Zahnersatz werden in der Regel sofort genommen. Dann wird der Zahnersatz im hauseigenen Labor angefertigt. Möglich macht diese kurze Behandlungszeit das MIMI-Verfahren. Das Kürzel MIMI steht für „minimal-invasive Methode der Implantation“, also für einen möglichst kleinen Eingriff. Im Gegensatz zum konventionellen Implantations-Verfahren wird die Schleimhaut weder geöffnet noch vom Knochen gelöst und nach Einbringen des Implantates wieder zugenäht. „Vielmehr wird das Zahnfleisch mit einem speziellen Bohrer auseinandergedrückt und der Knochen gedehnt. In den Bohrkanal wird das etwas breitere Implantat eingesetzt“, erläutert Dr. Becker das Verfahren. Der Halt verstärkt sich im Laufe der Zeit, da die Knochenfasern die keramische Oberfläche des Implantates durchdringen. Die Vorteile: Schmerzen oder Schwellungen werden weitgehend vermieden, es kommt seltener zu Infektionen, und die Patienten können schon am nächsten Tag ihren Alltag wieder aufnehmen. Dazu ist das MIMI-Verfahren deutlich preiswerter als das konventionelle Verfahren. Optimiert wird die Planung der Behandlung durch Einsatz eines modernen Computertomografen im Hause, der 3-D-Bilder liefert. Patienten, die sich für das MIMI-Verfahren entscheiden, werden vorab ausführlich über die Behandlung aufgeklärt. In seiner Praxis bietet Dr. Becker die MIMI-Methode seit 3 Jahren an und darüber hinaus auch das gesamte zahnmedizinische Spektrum.



Zahnarzt Dr. Christoph Becker bietet die „MIMI-Methode“ an. Eine sehr schöne und nahezu schmerzfreie Methode, schlecht sitzende Prothesen zu fixieren, ist die Verwendung von Kugelimplantaten, die mit der MIMI-Methode eingesetzt werden. Die Implantation dauert in der Regel nur wenige Minuten pro Implantat. Schwellungen und Schmerzen sind eher unbekannt, und die Patienten nehmen am nächsten Tag wieder ihren Alltag auf. Die Behandlung ist nach einem Tag abgeschlossen. In den darauffolgenden acht Wochen müssen die Implantate weitgehend geschont werden. Durch den reduzierten Behandlungsaufwand sind die Behandlungskosten deutlich geringer.

Zahnarztpraxis Dr. Christoph Becker
Eidelstedter Weg 24 | 20255 Hamburg
Tel. 040/560 26 26
www.zahnarztpraxis-eimsbuettel.com
Termine nach Vereinbarung

„Alles Mega – Gut ist nicht gut genug“

Rüdiger Hoffmann mit neuem
Live-Programm am 4. November
2019 im Schmidts Tivoli

„Versprochen, ab jetzt ist alles mega. Auch bei Ihnen!“ Ob Partnerschaft, Power-Diät, Pärchenclub oder Pubertät: Rüdiger Hoffmann geht dahin, wo es wehtut. Und zwar vor Lachen. In seinem inzwischen 13. Programm „Alles Mega – Gut ist nicht gut genug“ stellt sich der „Godfather of Slow-Comedy“ am 4. November 2019 im Schmidts Tivoli in Hamburg den ganz großen Fragen der Menschheit: Wer sind wir? Muss das sein? Und: Was soll der Quatsch?

In einer immer schnelleren Welt braucht man Idole wie Rüdiger Hoffmann. Ein Mann, der langsamer redet als sein Schatten. Ein Mann, der zu Gefühlen steht, die keiner gerne haben will. Ein Mann wie Rüdiger.



Mit insgesamt zwölf Bühnenshows tourte der 55-Jährige in den letzten mehr als 20 Jahren höchst erfolgreich durch die Republik und bringt zurzeit seine neue Show „Alles Mega – Gut ist nicht gut genug“ auf die Stand-up-Bühnen Deutschlands. Natürlich dürfen einige seiner legendären Klassiker dabei nicht fehlen, denn Rüdiger Hoffmann hat gleich ein ganzes Bündel an formidablen Comedy-Evergreens. Ob „Der Mitbewohner“, „Die anonymen Ausländerfeinde“, „Malte, der Kinderfreund“, die „Acht Kostbarkeiten“ oder natürlich sein berühmtes „Ja, hallo erstmal. Ich weiß nicht, ob Sie es wussten“ – ganz Comedy-Deutschland kann Hoffmanns Klassiker längst auswendig mitsprechen.

Scheitern als Schicksal und Chance: Rüdiger Hoffmann verändert das Leben seines Publikums – einen ganzen Abend lang am 4. November 2019 im Schmidts Tivoli in Hamburg.

Tickets für Rüdiger Hoffmann mit „Alles Mega – Gut ist nicht gut genug“ kosten zwischen 15 und 32 Euro (zzgl. Gebühren) und sind an allen bekannten CTS-Vorverkaufsstellen und unter der Hotline 01806/853 653 (0,20 Euro/Anruf aus dem Festnetz, Mobilfunk max. 0,60 Euro/Anruf) sowie auf www.fkpscscorprio.com und www.eventim.de erhältlich.

 **Malteser**
...weil Nähe zählt.

Neukundenaktion bis zum 30.11.2019:
Die ersten 3 Monate zum 1/2 Preis

**Schnelle Hilfe
auf Knopfdruck**
Malteser Hausnotruf

Jetzt unverbindlich anrufen und mehr erfahren:

 0221 12606-2039 oder unter  www.malteser-hausnotruf.de



Timmendorfer Strand, 30. August 1891

Lieber Männe! So ungefähr sieht es hier heute Morgen aus, jetzt scheint es sich noch aufzuklären. Kommst Du morgen? Ich höre auch wirklich gar nichts von Dir? Männe, du hast Dir doch nichts vorzuwerfen? Muckerle ist heiß und hat Sehnsucht nach Papa. Wann kommt das Paket? Heidemann's haben von Warnemünde geschrieben, dass es hier schöner sei.
Herzl. Gruß Deine kl. einsame Frau

Bei Regentagen an der Ostsee kommt ‚Frau Doktor‘ ins Grübeln, ob sich der Herr Gemahl als ‚praktischer Arzt‘ in Hamburg wirklich nur den ganzen Tag um seine Patienten am Billhorner Röhrendamm kümmert.



www.suetterlinstube-hamburg.de • www.hzhg.de/leben-bei-uns/kultur/suetterlin-stube.html • www.suetterlinschrift.de •••••

DEUTSCHE KURRENTSCHRIFT UND SÜTTERLIN

Schwer zu lesen – aber keine Geheimschriften

Was heute WhatsApp, SMS oder Twitter-Nachrichten sind, war zu Beginn des 20. Jahrhunderts die Postkarte. 1905 wurden im Deutschen Reich über 500 Millionen dieser bunten Kurzmitteilungen verschickt. Porto 5 Pfennige – umgerechnet heute ca. 45 Cent. Nicht nur die Zahl der verschickten Postkarten hat sich dramatisch reduziert. Insgesamt ist die Kommunikation mittels handschriftlicher Mitteilungen stark rückläufig. In Hamburg steht es den Grundschulen seit dem Schuljahr 2011/12 frei, ob sie Schreibschrift oder nur noch eine Druckschrift, die sogenannte Grundschrift unterrichten. Kritiker sehen darin den Anfang vom Ende der Schreibschrift überhaupt.

Gerichtliche Lanze für Sütterlin

Vor zehn Jahren hat das Oberlandesgericht Celle für eine Schreibschrift eine Lanze gebrochen, von der die Behörden behaupteten, sie sei eine „unlesbare, unverständliche Geheimschrift“. Gemeint war damit Sütterlin, die seit 1915 in Preußen verbindliche Schreibschrift. Erfolgreich gegen Diskriminierung geklagt hatte ein Häftling, der weiterhin seiner Verlobten Briefe in Sütterlin schreiben wollte. Doch nicht nur Häftlingsbriefe bereiten bei denen, die sie gern lesen wollen, oft Kopfzerbrechen. In unzähligen Haushalten

finden sich Dokumente, Tagebücher, Briefe und natürlich auch Postkarten aus der guten, alten Zeit. Immer weniger Familienmitglieder gibt es, die die Texte „übersetzen“ und in die 1953 entwickelte „lateinische Ausgangsschrift“ übertragen können. Dabei spielt keine Rolle, dass Sütterlin eigentlich eine noch junge Schrift ist, die die zuvor übliche „deutsche Kurrentschrift“ abgelöst hat und mit ihr gern in einen Topf geworfen wird. Das Wissen um die Schrift unserer Groß- und Urgroßeltern ist weitgehend geschwunden und damit die Möglichkeit, ihre handgeschriebenen Zeitzeichen zu lesen.

Übertragen, Texte gemeinsam lesen

Nicht ganz. In Hamburg gibt es gleich drei ehrenamtliche Initiativen, die mit einer Schar engagierter Seniorinnen und Senioren aus fast allen Berufsrichtungen alte Dokumente übertragen. Da es sich häufig um sehr persönliche Unterlagen handelt, ist für alle „Schriftkundigen“ Vertraulichkeit selbstverständlich. Aus Deutschland und der ganzen Welt kommen in Hamburg Unterlagen an, die nicht nur für die Familien der Einsender, sondern auch für die Bewertung von historischen Zusammenhängen von Bedeutung sein können. Reiseberichte, Marinegeschichte, Auswandererberich-



Foto: privat
Sütterlin St. Markus – Magdalene Hanke-Basfeld mit einigen Mitgliedern des Sütterlinkreises im Seniorenzentrum St. Markus in der Gärtnerstr. 63, 20253 Hamburg. Die Gruppe trifft sich jeden ersten Montag im Monat um 16 Uhr und freut sich auf Frauen und Männer, die Interesse daran haben, gemeinsam Sütterlin-Texte zu erarbeiten.

Die Pflegewohnungen auf Zeit sind am Start

- In Stellingen und im Rübenkamp bei der Martha-Stiftung
- Für eine Woche bis max. drei Monate
- Zum Beispiel nach einem Krankenhausaufenthalt oder einer Reha, bei Wohnungssanierung, Wasser- oder Brandschaden sowie für Übernachtungsgäste
- Mit und ohne Pflegebedürftigkeit
- Der eigene Pflegedienst kann mitgebracht werden oder Sie nutzen den ambulanten Dienst der Martha-Stiftung (St. Markus)
- Vielseitige Hilfsmittel laden zum Erproben und Trainieren ein



Terminanfragen bei dem Büro der **Martha-Stiftung** unter Tel. 040 / 41 30 42 90 oder info.sen@martha-stiftung.de



Kiel, 4. August 1897

Lieber Robert! Morgen Donnerstag, 5. h.m., ist mein Leibfuchs Carl Mörder in Hbg, der Dir u. Dein. Frau eine Abschiedsvisite machen möchte; ich habe ihm gesagt, es sei wohl am besten, Dich anzutelophon., wann es Dir passt. Das bequemste u. auch für ihn das angenehmste wäre wohl, wenn Ihr ihn abends in der Gartenbauausstellung träfet, vielleicht komme ich rüber. *Gruß Paul* (Vergesst die Bilderkarte, ich habe keine andere zu Hause!)

Hier winkt die studentische Burschenschaft. Professor Dr. med. Paul Krause empfiehlt seinen ‚Leibfuchs‘ seinem Bruder, dem niedergelassenen Arzt Dr. Robert Krause am Billhorner Röhrendamm in Hamburg. Der Hinweis „vergesst die Bildkarte“ ist insofern interessant, dass Krause an der Entwicklung des Röntgengerätes beteiligt war und die Einrichtung des Röntgenmuseums in Remscheid mit betrieben hat.

www.kirche-hamburg.de/gemeinden/ev-luth-kirchengemeinde-eilbek-friedenskirche-osterkirche/freiwilligenforum-eilbek



Foto: privat
Aktiv in der Sütterlinstube Hamburg e.V. im Altenzentrum Ansgar in Langenhorn sind Barbara Sommerschuh und Ursula Eckelmann. Er sich da einbringen möchte, ist herzlich willkommen. (v.li.)

te, Kirchengeschichte, Medizingeschichte, Rechtsgeschichte, Tagebücher und Familiengeschichten sowie amtliche Dokumente beginnen so, wieder zu sprechen. Sprechen über in Sütterlin verfasste Texte – das tut eine Gruppe im Seniorenzentrum St. Markus. „Wir treffen uns monatlich und freuen uns auf Mittäter“, lädt Magdalene Hanke-Basfeld, die Leiterin der Gruppe ein,

„je nach Text ist es berührend, informativ oder heiter, was wir erfahren!“ Sogar mit einer benachbarten Schule hat es schon eine Kooperation in Sachen Sütterlin gegeben.

Vom „Führer“ verboten

Durch Martin Bormanns Erlass vom 3. Januar 1941 wurden zunächst nur die gebrochenen Druckschriften verboten. Mit einem zweiten Rundschreiben vom 1. September 1941 wurde auch die Verwendung der deutschen Schreibschriften untersagt. Damit war auch die bis dahin übliche deutsche Kurrentschrift sowie die erst

in den 1920er Jahren eingeführte deutsche Sütterlinschrift verboten. Seit Beginn des Schuljahres 1941/42 durfte an den deutschen Schulen nur noch die sogenannte deutsche Normalschrift verwendet und gelehrt werden. Quelle: Wikipedia.de.

Wissen wollen, was da steht

So ist es nur natürlich, dass inzwischen die Mehrzahl der sich in Sütterlin-Stuben Tätigen die Schrift nicht in der Schule gelernt haben. Briefe, Urkunden und Tagebücher der Eltern lesen zu können war sehr oft die Motivation, sich mit Sütterlin zu beschäftigen und die Schrift zu erlernen. „Ich habe in unserer Gemeinde immer wieder entsprechende Kurse angeboten“, so Marlen Klotz von der ev.-luth. Kirchengemeinde Eilbek-Friedenskirche-Osterkirche. Kurse für Vereine, Geschichtswerkstätten, Ahnenforscher und Studenten sowie in der Volkshochschule bietet Ursula Eckelmann von der Langenhorner Sütterlinstube an. Anmeldung und Beratung über die Sütterlinstube e.V. und für VHS-Kurse unter Tel. 428 85 32 55 oder vhs-verein@web.de. VHS-Zentrum Ost, Berner Heerweg 183, 22159 HH, statt. Kursnr.: 0191RVO01, 6 Termine, 12 UStd, Entgelt € 65,-, Beginn Freitag, 08.11.19, 18-19.30 Uhr, Ende 13.12.19. F.J. Krause © SeMa

hinatand,
uermord.
die Hand,
er Hort!
Feuerflammen,
erbrübert Ehr!
st zusammen,
um Meer!
City.



Interessenten fragen – Bewohner antworten

Entdecken Sie die Vielfalt, Lebensqualität und Kultur im Augustinum. Moderiert von Direktor Dr. Christian Bendrath geben Ihnen unsere Bewohner gerne Antwort auf Ihre Fragen. Sie haben dann die Gelegenheit, unser Haus und die Wohnungen Ihrer Gesprächspartner zu besichtigen.

i Mittwoch, 23. Oktober, um 14 Uhr
Um vorherige Anmeldung wird gebeten

Augustinum Aumühle
Mühlenweg 1 · 21521 Aumühle
Tel. 04104/691-804 · www.augustinum.de

Augustinum Φ

Seniorenresidenzen



Praktiziert selbst seit 32 Jahren
Yoga: Cornelia Brammen,
Vorstand des Vereins Yoga für
alle e.V. in Hamburg
Foto: Yoga für alle e.V.



Informationsveranstaltung
im Martha-Haus in Rahlstedt:
Yogini Cornelia Brammen stellt OMY!
Yoga für Menschen 60+ vor
Foto: Stiftung Generationen-Zusammenhalt

Yoga im Alter – kein Luxus mehr!

Lange mobil und unter Leuten
durch Senioren-Yogakurse



Länger mobil bleiben: OMY! Yoga für
Menschen 60+ kann auf der Matte, aber
auch auf einem Stuhl praktiziert werden
Foto: Yoga für alle e.V.

OMY Yoga? Ist das Yoga für Omis? – oder wofür steht OMY? – fragt sich vielleicht der eine oder andere, der zum ersten Mal über diesen Begriff stolpert. „OMY bedeutet ‚Oh my Yoga!‘“, sagt Cornelia Brammen, Vorstand des Vereins Yoga für alle in Hamburg. „Alle“ bedeutet in diesem Zusammenhang Senioren im Alter von sechzig und mehr Jahren und mit einer sehr kleinen Rente. Denn das ist das Besondere an OMY!-Yoga: Die Kurse sind für Menschen, die sich keine teuren Kurse leisten können; die Teilnahme ist für die Senioren fast kostenlos. Für einen einmaligen Beitrag von fünf Euro gibt es acht bis zehn Einheiten OMY! Eine Einheit umfasst etwa 75 Minuten. Das Geld bekommt das Haus, das den Raum sowie Wasser und Tee für den Kurs stellt. Aktuell gibt es sechs OMY!-Yoga-Kurse in Hamburg, und es werden immer mehr. Bei OMY! mitmachen können Menschen 60+, die eine kleine Rente (bis 1300 Euro) und/oder körperliche Einschränkungen haben. Das Angebot ermöglicht Teilhabe an Gesundheitsfürsorge durch Yoga. Außerdem fördert es die Mobilität.

Speziell ausgebildete Seniorenyoga-Lehrerinnen, die mehrere Jahre Unterrichtspraxis mit Menschen 60+ nachweisen können, unterrichten. Die TeilnehmerInnen tragen bequeme Kleidung, eine spezielle Funktionskleidung ist nicht nötig. Geübt wird auf dem Stuhl oder auf der Matte. „OMY! sind Asanas (Körperübungen), Pranayama (Atemübungen), Meditation und Chanten (Mantrensingen)“, erklärt Brammen, selbst Kundalini-Yogalehrerin Stufe 1 und 2 und seit 32 Jahren praktizierende Yogini. „Es ist Bewegung im Atem und für den Körper, angepasst an ein Durchschnittsalter von 80 Jahren. Denn so alt sind die Teilnehmenden.“ Brammen weiter: „OMY! ist ganzheitlich und bezieht Körper, Geist und Seele in das Üben mit ein, stellt die Verbindung der TeilnehmerInnen zu sich selbst her. Yoga = Verbindung“, so die 56-Jährige.

In drei SeniorInnen-Einrichtungen wird OMY! zurzeit angeboten. Aufgrund der großen Nachfrage wurden nach der ersten Infoveranstaltung im Januar im Hartwig-Hesse-Quar-

tier in St. Georg gleich zwei Kurse eingerichtet. Ebenso im August im Max-Brauer-Haus in Bramfeld und im September im Martha-Haus in Rahlstedt. 52 interessierte SeniorInnen waren dort zur Info-Veranstaltung gekommen. 32 von ihnen meldeten sich gleich im Anschluss für den neuen Kurs, der in der folgenden Woche startete, an. „Ich bin begeistert, dass es Yoga für ältere Menschen nun auch in Rahlstedt gibt. Ich habe schon nach der ersten Stunde gemerkt, wie gut es mir tut, mit anderen etwas zusammen zu machen. Ich fühle mich nicht überfordert und bin sicher, dass es sich sehr günstig auf meine Stimmung und einige altersbedingte Beschwerden auswirken wird“, sagt Sonja, 77, Teilnehmerin der Informationsveranstaltung in Rahlstedt. „Ich schwimme und walke zwar, mache auch Gymnastikübungen für mich alleine, aber auf das tiefe und bewusste Atmen achte ich immer zu wenig und möchte es mehr in meinen Alltag und meine Arbeit am Computer einbauen.“

Die Initiative für OMY! geht von der Stiftung Generationen-Zusammenhalt aus. Gründerin und Geschäftsführung Christine Worch setzt sich seit vielen Jahren mit ihrem Projekt Kulturistenhoch2 für die Teilhabe von Menschen mit geringfügigen Einkommen an Kultur und Gesellschaft ein. „Yoga ermöglicht Mobilität und Teilhabe bis ins hohe Alter. Deshalb unterstützen wir OMY! und bringen es in alle Hamburger Bezirke“, so Worch. Yoga für alle e.V. finanziert und organisiert soziales Yoga für Menschen in der Obhut staatlicher oder sozialer Einrichtungen. Corinna Chateaubourg © SeMa

Kontakt/weitere Infos:

Yoga für alle e.V., Cornelia Brammen, Vorstand,
Mobil: 0163/70 80 91 4, Mail: vorstand@yogahilft.com,
Web: www.yoganacht.de & www.yoga-fuer-alle-ev.com
Stiftung Generationen-Zusammenhalt mit Sitz in Hamburg,
Christine Worch, Geschäftsführung, Mobil: 0179/45 30 51 8
Mail: post@stiftung-generationenzusammenhalt.org
Web: www.stiftung-generationenzusammenhalt.org

GEFANGEN IN DER PRIVATEN KRANKENVERSICHERUNG?

Wir bieten Lösungen!

Für viele, die privat krankenversichert sind, ergibt sich spätestens mit Eintritt in die Rente ein Problem mit der Höhe der Beiträge. Insbesondere dann, wenn die Altersversorgungsbezüge kleiner ausfallen als angenommen.

Auch wenn man privat vorgesorgt hat, sind die Erträge vielfach, zum Beispiel aufgrund der derzeit niedrigen Zinsen, wesentlich geringer als in früheren Zeiten angenommen. Dazu kommen noch die erheblichen Beitragserhöhungen bei den privaten Krankenkassen. So kann es passieren, dass die Beiträge zur privaten Krankenversicherung 50 Prozent und mehr von den Altersbezügen ausmachen. Nicht selten führt dieser Umstand direkt in die Altersarmut.

Leistungskürzungen und die Erhöhungen der Selbstbeteiligungen sollen die Belastungen des Kunden erträglicher gestalten. Im Ergebnis ändert diese Vorgehensweise aber nichts an der Problematik.

Es gibt zwei Lösungen aus diesem Dilemma:

1. Der Weg zurück in die gesetzliche Krankenversicherung.

Vertreter der privaten und gesetzlichen Krankenkassen lehnen dies in der Regel für Personen nach dem 55. Lebensjahr ab. Dabei gibt es auch, unter bestimmten Voraussetzungen, für diese Altersgruppe Wege zurück in die gesetzliche Kranken-

kasse. Diese Wege sind abhängig von der persönlichen Situation des Versicherten.

2. Optimierung der bestehenden Versicherungsverträge

Versicherte, die die private Krankenversicherung nicht verlassen können oder wollen, eröffnet sich der Weg über die gesetzlich mögliche Optimierung der bestehenden Versicherungstarife. Auf den hohen Beiträgen muss niemand sitzen bleiben. Nur die meisten Versicherten kennen sich in dem „Dschungel“ der diversen Tarife nicht aus. Die Optimierung erfolgt ohne Wechsel der Versicherungsgesellschaft und unter Berücksichtigung der Alterungsrückstellungen.

Wir untersuchen auf Basis einer personenbezogenen Analyse die individuellen Möglichkeiten, schlagen Lösungen vor und begleiten Sie bis zur erfolgreichen Umsetzung.

Wenn die versicherte Person dem vorgeschlagenen Weg folgt, dann ist eine Ersparnis von weit über 120.000 Euro möglich. Ein Betrag, der den Unterschied zwischen entspanntem Ruhestand und einem Leben auf Harz-IV-Niveau ausmachen kann.

Vereinbaren Sie mit uns einen unverbindlichen Beratungstermin, und wir klären Ihre persönlichen Möglichkeiten.

PKV-Optimierung Hamburg

- Büro Hamburg, Thorsten Pinnow, Tel. 040/83 98 27 41
- Büro Schleswig-Holstein, Jörn John, Tel. 04109/554 91 55

Anfragen per E-Mail: info@pkv-optimierung-hamburg.de.



Dehn und sonst keinen!

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

Jetzt Termin
vereinbaren!
040/33989919

HÖRBERATUNG

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

Erleben Sie Hören und Verstehen in unserem familiären Fachgeschäft!

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

* zzgl. gesetzliche Hilfsmittelgebühr



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

Wir freuen
uns auf Sie!

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

FIT ab 50: Inline für Senioren

Gleiten, schweben, sich frei fühlen – von der Faszination am Sport auf vier Rollen

Dienstagnachmittag kurz vor 16 Uhr im Institut für Bewegungswissenschaft der Universität Hamburg. Jetzt nach den Sommerferien beginnt hier im Turmweg wieder der inzwischen ausgezeichnete Inlineskating-Kurs für Senioren (ILS F50). Jede Woche treiben hier etwa 30 Menschen im Alter von 50+ diese schwingvolle Sportart, bei der vor allem Herz und Kreislauf sowie das Gleichgewicht trainiert werden, ohne dabei die Gelenke zu strapazieren.

SCHON SEIT FAST 20 JAHREN DABEI

Weißer Hose, schwarze Blouson-Jacke und die rote Sporttasche lässig über die Schulter geworfen, federt Dieter durch die Tür in die Eingangshalle. Ganz aus Harburg kommt er jede Woche hierher zum Rotherbaum. Dass er schon 86 Jahre alt ist, sieht man ihm nicht an. Schon seit 1998 – also fast 20 Jahre – kommt der ehemalige Architekt hierher. „Ich bin früher viel Ski und Schlittschuh gelaufen, da bot es sich an, auf Kufen zu bleiben“, meint er mit einem Augenzwinkern. Seine Frau hat ihn damals zum Inline Skating mitgenommen. Sie ist jetzt nicht mehr dabei, wünscht ihm aber jedes Mal viel Spaß und sagt „Komm heil nach Hause“, berichtet Dieter.

Geschützt mit Helm und entsprechenden Protektoren hat Martha, 81, keine Angst vor Stürzen. Foto: cc



Nein, mir passiert schon nichts“, sagt sie. Die zwei Töchter sehen das scheinbar mit gemischten Gefühlen. „Die eine sagt ‚Mama, du brichst dir noch was‘, die andere, ‚Da passiert schon nichts‘“, berichtet Martha. Das Letztere hofft sie auch und gleitet wieder auf ihren Skates über den glatten Hallenboden.

GLEITEN & SCHWEBEN

Das Gleiten, das Schweben und vor allem das „Gefühl von Freiheit“ beim Inline-Skaten fasziniert Hans, 75, aus Stellingen. Ebenfalls übers Schlittschuhlaufen (auf einem Weih-



Einmal wöchentlich bewegen sich die TeilnehmerInnen zwischen 52 und 86 (!) Jahren erstaunlich beweglich und flink auf den acht Rollen durch die Halle. Foto: cc

DAS TRAINING

Dafür dass die TeilnehmerInnen nicht stürzen, ist das Training in der großen Sporthalle ausgerichtet. „Auf Rampen oder andere schwierige Hindernisse wird bewusst verzichtet“, erklärt Kathy Burdorf, Trainerin der 50plus-Gruppe, ebenfalls seit den 90er Jahren beim HIS e.V. Nicht verzichtet wird aber auf Kegel, kleine Teppiche oder Bälle. Nicht verzichtet wird auch auf das Vermitteln der richtigen Bremstechniken und Kenntnisse, zum Beispiel, wie Stürze vermieden werden können.

DIE ÜBUNGEN

Anderthalb Stunden dauert das Training, das mit einer leichten Aufwärmung beginnt. Danach ruft die Trainerin immer wieder die Gruppe zusammen und erklärt die Aufgaben: zehn Kegel in der Reihe umfahren (möglichst ohne sie umzufahren!), über die Teppiche rollen oder elegant mit den Füßen „Blütenblätter“ auf die kreisrunden Linien am Hallenboden „malen“. Erst wird die Aufgabe und die dazu passende Technik erklärt, dann darf geprobt werden. Jeder in seinem Tempo, jeder nach seinem Trainingsstand. Dabei wird geredet und gelacht, es kommen alle gut mit.

„MAMA, DU BRICHST DIR NOCH WAS“

Seit einem Jahr ist die 81-jährige Martha aus Alsterdorf beim Inline-Skating F 50. Ursprünglich besuchte sie andere Kurse im Bewegungszentrum der Uni, entdeckte dann den Flyer für den Anfängerkurs ILS F50. Der Kurs hat ihr so gut gefallen, dass sie gleich in den Verein eingetreten ist und jetzt immer dienstags kommt. Angst vor Stürzen hat sie nicht: „Ich bin als Kind viel Schlittschuh gelaufen - damals froren ja auch noch die Teiche zu – und jetzt gibt es diese Schützer und den Helm.

nachtsmarkt in Karlsruhe) kam er zu seinem Sport. Damit er für die Wintersaison auf dem Eis fit bleibt, trainiert er im Sommer auf den Rollen. „Anfangs konnte ich nur geradeaus fahren. Inzwischen habe ich aber den Dreh mit der Gewichtsverlagerung und dem an den richtigen Stellen Druckgeben, raus. Dann geht’s“, sagt Hans auch ein bisschen stolz.

LUSTVOLLES TRAINING

Aus den Lautsprechern tönt neben dem Nonsense-Song „Wooly Bully“ von Sam the Sham & The Pharaohs auch Johnny Cashs „I’m on fire“ oder das bekannte „Mama Leone“ des italienischen Schlagersängers Bino sowie „Lost in France“ von Bonnie Tyler. Für die gute Musikauswahl wird Trainerin Kathy Burdorf immer besonders gelobt.

Ein weiterer Grund für Inline-Skating F50 sei – so berichten die meisten Teilnehmer – die tolle Gruppe! Gemeinsam gingen sie manchmal auch Essen oder unternehmen Ausflüge. – Wohin? Natürlich zu Orten, wo man auch gut inlinern könne ... Gebucht werden kann ein Anfängerkurs (99 Euro für 4 x 1,5 Stunden Intensivunterricht in einer Kleingruppe inklusive Ausleihen der gesamten Ausrüstung) oder aber eine Mitgliedschaft im Verein (25 Euro im Monat), mit der an verschiedenen Kursen das ganze Jahr teilgenommen werden kann.

KONTAKT:

HIS e.V., Förderverein am Institut für Bewegungswissenschaft der Universität Hamburg (mit der Hamburger Inline-Skating-Schule), Turmweg 2, 20148 Hamburg-Rotherbaum, Tel. 040/428 38 36 05, E-Mail: info@hisev.de, Web: hisev.de/

Eigenheim verkaufen und drin wohnen bleiben

Sorgenfrei und vermögend leben im Alter

Immobilienbesitzer im Rentenalter quälen viele Fragen: Was geschieht mit dem Eigenheim, wenn nur noch einer der Ehepartner da ist? Sorgt das Haus im Erbfall für Streit? Das Ehepaar Wiesner aus Hamburg-Sülldorf stand vor genau diesen Problemen – Burghard Wiesner schildert, wie er und seine Frau alle Sorgen um ihr Doppelhaus loswurden:

Burghard Wiesner, ein stattlicher Mann Anfang 70, betritt sein Lieblingslokal in Hamburg-Sülldorf, in dem er jeden Freitag seinen langjährigen Freund Siegfried trifft. Eigentlich sind diese Treffen immer eine fröhliche Runde. Heute jedoch ist Burghard Wiesner sehr bedrückt, denn er möchte mit Siegfried über seine Sorgen mit dem Eigenheim sprechen. Er setzt sich zu seinem Freund und beginnt ohne Umschweife, sich sein Problem von der Seele zu reden: „Siegfried, du kennst doch unsere schöne Doppelhaushälfte hier im Stadtteil, in der meine Frau Merle und ich nun schon so lange gut und glücklich leben. Die Immobilie ist längst abbezahlt und wir können mit unserer Rente angenehm leben. Trotzdem: Wir werden nicht jünger. Was ist, wenn einem von uns etwas zustößt? Stell dir vor, einer von uns müsste sich allein im betreuten Wohnen oder einem Seniorenheim einquartieren! Was

kommt dann auf den anderen zu, dem es geistig und körperlich noch besser geht? Er müsste sich allein um den Verkauf unseres schönen Hauses, um den Auszug, die Formalitäten und all das kümmern. Ein Mensch allein ist doch völlig überfordert damit – von der Trauer und allem, was daran hängt, wollen wir gar nicht erst reden. Das möchte ich meiner Merle nicht antun!“ Burghard verbirgt sein Gesicht verzweifelt in den Händen.

Rettung naht

Siegfried legt ihm tröstend die Hand auf die Schulter, sodass Burghard weitersprechen kann: „Dann sind da noch die Kinder. Sie wohnen mit ihren Familien so weit weg von Hamburg und wollen von dem alten Haus nichts wissen. Wenn die sich nach unserem Tod um den Verkauf der Immobilie und eine gerechte Aufteilung kümmern müssen, würde es im Streit enden. Von Erbengemeinschaften hört man ja sowieso wenig Gutes.“ Nachdem Burghard seine düstere Erzählung beendet hat, setzt Siegfried an zu sprechen: „Mein Guter, so schlimm, wie du alles schilderst, ist es eigentlich gar nicht – es gibt immer eine Lösung! Schau mal, noch geht es euch beiden gut, ihr seid geistig fit und könnt euch um alles kümmern. Damit alles schnell

geregelt ist und ihr eure Sorgen los seid, möchte ich euch jemanden empfehlen. Martin Ullrich ist ein Spezialist für Bewertung und Verkauf von Immobilien und überdies sehr nett. Er bietet das Modell der „Lebensabend-Immobilie“ an. Das habe ich mir genau gemerkt, weil es für uns auch infrage kommt. Es funktioniert so, dass Herr Ullrich zum einen dafür sorgt, dass euer Haus zum besten Preis verkauft wird – ihr müsst euch um nichts mehr kümmern! Zum anderen könnt ihr dort nach dem Verkauf zu einer festen, vorher vereinbarten Miete wohnen, so lange ihr möchtet. Wäre das nichts?“

Die „Lebensabend-Immobilie“

Burghard Wiesner ist begeistert und berichtet am selben Abend seiner Frau Merle von Herrn Ullrichs Angebot. Sie ist sicher: Diese Möglichkeit ist die richtige, und sie ruft direkt bei Herrn Ullrich an. Er schlägt vor, sich noch in derselben Woche zu treffen, und leitet direkt im Anschluss alles in die Wege. Innerhalb kürzester Zeit hat Martin Ullrich als zertifizierter Sachverständiger für Immobilienbewertung & Immobilienmakler den passenden Käufer für die Doppelhaushälfte gefunden. Der neue Eigentümer übernimmt ab sofort sämtliche Verantwortung für die Instandhaltung und ähnliches. Die Wiesners sind überglücklich: Sie sind ihre Sorgen los, im Falle des Falles müssen sie nur noch das Nötigste mitnehmen. Merle Wiesner ist vor allem erleichtert, dass es im Erbfall keinen Streit unter ihren Kindern geben wird, da eine Geldsumme doch viel einfacher zu teilen ist als eine Immobilie.

Sie möchten es machen wie die Wiesners und Ihre Sorgen los sein? Dann rufen Sie Herrn Martin Ullrich an unter Tel. 040-27 14 14 80 – auch wenn Sie Ihre Immobilie „ganz normal“, aber bestmöglich verkaufen wollen. Er steht Ihnen gerne für ein kostenloses Beratungsgespräch und eine unentgeltliche Wertermittlung Ihrer Immobilie zur Verfügung.

Auch möglich für: Eigentumswohnungen, Mehrfamilienhäuser, Grundstücke und baufällige Immobilien.

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



Urlaubsbuchung und Information:

Tourist-Information
Tel. (0 58 21) 976 83-0
info@bad-bevensen.de
www.bad-bevensen.de



MINIKUR

5 Übernachtungen inkl. Halbpension

- 2x Rückenmassage mit Bewegungsübungen (à 45 Min.)
- 1x Eintritt in die Salzgrotte
- täglich kostenfreier & unbegrenzter Eintritt in die Jod-Sole-Therme



DZ ab 475 € p.P. • EZ ab 495 €

AKZENT Hotel Berlin www.hotel-berlin-bad-bevensen.de
Inh.: Markus Narres • Alter Wiesenweg 11 • 29549 Bad Bevensen • Tel.: 0 58 21 / 50 60

Weihnachten/Silvester

*** HOTEL • PENSION

Marie-Luise

- 7 Ü/HP mit reichhaltigem Frühstücksbuffet
- festliche Menüs und Buffets an den Feiertagen
- Weihnachts- bzw. Silvesterfeier
- ständige kostenlose Nutzung der Jod-Sole-Therme

Preis pro Person: € 606,-

(gültig vom 18.12.19 bis 05.01.20)

Martina Friesen & Frank Ludwig GbR • Sebastian-Kneipp-Str. 3 • 29549 Bad Bevensen
☎ 0 58 21 / 50 50 • www.hotelmarieluise.de



Genießertage im VitalHotel Ascona

- 2 oder 5 Ü inklusive HP
- 1x 4-Gang-Überraschungs-Menü (im Rahmen der HP)
- 1 Cocktail
- 1x Hot-Stone-Massage
- Schwimmbad- u. Saunanutzung



2 Ü ab € 159,00 p.P. • 5 Ü ab € 335,00 p.P.

Hotel Ascona GmbH • GF: Barbara Druß • Zur Amtshöhe 4 • 29549 Bad Bevensen
Telefon: 0 58 21 / 5 50 • www.hotelascona.de



Eine schöne Zeit

- Beste Lage zur Therme (nur 2 Gehminuten entfernt)
- Geräumige Appartements, 2 neu renovierte Ferienwohnungen
- Täglich unbegrenzter Thermeneintritt inkl. Saunalandschaft
- Inklusive Bademantel und Saunatum

Ab € 66,00 pro Übernachtung für 2 Personen
(Erste Übernachtung inkl. Endreinigung ab € 106,00)

Ferien-Appartementhaus Bahlo • Inh. Daniela Zehrfeld • Dahlenburger Straße 15
29549 Bad Bevensen • Tel.: 0 58 21 / 98 98-0 • www.appartementhaus-bahlo.de



FERIEN
Appartementhaus
BAHLO

Weihnachten & Silvester

Arrangement mit umfangreichem Programm
11 Nächte ab € 1.044 p.P. im DZ
vom 22.12.2019 bis 02.01.2020

- Halbpension
- freie Nutzung des Bewegungsbaus
- Busservice zur Innenstadt
- rollstuhlgerechte Ausstattung
- hauseigener ambulanter Pflegedienst bei Bedarf

das barrierefreie Hotel



RESIDENZ DAHLKE
BAD BEVENSEN GmbH

GF: Beate und Wolfgang Dahlke • Amselstieg 17-23 • 29549 Bad Bevensen
Tel.: 0 58 21 / 504-0 • info@residenz-dahlke.de • www.seniorenhotel-dahlke.de



HOTEL Ilmenautal

"DIE KURZE WOCHE"
ab 380,00 € p.P. im EZ oder DZ

5 Übernachtungen mit Frühstück und Halbpension
Täglich freier Eintritt in die Jod-Sole-Therme

Am Klausebusch 11 • 29549 Bad Bevensen • Inh.: Gisela Bergstedt • Telefon: 0 58 21 / 540-0

www.ilmenautal.de

www.bad-bevensen.de

Urlauber-Universität in Bad Bevensen

Medizinische Fachvorträge und Schnupperangebote

Bad Bevensen, das Heilbad in der östlichen Lüneburger Heide, zeichnet sich durch ein hochqualifiziertes medizinisches und gesundheitsorientiertes Angebot aus. Mit vier Fachkliniken, breitgefächerten Gesundheits- und Fitnessmöglichkeiten, dem fantasievoll-bunt angelegten Kurpark und nicht zuletzt der Jod-Sole-Therme mit großem Bade-, Sauna- und Wellnessbereich ist das kleine Heidestädtchen eine Wohlfühl-oase. Die Gesundheitskompetenz des Ortes zeigt sich seinen Besuchern geballt vom 22. bis 25. Oktober 2019: bei der Urlauberuniversität, mit Fachvorträgen und vielen Angeboten zum Mitmachen.

Unter dem Thema „Stress und Stressprävention“ findet diese Veranstaltungsreihe im Kurhaus Bad Bevensen statt. Sie ist gekennzeichnet durch den Dreiklang von Vorträgen zu medizinischen Themen, durch von Experten begleitete Lernstationen und praktische Übungen. Besucher erfahren lebensnah, was sie für ihre eigene Stressprävention tun können. Ärzte der Bad Bevenser Fachkliniken und des Helios Klinikums Uelzen verdeutlichen aus verschiedenen Fachsichten, welche Faktoren zu Stress und entsprechenden Krankheiten führen können. Die Vorträge enthalten neben den Hinweisen zu Therapiemöglichkeiten auch praktische Vorsorgetipps, die jeder selbst anwenden kann, um das eigene Leben mental und körperlich in Balance zu halten.



Bei anschließenden, frei wählbaren Workshops und Gesundheitsangeboten können die Besucher direkt ausprobieren, wie sie Stress besser begegnen oder von sich fernhalten können. Dazu zählen Angebote wie Autogenes Training, Rücken- oder Nackenfit, Meditationen, Nordic Walking, Pilates, Yoga und vieles mehr.

Den eigenen Stresslevel testen

Im Kurhaus sind außerdem spannende Lernstationen aufgebaut, an denen die Besucher zum Beispiel ihren eigenen „Stress-Level“ messen sowie kleine Leistungs- und Gleichgewichtstests absolvieren können und Empfehlungen für das Ausdauertraining erhalten. Die Jod-Sole-Therme bietet an den jeweiligen Vortragsabenden ebenfalls ein Entspannungs- und Anti-Stress-Programm an.

Die beteiligten Kliniken in Bad Bevensen sind das Herz-Gefäß-Zentrum, die DianaKlinik mit den Abteilungen Geriatrie, Orthopädie, Psychosomatik und Neurologie sowie das Caduceus-Zentrum mit psychotherapeutischem Schwerpunkt. Das Helios Klinikum Uelzen ist mit den Fachabteilungen Orthopädie und Unfallchirurgie, Kardiologie und Neurologie vertreten. Veranstalterin ist die Bad Bevensen Marketing GmbH.

Infos, Übernachtungsangebote und Tickets (ab 7,00 EUR):
Bad Bevensen Marketing GmbH, Dahlenburger Straße 1,
29549 Bad Bevensen, Telefon: (0 58 21) 97 68 30,
www.bad-bevensen.de und www.urlauberuniversitaet.de

Auf einer Hütte am Gitschberg werden Geschichten, Sagen und Überliefertes aus dem Südtiroler Bergleben vorgetragen.

Südtirol im Herbst:

Land und Leute auf persönliche Weise kennenlernen

(djd). Im Herbst verschmelzen in Südtirol Kultur und Natur zu einer unvergesslichen Erfahrung. Die bunt gefärbte Landschaft, Einblicke in gelebte Traditionen und Spezialitäten- und Genusswochen machen so aus einer Reise eine intensive Erfahrung.

Erlebte Tradition

In Südtirol herrscht im Herbst eine ganz besondere Atmosphäre. Von den Almen zieht das Vieh im festlichen Almbtrieb bunt geschmückt zurück ins Tal. Und für die Weinbauern beginnt die wohl wichtigste Zeit des Jahres: die Weinlese. Der Herbst steht in Südtirol ganz im Zeichen von Genuss, bäuerlicher Kultur und ursprünglichem Traditionshandwerk. Vom 12. Oktober bis 3. November 2019 bietet die Veranstaltungsreihe „Südtiroler Almsgschichten“ rund um Gitschberg Jochtal und Klausen die Gelegenheit, noch tiefer in die Südtiroler Kultur und Lebensart einzutauchen.

Bäuerliches Handwerk hautnah

Bei den „Südtiroler Almsgschichten“ können Gäste für einen Tag in die Rolle eines Bergbauern schlüpfen. Bei der Waldwerkstatt in Vals lernen sie, welche Aufgaben tagtäglich anstehen und welches Wissen ein Bergbauer über Holz benötigt. Eigenhändig errichtet man an diesem Tag einen Zaun nach einer über Generationen weitergegebenen Methode und übt sich in der Kunst des „Meilens“ – der luftdurchlässigen Stapelung von Holz. Doch auch zum Holz selbst gewährt das Erlebnisprogramm Einblicke: Bei einer Wanderung auf der Villanderer Alm wird in der Latschenschrauberei erklärt, wie aus den Nadeln und frischen zerkleinerten Zweigen wohlriechendes Öl gewonnen wird.

Almkost: Herbstgerichte auf der Alm

Nach einer ausgedehnten Herbstwanderung durch die faszinierende Bergwelt lockt die Aussicht auf die kulinarischen Traditionen Südtirols. In den urigen Hütten treffen Wanderer auf herzliche Gastfreundschaft und Köstlichkeiten aus der alpinen und mediterranen Küche. Für die Veranstaltungsreihe „Südtiroler Almsgschichten“

kochen Hüttenwirte in der Rubrik „Almkost“ eigens kreierte Herbstmenüs aus regionalen und saisonalen Produkten, von der frischen Bergmilch zur kulinarischen Verwendung von Zirbe und Latsche. Und wer möchte, darf sogar beim Apfelstrudelbacken den Bäuerinnen zur Hand gehen.

Alle Infos zur Veranstaltung gibt es unter www.almsgschichten.it, Informationen zum Südtiroler Herbst unter www.suedtirol.info/herbst.



Mit Vagabund lernen Sie Land und Leute kennen!

Tel. 040 55 55 85 69

Erlebnisreiche Tagesfahrten

19.10.19	Eiergrog-Seminar in Dithmarschen inkl. Mittagessen, Seminar und Kaffeegedeck	€ 59,-
26.10.19	Fischbüfett auf Fehmarn inkl. Fischbüfett und Inselrundfahrt	€ 57,-
15.11.19	Martinsgansessen in Behringen inkl. Martinsgansessen, Rundfahrt und Kaffeegedeck	€ 45,-
16.11.19	Gänsebratessen in Walsrode inkl. Weihnachtsbäckerei-Besuch, Gänsebratessen und Zierkerzenschnitzerei-Besuch	€ 49,50
28.11.19	Lüneburger Heide im Winter inkl. Entenessen, Kutschfahrt und Kaffeegedeck	€ 66,-
30.11.19	Lübeck und Travemünde im Winterglanz inkl. Busfahrt und Kaffeegedeck	€ 35,-
30.11.19	Pronstorfer Weihnachtsmarkt inkl. Eintritt und Grafenpunsch	€ 34,-
02.12.19	Winterliche Autostadt inkl. Überblicksführung und Schiffstour	€ 49,-
03.12.19	Lichterfahrten Hamburg inkl. Lichterfahrt und Reiseleitung	€ 8,-

Neubauer Touristik GmbH
- Vagabund - Niederlassung Rosengarten
Harburger Straße 20
21224 Rosengarten www.vagabund-reisen.de

Jetzt
Programm
anfordern!

Eine Marke der
Neubauer Touristik

Haus zu Haus
Abhol-Service
(ab 4 Tagen)
NEUBAUER

☆ Kurreisen ☆ nach Kolberg

Shuum Boutique Wellness Hotel****

18.01.-25.01.20	8 Tage	ab € 629,-
18.01.-01.02.20	15 Tage	ab € 1.049,-
25.01.-01.02.20	8 Tage	ab € 689,-
22.02.-29.02.20	8 Tage	ab € 719,-
22.02.-07.03.20	15 Tage	ab € 1.099,-
29.02.-07.03.20	8 Tage	ab € 739,-
07.03.-14.03.20	8 Tage	ab € 759,-

Weitere Termine auf Anfrage

Im Reisepreis enthalten: Halbpension, 2 Kuranwendungen pro Werktag, ärztliches Eingangsgespräch, deutschsprachige Betreuung vor Ort und Kurtaxe

Neubauer Touristik GmbH • Marie-Curie-Ring 39 • 24941 Flensburg
 Tel. 040-28 05 01 40 • www.neubauer-reisen.de

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

Michael Bewernick
Geschäftsführer

Vorstandsmitglied
der FAMÖ Hamburg*

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

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.



Großeltern-Enkel-Wochenende

Großeltern und Enkel erleben die Natur

(pi) An einem Frühlingswochenende im Jahr 2020, genau vom 21. März bis 23. März 2020, können Großeltern von Freitag bis Montag mit ihren Enkelkindern eine gemeinsame Zeit verbringen. Es steht unter dem Thema: „Zeit miteinander - Zeit füreinander“.

Zeit ist ein Geschenk für die Großeltern und Enkelkinder

Das Wochenende im Tagungshaus Maria Beinberg bei Schrobenhausen (86565 Gachenbach) eignet sich gut als schönes Geschenk, bietet den Enkeln viele Überraschungen mit Oma oder Opa und den Eltern der Kinder ein freies Wochenende. Die Großeltern erleben, losgelöst vom Alltag, ohne die Eltern der Enkelkinder, ein Wochenende mit Spielen, Geschichten und Märchen, Liedern, Basteleien, Naturerlebnissen, Gesprächen und vielen Erlebnissen.

Großeltern können als verlässliche Bezugspersonen die Eltern in ihrer Erziehungsverantwortung unterstützen. Bei den Aktionen können die Großeltern ihre Enkel intensiv erleben, verborgene Kompetenzen entdecken und neue Entwicklungsschritte begleiten. Gemeinsame Aktivitäten wechseln mit Gesprächsrunden und Kinderbetreuungszeit ab. Anhand des Tagesrückblicks werden Erfahrungen ausgetauscht und die besonderen Qualitäten der Großeltern-Enkel-Beziehungen aufgezeigt. Falls erforderlich, ist die Teilnahme der Eltern ebenfalls möglich. Das Land Bayern unterstützt die Teilnehmer an Wochenenden im Rahmen der Familienbildung.

Anmeldung und Informationen

über Eltern-Kind-Programm e.V.

Mitterweg 34 • 82131 Stockdorf • Tel. 089/8571112

E-mail: info@ekp.de • www.ekp.de

Blauer Kreis GmbH
Krankenbeförderung

- **Zuverlässig**
- **Kompetent**
- **Individuell**

Tel. **040 40 66 33**
 Fax **040 40 19 72 93**

leitstelle@blauer-kreis.de | www.blauer-kreis.de

Zahnärztin M. Bednarek-Wiebke MSc
 Master of Science für Ästhetisch-rekonstruktive Zahnmedizin

- Zahnersatz für Senioren
- Vollkeramische Restaurationen
- Prophylaxe
- Implantate
- Computergestützte Keramikfüllungen und Kronen ohne Abdruck in nur einer Sitzung-Cerec
- Bleaching
- Digitales Röntgen
- Eigenes Meisterlabor
- Rollstuhl- und behindertengerechte Praxis
- Heimbesuche-Zahnbehandlung und Zahnreinigung vor Ort

Sprechzeiten Mo. | Mi. | Fr. 8 - 15 Uhr
 Di. | Do. 12 - 20 Uhr | und nach Vereinbarung
 Alte Elbgaustraße 14 | 22523 Hamburg | Telefon 040 55 00 56 00

SoVD: Grundrente ohne

(pi) Die neueste Bertelsmann-Studie zum Thema Altersarmut prognostiziert, dass 2039 jeder fünfte Senior von einer ganz kleinen Rente oder Grundsicherung leben muss: „Wir warnen schon lange vor dieser Entwicklung und fordern deshalb vehement nicht nur die Bundesregierung, sondern auch den Hamburger Senat auf, sich endlich mit konstruktiven Maßnahmen auf diese Entwicklung vorzubereiten“, kritisiert Klaus Wicher, 1. Landesvorsitzender Sozialverband Deutschland (SoVD) in Hamburg. Der SoVD Hamburg spricht das Thema regelmäßig bei der Hamburger Politik an. „Hier bei uns in der Hansestadt gibt es schon heute Zigttausende Menschen, die von der Gesellschaft abgehängt sind und die unsere Unterstützung brauchen. Deswegen fordern wir beispielsweise die Einrichtung von Quartierszentren als Anlaufstellen nicht nur für die Senioren, sondern für alle im Stadtteil. Weiterhin würde ein verstärkter sozialer Wohnungsbau, die kostenlose Nutz-

Schulung für ehrenamtliche Unterstützer

(pi) Wer Interesse hat, sich als ehrenamtlicher Unterstützer, Vertrauensperson, Ombudsperson oder als Fürsprecher für die Rechte von Bewohnern in Wohneinrichtungen für Senioren und in Wohnformen für Menschen mit Behinderungen einzusetzen, der kann sich im Herbst dafür schulen lassen.

Das Gesamtpaket dieser kostenlosen Grundschulung, die über ca. 20 Stunden geht, umfasst dabei folgende Themengebiete:

- Hamburgisches Wohn- und Betreuungsqualitätsgesetz
- Wohnformen
- Wohnbeiratswahlen
- Grundsätze der Behindertenhilfe
- UN-Behindertenrechtskonvention
- Bezirksseniorenbeiratsarbeit
- Beschwerden
- Kommunikation und Konfliktmanagement

Grundschulungstermine:

Gesamtpaket von Ende Oktober bis Mitte November 2019:

Montags, 28.10.2019, 04.11.2019, 18.11.2019,
Mittwoch, 13.11.2019, jeweils ab 17 Uhr,
Samstag, 09.11.2019, 10-16 Uhr

Ort: Sternschanze

Anmeldung und Erstgespräch:

Martina Kuhn, STATTBAU HAMBURG
 Projekt BIQ Bürgerengagement für Wohn-Pflege-Formen im Quartier
 Sternstraße 106 • 20357 Hamburg • Tel: 43 29 42-36
 E-Mail: post@biq.hamburg

HOSPITAL ZUM HEILIGEN GEIST
**Ambulante Pflege
 Heilig Geist**



Zu Hause gut umsorgt

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

Beratungszentrum für

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

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



Bedürftigkeitsprüfung!

ung des HVV für Bedürftige oder auch eine Aufstockung der Grundsicherung um mindestens 20 Euro schon heute Armut in der Stadt lindern.

Dem Hamburger SoVD-Landeschef ist bewusst, dass die Bekämpfung von Altersarmut vor allem in der Verantwortung der Bundesregierung liegt. „Wir müssen ernsthaft darüber diskutieren, wie unser Renten- und Beschäftigungssystem in Zukunft aufgestellt sein muss, damit die Menschen, die heute in ihre Rente einzahlen, am Ende angemessen davon leben können. Dazu gehört auch die Frage nach einer Grundrente für alle. Der SoVD begrüßt diesen Vorschlag und fordert, sie schnell und ohne Bedürftigkeitsprüfung einzuführen.“

Aus Wichers Sicht drängt die Zeit: „Die Politik muss jetzt handeln und Weichen stellen! Ich wünsche mir da von den Parteien mehr Mut, soziale Themen auf den Weg zu bringen.“

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

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



* Juul Jensen 2018, Oticon White Paper

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 Sicherheit mit dem Hausnotruf der Malteser

(pi) „Was mache ich, wenn mir zu Hause etwas zustößt und niemand da ist, um mir zu helfen?“ Eine Frage, die sich ältere und beeinträchtigte Menschen oft mit großer Sorge stellen. Der Malteser Hausnotruf bietet Hilfe rund um die Uhr. In einer Notlage genügt ein Knopfdruck und die Verbindung zur Hausnotrufzentrale wird automatisch hergestellt. Dort sind Tag und Nacht erfahrene Mitarbeiter im Einsatz, die die Notrufe entgegennehmen und sofort die notwendigen Hilfsmaßnahmen einleiten.

Jeder Kunde bekommt ein Hausnotrufgerät und einen wasserdichten Hilfefknopf in Form einer Halskette oder eines Armbandes. „Vielleicht kein Schmuckstück“, findet Daniel Thielemann-Yönel, Leiter des Hamburger Hausnotrufs, „doch der Hilfefknopf schenkt die Gewissheit, sicher und selbstbestimmt in den eigenen vier Wänden zu leben. Das ist für viele ganz wichtig.“ Thielemann-Yönel hofft, dass ältere Menschen die technischen Hilfsmöglichkeiten im Alltag nutzen und sich informieren.

Aber nicht nur im Falle eines Unfalls kann der Hausnotruf das Extra an Sicherheit bieten. Auch Menschen mit chronischen Erkrankungen können sich darüber zusätzlich absichern. Wer beispielsweise unter Asthma, Diabetes mellitus, Epilepsie, Herz-Kreislauf-Beschwerden oder Osteoporose leidet, kann mit Unterstützung des Hausnotrufs weiterhin unabhängig in den eigenen vier Wänden wohnen und sich trotzdem bei medizinischen Notfällen sicher fühlen. Wer gerade aus dem Krankenhaus entlassen wurde, aber vielleicht noch nicht hundertprozentig fit ist, kann mit dem Hausnotruf auch kurzfristig Hilfe und Sicherheit bekommen. „Leider kennen viele Menschen den Hausnotruf gar nicht“, bedauert Thielemann-Yönel. „Das ist schade, denn für viele Situationen ist der Hausnotruf genau die richtige Unterstützung. Oft kann man sich dadurch das Leben leichter und gleichzeitig sicherer machen.“ Jetzt unverbindlich anrufen und mehr erfahren:

Telefon 0221/12606-2049, noch bis zum 30.11.19 läuft eine Neukundenaktion: Sie erhalten die ersten drei Monate zum halben Preis.

Anzeige

Kunden bleiben Herr im Haus, wertfaktor wird stiller Teilhaber

Neues Finanzmodell bietet maximale Freiheit durch Immobilien-Teilverkauf

Europa erkunden, ein neuer Wintergarten oder die Rente etwas aufbessern – dafür fehlt selbst Menschen, die eine eigene Immobilie besitzen, im Alter häufig das nötige Bargeld. Sich von seiner Immobilie zu trennen ist für viele Senioren keine Option.

Für diese Zwickmühle bietet der Finanzdienstleister **wertfaktor** nun eine Lösung: Immobilien-Teilverkauf mit lebenslangem Nießbrauchrecht. „Wir heben uns damit ganz klar von Finanzierungsangeboten wie Hypotheken und Krediten ab, die zum einen nicht jeder bekommt und zum anderen eben nur geliehen und damit Schulden sind“, so **wertfaktor**-Gründer Christoph Neuhaus.

So funktioniert der Teilverkauf

Der Immobilienbesitzer legt fest, wie viel Bargeld er aus seiner Immobilie herauslösen möchte. Ein unabhängiger Gutachter ermittelt dann den Marktwert des Objekts, aus dem sich der Anteil errechnet, der an **wertfaktor** verkauft wird. Der Eigentümer erhält eine Sofortzahlung, ein im Grundbuch eingetragenes Nießbrauchrecht sichert ihm das lebenslange, alleinige Nutzungsrecht. Im Gegenzug berechnet **wertfaktor** ein monatliches Entgelt für die Nutzung des veräußerten Immobilienanteils.


Dem Verkäufer bleiben alle Privilegien eines Alleineigentümers erhalten: Anbauten und Renovierungen können beispielsweise ohne Absprache vorgenommen werden. Verlässt der Eigentümer eines Tages die Immobilie, haben er oder seine Erben zunächst

ein Ankaufsrecht des **wertfaktor**-Anteils. Wird dieses nicht in Anspruch genommen, veräußert **wertfaktor** das gesamte Objekt. Beiden Parteien steht ihr Anteil des Verkaufserlöses zu, beide profitieren hierbei von der Wertentwicklung der Immobilie.

wertfaktor Immobilien GmbH, Tel. 040/696 39 18 24, Mail: post@wertfaktor.de, Web: www.wertfaktor.de



wertfaktor-Geschäftsführer Christoph Neuhaus und Dr. Alexander Ey



Kinder beim Lesen unterstützen: LeseTandem+ macht es möglich

Lesen zu können ist eine der wichtigsten Fähigkeiten, um Bildung zu erlangen. Leider können ca. 40 Prozent der Grundschul Kinder nicht in ausreichendem Maße flüssig lesen bzw. das Gelesene nicht richtig verstehen, zeigen verschiedene Studien, darunter die VERA-Studie 2017 für die dritten Klassen in Baden-Württemberg. KinderHelden ermöglicht es, dass Grundschul Kinder über das Projekt „LeseTandem+“ je einen Lese- und Freizeitpaten erhalten, der sie für ein Jahr begleitet. Die Mentorinnen und Mentoren stehen den Kindern mit Rat und Tat zur Seite. Neben dem Lesen stehen weitere schulische Unterstützung und auch sinnvolle Freizeitaktivitäten auf dem Programm.

Die gemeinnützige Organisation KinderHelden ist in den Regionen Hamburg, Hannover, Rhein-Neckar, Rhein-Main und Stuttgart aktiv. Weitere Standorte werden nach und nach dazukommen. Im kommenden Jahr starten Projekte in München. Gerade in Ballungsräumen ist es wichtig, dass Grundschul Kinder durch Lern- und Freizeitbegleiter unterstützt werden.

„Wir alle kennen den Satz: ‚Es braucht ein ganzes Dorf, um ein Kind großzuziehen‘“, sagt Mentoring-Mitarbeiterin Ronja Neth. „Diese Dörfer gibt es heute in dieser Form meist nicht mehr. Deshalb muss für diese wichtige Aufgabe ein professioneller Rahmen geschaffen werden, und KinderHelden bietet allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern diesen Rahmen. Der Bedarf aufseiten der Kinder und ihren Familien ist groß. Deshalb ist die Organisation weiter auf der Suche nach ehrenamtlichen Mentorinnen und Mentoren – auch und gerade in Hamburg. Momentan für alle vier Hamburger Schulen: Grundschulen Sterntalerstraße und Beim Pachthof in Horn, Grundschule Rungwisch in Eidelstedt und Stadtteilschule auf der Veddel.“



Das Grundprinzip der „Lautlese-Methode“, die die LeseTandems+ in den ersten drei Monaten unterstützt, funktioniert ganz einfach: mit dem Finger die Zeilen nachfahren, Fehler aktiv verbessern und viel loben. Ein einfaches Prinzip mit großer Wirkung. Je besser das Kind liest, desto mehr kann man sich als Mentorin oder Mentor zurücknehmen. Danach kann die Lese-Olympiade starten. Hier geht es um das selbstständige Viellesen. Als Belohnung winken eine Urkunde und ein Preis. Der größte Lohn für jedes Kind ist aber, sich lesend neue Welten erschließen und mit anderen darüber reden zu können.

„Das ‚LeseTandem+‘-Projekt ist durch die SKala-Initiative bis zum Ende des Schuljahrs 2020/2021 finanziert“, sagt Ronja Neth. „Zwischenzeitlich bauen wir die weitere Finanzierung auf und

suchen dafür auch in Hamburg Partner. Ziel ist es bei KinderHelden immer, eine langfristige und damit nachhaltige Projektausrichtung zum Wohle der Kinder zu gewährleisten.“ Wer gern Mentorin oder Mentor werden möchte, braucht keine pädagogische Vorerfahrung mitzubringen. Ein Vorbereitungsworkshop liefert alles, was man braucht. Zudem gibt es individuell zugeschnittene Lernmaterialien. Eine pädagogische Begleitung durch hauptamtliche Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter steht allen Aktiven zur Verfügung. In Hamburg sind derzeit rund 20 Mentorinnen und Mentoren aktiv. Der zeitliche Aufwand beträgt zwei bis drei Stunden pro Woche. Gut investierte Zeit in eine gute Zukunft vieler Kinder.

Weitere Informationen unter:
www.kinderhelden.info S. Rosbiegal © SeMa

Einmal impfen ist nicht genug

Apotheker beraten zum Impfstatus



(pi) Herbstzeit ist Grippezeit. Viele Patienten wollen sich vor der unangenehmen Virusinfektion wappnen. Für diesen Zweck wird jedes Jahr ein neuer Impfstoff entwickelt, der die saisonalen Grippeerreger eindämmen soll. Nicht nur gegen Grippe sind Impfungen wirkungsvolle Mittel. Auch Keuchhusten, Kinderlähmung, Hepatitis und Co. werden durch eine kleine Spritze wirkungsvoll in Schach gehalten. Doch Vorsicht: Einmal impfen reicht nicht aus. Wer dauerhaften Schutz verlangt, muss seinen Impfstatus regelmäßig prüfen, betont die Apothekerkammer Hamburg. Dazu können Patienten die zuverlässige und kompetente Impfberatung in den Apotheken nutzen.

Starke Antwort auf gefährliche Gegner

Über viele Jahrzehnte hat sich das Impfen als wirkungsvolle Waffe im Kampf gegen zahlreiche bedrohliche Krankheiten erwiesen. Der menschliche Organismus kann sich mithilfe des Impfschutzes gut auf schwere, in manchen Fällen sogar lebensbedrohliche Infektionskrankheiten wie Tetanus oder Gelbfieber vorbereiten. Wenn abgeschwächte bzw. abgetötete Erreger oder Erregerbestandteile dem Körper zugeführt werden, provozieren sie eine Immunantwort des Organismus. Bei diesem Vorgang bilden sich sogenannte Gedächtniszellen. Sie kennen den „Bauplan“ für die speziellen Antikörper, die in Zukunft gegen die Erreger eingesetzt werden können. Bei einer eventuellen späteren Infektion ist der Körper so schneller fähig, den Erregern eine

passende Immunantwort entgegenzusetzen. Allerdings ist die Schutzwirkung mancher Impfstoffe begrenzt: Nach einer gewissen Zeit muss deren Wirkung durch ein erneutes Impfen aufgefrischt werden.

Nicht jeder darf geimpft werden

In Deutschland gibt es derzeit keine Impfpflicht. Dennoch legt die ständige Impfkommission (STIKO) beim Robert Koch-Institut Empfehlungen für Impfungen in den verschiedenen Altersstufen fest. Erwachsene sollten beispielsweise ihren Schutz vor Tetanus alle zehn Jahre auffrischen lassen. Nach einer Verletzung oder einem Unfall befragen Ärzte ihre Patienten nach ihrer letzten Tetanusimpfung. Dann gibt der Impfpass Aufschluss. Allerdings kann sich nicht jeder impfen lassen. Generell gilt, dass Patienten mit einer stark geschwächten Immunabwehr von einer Behandlung abgeraten wird. Nehmen Betroffene Arzneimittel ein, die die Immunabwehr herabsetzen, sollten sie Lebendimpfstoffe, sprich Impfstoffe mit abgeschwächten Erregern, meiden. Gleiches gilt für Schwangere, die im ersten Drittel der Schwangerschaft auf jegliche Impfung verzichten sollten. Ab der 13. Woche können allerdings Totimpfstoffe verwendet werden. Eine Impfung gegen Grippe wird sogar durch die Ständige Impfkommission (STIKO) empfohlen. Wer akut unter fieberhaften Infekten leidet, sollte sich nicht impfen lassen, Ausnahmen können bei banalen Erkältungen gemacht werden. Auch bestehende Allergien müssen Patienten und Ärzte berücksichtigen. So können

in Grippeimpfstoffen Spuren von Hühnerweiß vorhanden sein. Personen, die darauf mit schwerwiegenden Allergien reagieren, sollten vor einer Impfung das Risiko mit ihrem Arzt besprechen.

Empfehlenswert: Grippeschutz für Senioren

Sobald der Herbst eintritt, werden wieder viele Patienten bei ihren Hausärzten nach einer Gripeschutzimpfung verlangen. Menschen ab 60, chronisch Kranken und Bewohnern von Altersheimen wird diese Impfung empfohlen, da sie anfälliger für die Erreger sind als junge und gesunde Menschen. Ebenso profitieren medizinisches Personal und Personen, die im Beruf umfangreichen Publikumsverkehr pflegen. Sie sind vielen Erregern ausgesetzt und benötigen zusätzlichen Schutz. Wer tropische Länder bereist, sollte sich über den Stand seiner Impfungen informieren und, falls notwendig, zusätzliche Impfungen für das Reiseziel in Erwägung ziehen. Viele Apotheken bieten eine ausführliche Beratung an. Dazu sollten Patienten mit ihrem Impfpass in die Apotheke kommen, damit der Apotheker einen Überblick erhält und die individuellen Vorkehrungen besprechen kann. Der Impfschutz wird dann entsprechend der STIKO-Empfehlungen überprüft.

Die Apothekerkammer Hamburg ist als Körperschaft des öffentlichen Rechts die Institution der apothekerlichen Selbstverwaltung für die ca. 2.400 Apotheker und Apothekerinnen sowie Pharmazeuten im Praktikum in Hamburg. Der Apotheker ist ein fachlich unabhängiger Heilberuf. Er ist laut Gesetz für die sichere und flächendeckende Versorgung der Bevölkerung mit Arzneimitteln zuständig. Wer Apotheker werden will, muss ein vierjähriges Pharmaziestudium an einer Universität und ein praktisches Jahr absolvieren. Der Apotheker berät die Patienten hinsichtlich ihrer Medikation und unterstützt sie, ihre Therapie im Alltag umzusetzen. Als Fachmann für Arzneimittel und Prävention ist der Apotheker neben dem Arzt der erste Ansprechpartner in gesundheitlichen Problemen.



Tipps rund um
die Gesundheit
finden Sie auch auf:

www.Gesundheits-Schnack.de

Immobilientausch

ALT gegen NEU

Ihr Altbau gegen einen Neubau
plus Geld

Ihre Lebenssituation:

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

Eine sorgenfreie Zukunft
alles inklusive

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



interessiert?

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

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



Unser Vorschlag:

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

Die ACCENTIS bau gruppe
Ihr Immobilienpartner

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

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

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



ACCENTIS
bau gruppe

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

Veeh-Harfe

Ein Instrument
fürs Seniorenalter

Die Rissener Gruppe „Vielsaitig“ lädt zum Kennenlernen ein

Wollten Sie schon immer gerne ein Instrument spielen? Sagen Sie bitte nicht, dass Sie jetzt zu alt dafür sind. Aktives Musizieren vitalisiert!

Können Sie sich vorstellen, dass Sie auf einer Tischharfe („Veeh-Harfe“) nach einigen Minuten ein Lied ein- oder zweistimmig spielen, auch wenn Sie keine Noten kennen? Bester Beweis dafür sind die Mitglieder des Rissener Harfenkreises „Vielsaitig“, der sich aus zurzeit 27 Spielerinnen (Anfänger und Fortgeschrittene) im Alter von 65 bis 82 Jahren zusammensetzt.

Die Veeh-Harfe ist im Norden Deutschlands recht unbekannt, im Süden in sehr vielen Seniorenheimen zu finden. Sie ist ein vollwertiges, aus Holz gebautes Instrument, das



in der Nähe von Rotenburg ob der Tauber hergestellt wird. Motiviert und mit einer Prise Disziplin ausgestattet, frischen die Gruppenmitglieder früher gelernte Melodien auf und spielen neue Musikstücke, die die persönliche Weiterentwicklung fördern und den Kopf fit halten. Auch die Wahrnehmungsfähigkeit sowie die Konzentrationsspanne werden gesteigert und die Koordination beider Hände geschult. Alles in allem: beste Altersvorsorge.

Hinzu kommt die fröhliche Gemeinschaft in den wöchentlichen Übungsstunden und bei den Café-, Sommer- und Adventskonzerten in verschiedenen Seniorenwohnanlagen. Da das Repertoire von Barock und Klassik über Operette und Musical bis hin zu Volksliedern reicht, aber auch Popmusik sowie andere moderne Stücke gespielt werden, ist für jeden etwas dabei.

Falls auch Sie, liebe SeMa-Leser, die Chance ergreifen möchten, ein Instrument ohne Notenkenntnisse zu erlernen, dann informieren Sie sich an den Schnuppernachmittagen der Rissener Gruppe „Vielsaitig“. Jeder, der Lust hat, die Veeh-Harfe kennenzulernen und sie vielleicht auch auszuprobieren, ist herzlich eingeladen. Vielleicht können dann die neu hinzugekommenen Spieler bereits ihr persönliches Weihnachtsfest mit selbst musizierten Liedern bereichern.

Die Schnuppernachmittage finden am 9. Oktober um 16 Uhr, am 21. Oktober um 15.30 Uhr und am 2. November um 17 Uhr im Gemeindehaus der Johanneskirche Rissen im Raalandsweg 5 in 22559 Hamburg statt

Eine Anmeldung bei der Ensembleleiterin Angelika Lamla unter der Telefonnummer 040/81 95 60 07 ist erforderlich.



**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@wtnet.de

Der Johanniter-Hausnotruf – schnelle Hilfe im Notfall

Wann ist ein Hausnotruf sinnvoll?

Bis ins hohe Alter ein aktives und selbstständiges Leben in der gewohnten häuslichen Umgebung führen – das wünschen sich die meisten Menschen. Aber ab wann ist ein Hausnotruf sinnvoll?

Jörg Precht, Hausnotruf-Experte bei den Johannitern im Landesverband Nord: „Oft ist erst ein Sturz der Anlass, über Hilfsmittel wie einen Rollator oder einen zusätzlichen Griff am Wannenrand nachzudenken. Dabei gibt es eine Reihe von einfachen Maßnahmen oder Hilfsmitteln, die das Leben erleichtern können.“ Auch der Johanniter-Hausnotruf ist eine sinnvolle Unterstützung, der ohne großen Aufwand die Sicherheit in den eigenen vier Wänden erhöht.

Wann ist ein Hausnotruf sinnvoll?

Diese Fragen geben Orientierung:

1. Lebe ich allein in meiner Wohnung und fühle mich unsicher?
2. Habe ich Schwierigkeiten beim Gehen, zum Beispiel durch eine dauerhafte oder zeitweilige körperliche Einschränkung, durch Schwindel, Schwäche oder durch Gleichgewichtsstörungen?
3. Leide ich an einer chronischen Krankheit, die mich in meinem Alltag einschränkt oder verunsichert,

zum Beispiel Epilepsie, Multiple Sklerose oder Asthma?

4. Hatte ich bereits einen Schlaganfall oder einen Herzinfarkt?
5. Bin ich in meiner Wohnung schon einmal gestürzt?

Treffen einige der genannten Fragen zu, macht es Sinn, über einen Hausnotruf nachzudenken. „Wir können dabei ganz individuell auf unsere Kunden eingehen und haben auch Lösungen für Menschen mit speziellen Krankheitsbildern“, so Jörg Precht.

Wie funktioniert der Johanniter-Hausnotruf?

Herzstück des Johanniter-Hausnotrufs ist ein kleiner Sender, der als Armband, Halskette oder Clip getragen werden kann. Wenn Hilfe benötigt wird, genügt ein Knopfdruck, um die Hausnotrufzentrale der Johanniter zu erreichen. Fachkundige Mitarbeiter nehmen rund um die Uhr den Notruf entgegen und veranlassen die notwendige Hilfe. Auf Wunsch werden automatisch die Angehörigen informiert. Der Hausnotruf kann bei Bedarf mit Falldetektoren oder mit Bewegungs- und Rauchwarnmeldern erweitert werden. „Besteht kein Kontakt zu den Nachbarn und die Angehörigen wohnen zu weit weg, empfiehlt sich zusätzlich eine Schlüsselhinterlegung“, so Precht weiter.

Weitere Informationen erhalten Sie unter **0800 3233 800** (gebührenfrei) oder im Internet unter www.johanniter.de/hausnotruf.



Johanniter-Sicherheitswochen: vier Wochen lang gratis testen Im Zeitraum vom 23. September bis zum 31. Oktober 2019 besteht die Gelegenheit, den Johanniter-Hausnotruf vier Wochen lang gratis zu testen.

Die Vorteile auf einen Blick:

- Auf Knopfdruck wird eine Sprechverbindung zur Johanniter-Notrufzentrale hergestellt. Sie verständigt auf Wunsch z. B. Angehörige und benachrichtigt, falls nötig, Notarzt und Rettungsdienst.
- Bei Nutzung des Johanniter-Einsatzdienstes sind alle Hilfeinsätze inklusive.
- Der Anschluss ist möglich, egal welchen Telefonanbieter Sie haben.
- Das Signal funktioniert in der ganzen Wohnung. Unterwegs erfolgt die Ortung dank integrierter GPS-Technik.
- Der Sender wird als Armband oder Halskette getragen. Er ist wasserdicht, kann also auch unter der Dusche oder in der Badewanne getragen werden.

Der Johanniter-Hausnotruf – macht selbstständig und sicher!

Sichern Sie sich unser Komfort-Angebot – jetzt bei Ihren Johannitern vor Ort! Bestellen Sie einfach Ihren Hausnotruf unter: www.johanniter.de/hausnotruf.

Service-Telefon: **0800 32 33 800** (gebührenfrei)

DIE JOHANNITER
Aus Liebe zum Leben



**Jetzt 4 Wochen
- mehr Leistung -
gratis testen!
Gültig bis 31.10.2019!**

Mit Sicherheit ein gepflegtes Grab

Besonders jetzt im Herbst sind Friedhöfe Orte des Erinnerns, der Besinnung und des In-uns-Gehens

(pi) Hinter den Friedhofsmauern herrscht Ruhe. Ruhe vor dem Lärm der Stadt und Ruhe vor all den Gedanken, die mich umtreiben. Nein, keine Stille und vor allem kein Stillstand. Ich höre den Gesang der Vögel, sehe Menschen entlang der Wege und beobachte, wie sie bunte Herbstblüher auf die Gräber pflanzen oder Kerzen anzünden.

Warm, erdig und leuchtend – die Farben des Herbstes halten auch auf dem Friedhof Einzug. Besonders farbenfroh und formreich geht es dabei auf den Gräbern zu: Asten, Heide, Chrysanthenen, Christrosen und Alpenveilchen sind ebenso wie Gestecke und Sträuße sichtbare Zeichen des Gedenkens, der Dankbarkeit und der Verbundenheit.

Friedhofsgärtner helfen bei der Grabpflege

Wer die Grabpflege vertrauensvoll in die Hände der Friedhofsgärtner legt, profitiert gleich mehrfach von deren Fachkenntnissen: „Wir suchen gezielt Pflanzen aus, die viele Wochen lang attraktiv bleiben. Es sind nämlich längst nicht alle Sorten gleich; bei der Heide gibt es große Unterschiede bezüglich der Blühreife und -dauer“, erklärt Thorsten Grobe von der Friedhofsgärtner Genossenschaft Hamburg eG.

Die individuelle Gestaltung der Gräber ist aber nur ein kleiner Teil des Aufgabenspektrums der Friedhofsgärtner. „Gerne beraten wir unsere Kunden auch bei der saisonalen Auswahl von Grab schmuck, Blumen und Pflanzen. Auch die individuellen Bepflanzungen von Schalen übernehmen wir gerne“, erläutert Herr Grobe. Zu den anfallenden Aufgaben auf dem Friedhof gehört auch das Säubern der Grabfläche sowie Schneiden, Düngen und Gießen der Bepflanzung. Alle diese Leistungen werden von den Friedhofsgärtnern auch als Komplettservice angeboten.

Der goldene Herbst auf dem Friedhof endet übrigens Anfang November, wenn die Spätblüher auf dem Grab von den in vielen Regionen typischen Winterabdeckungen bzw. von der Winterbepflanzung und Gestecken abgelöst werden.



Liebevoller Grabgestaltung, zuverlässige Pflege

Einen Ort für die Trauer haben. Einem geliebten Menschen ein Denkmal setzen. Sein Andenken in Ehren halten. So klassisch formulieren es viele Menschen, wenn man sie nach der Bedeutung fragt, die eine Grabstätte für sie hat. Gerade mit dem „in Ehren halten“ eng verbunden ist die Frage nach der Grabpflege. Denn so wichtig eine liebevoll geschmückte Ruhestätte den meisten ist, vielen ist es schlicht nicht möglich, sich dauerhaft persönlich um alles zu kümmern.

Wer die Grabgestaltung und -pflege oder auch nur Teile davon in professionelle Hände legen möchte, kann einen Treuhandvertrag mit einer Treuhandstelle für Dauergrabpflege abschließen – sogar schon zu Lebzeiten. Zuverlässig, kompetent und mit viel Fingerspitzengefühl sorgen die Friedhofsgärtnerinnen- und gärtner dafür, dass die Grabstätte jederzeit ansprechend und gepflegt aussieht – und zwar ganz individuell nach den Wünschen des jeweiligen Auftraggebers, von der Gestaltung über den Umfang der Pflegearbeiten bis zur Vertragslaufzeit.

Informationen zu den Dienstleistungsangeboten finden Sie im Internet unter www.fgh-hh.de.

Herbstleuchten: Farbenfroh und leuchtend – die Farben des Herbstes halten auch auf dem Friedhof Einzug.



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.

Welthospiztag und Hamburger Hospizwoche 2019 „Hamburg feiert das Leben“

Am Welthospiztag: Poetry Slam im Schmidt Theater – während der Hamburger Hospizwoche: Kultur, Vorträge, Rundgänge u.v.m.

„Hamburg feiert das Leben“ – unter diesem Motto laden der Landesverband Hospiz und Palliativarbeit Hamburg e.V. (LVHP) und die Koordinierungsstelle Hospiz und Palliativarbeit Hamburg am diesjährigen Welthospiztag, 12. Oktober um 13 Uhr, zu einem Poetry Slam ins Schmidt Theater ein. „Sterblichkeit und Tod machen uns die Kostbarkeit des Lebens auf besonders intensive Weise bewusst“, so LVHP-Vorstandsmitglied Sven Goldbach zum Motto. Sieben Slam-Dichterinnen und Dichter werden erzählen, warum wir täglich das Leben mit all seinen Höhen und Tiefen feiern sollten. In ihren Texten spiegeln sich ihre unterschiedlichen Lebenshorizonte und -erfahrungen – von jung bis nicht mehr ganz jung, von der Studentin bis zum gestandenen Landwirt.

Die Moderation übernehmen Corny Littmann vom Schmidt Theater und Hartmut Pospiech von Hamburg ist Slamburg. Eine spontan gewählte Jury aus dem Publikum entscheidet über den Sieg. Jeweils fünf Minuten haben die Dichterinnen und Dichter, um das Publikum zu überzeugen. Mit Prosa, Poesie, Komischem, Tragischem, Nachdenklichem, Absurdem ... alles ist erlaubt. Die Pausen gestalten Ensemble-Künstler/-innen und Stipendiat/-innen aus dem Bereich Tanz und Gesang der Hiphop Academy Hamburg.

Der Eintritt ist frei. Eine Anmeldung ist erforderlich unter anmeldung@welthospiztag-hamburg.de

Hamburger Hospizwoche 2019

Rund 80 Veranstaltungen im gesamten Stadtgebiet bieten während der folgenden Hamburger Hospizwoche vom 13. bis 20. Oktober Raum für Begegnungen vor Ort. Das Programm reicht von Lesungen, Musik und Film über Hospizbesichtigungen, Vorträge und Gespräche bis zu Workshops über die Begleitung am Lebensende.

Einige Beispiele aus dem Programm der Hamburger Hospizwoche 2019

- **Interaktive Ausstellung mit Kurzfilmen von Menschen, die am Ende ihres Lebens über ihre Gedanken und Erfahrungen berichten** (täglich vom 13.-20.10., 10-19 Uhr)
- **Einblicke in die hospizliche Arbeit** (u. a. So. 13.10., 11.30 Uhr | Mo. 14.10., 18 Uhr | Di. 15.10., 17 Uhr | Mi. 16.10., 18 Uhr)
- **Letzte-Hilfe-Kurs über den Umgang mit schwer erkrankten Menschen am Lebensende** (für Kinder Di. 15.10., 16-19 Uhr, für Erwachsene u. a. Sa. 19.10., 10-14 Uhr und Sa. 19.10., 10-17 Uhr)
- **Gongkonzert mit Peter Heeren** (So. 13.10., 17 Uhr)
- **Lesung von Gesprächen mit zehn Männern am Lebensende und Diskussion** (Mo. 14.10., 18 Uhr)
- **Konzertabend über den Tod und das Leben mit**



WELTHOSPIZTAG

Hamburg feiert das Leben – Poetry Slam im Schmidt Theater
Anmeldung erforderlich

HAMBURGER HOSPIZWOCH

80 Veranstaltungen zu Sterben, Tod und Trauer im gesamten Stadtgebiet

- **Annett Kuhr** (Mo. 14.10., 18.30 Uhr)
- **Begleitung mit allen Sinnen: Hören, Schmecken, Riechen, Tasten, Sehen u. dem 6. Sinn** (Di. 15.10., 18 Uhr)
- **Theatersolo für vier Rollen von/mit Martin Leßmann** (Di. 15.10., 19 Uhr | Do. 17.10., 19 Uhr)
- **Palliative Stadtrundfahrt zur Palliativen Versorgungsstruktur per Bus u. in einer Klinik** (Mi. 16.10., 12.45 Uhr)
- **Informationen rund um die ambulante Palliativversorgung auf Deutsch, Türkisch, Englisch, Spanisch, Polnisch, Russisch und Arabisch** (Do. 17.10., 13-17 Uhr)
- **Perlenwerkstatt – Herstellung kleiner Schmuckstücke und Erinnerungen** (Fr. 18.10., 17 Uhr)
- **Kindertheaterstück (6-12 Jahre) „Stärker als die Sonne“** (Sa. 19.10., 16 Uhr und So. 20.10., 16 Uhr)
- **Gottesdienst für Hinterbliebene und Menschen, die Sterbende begleiten** (So. 20.10., 17 Uhr)

Welthospiztag 2019 – 12.10.19

13-16.30 Uhr, Schmidt Theater, Reeperbahn, 20095 Hamburg, Eintritt frei, Anmeldung per Mail an: anmeldung@welthospiztag-hamburg.de

Hamburger Hospizwoche 2019 – 13.-20.10.19

mit 80 Veranstaltungen im gesamten Stadtgebiet, zum Teil mit Anmeldung (siehe Programm)

Mehr Infos zu den einzelnen Veranstaltungen finden Sie unter www.welthospiztag-hamburg.de

WULFF & SOHN
BESTATTUNGSINSTITUT

An jenem Tag kann es regnen, stürmen, schneien oder die Sonne brennt vom Himmel...

... wir lassen Sie nicht im Regen stehen oder in der sengenden Hitze des neuen Alltags.

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

Tangstedter Landstraße 238
HH-Langenhorn, t (040) 539 08 590

www.wulffundsohn.de



Fruchtig und herzhaft in den Herbst

Der Herbst ist da und die Gerichte werden wieder etwas deftiger. Um Erkältungen vorzubeugen, sollte das Essen vitaminreich gestaltet werden, auch wenn die Zeit der frischen einheimischen Beeren vorbei ist. Zum Glück gibt es im Herbst beispielsweise Äpfel und Quitten, die viel Vitamin C liefern. Nicht umsonst wird das englische Sprichwort über den Apfel, der den Arzt fern hält, gern zitiert. Die Quitte ist zudem noch reich an Mineralstoffen wie Kalium, Natrium, Zink, Eisen, Kupfer, Mangan und Fluor. Feigen liefern neben Vitaminen und Mineralstoffen auch verdauungsfördernde Enzyme und sättigende Ballaststoffe. Lassen Sie es sich schmecken mit Obst, Fisch und Fleisch und einer süßen schokoladigen Versuchung für einen gemütlichen Kaffeeklatsch, wenn ums Haus der Wind pfeift und der Regen an die Fensterscheibe prasselt.

QUITTE-KARTOFFEL- AUFLAUF



Zutaten:

- 2 dicke Scheiben roher Schinken
- 3 mittelgroße Kartoffeln
- 2 Quitten • 1 EL Butter
- ½ Becher Sahne • ¼ TL Salz

Zubereitung: Backofen auf 180 Grad vorheizen. Quitten und Kartoffeln waschen, schälen und in dünne Scheiben schneiden. Schinken würfeln.

Eine flache Auflaufform mit der Hälfte der Butter einfetten. Quitten- und Kartoffelscheiben fächerförmig in die Form legen und mit Schinkenwürfeln belegen. Salz mit der Sahne vermischen. Sahne über das Gemüse gießen. Mit dem Rest der Butter in Flöckchen belegen. 40 Minuten auf mittlerer Schiene backen. Mit Holzspieß testen, ob die Kartoffeln und Quitten gar sind, sonst noch einige Minuten im Ofen lassen.

PASTINAKEN-KÜRBIS- SUPPE MIT FORELLEN



Zutaten:

- 1 kleiner Hokaidokürbis
- 5 Pastinaken • 1 gr. Kartoffel
- Pfeffer und Salz • 1 EL Rapsöl
- ½ Becher Sahne • ½ L Gemüsebrühe • 2 Forellenfilets

Zubereitung: Kürbis waschen, oben und unten den Strunk abschneiden, Kerne entfernen und klein schneiden. Pastinaken waschen, schälen und zerkleinern. Kartoffel waschen, schälen und würfeln.

Alles zusammen in Öl andünsten. Dann die Gemüsebrühe hinzugeben und aufkochen lassen. Gemüse für 20 Minuten bei mittlerer Hitze garen. Den Topf vom Herd nehmen und das Gemüse pürieren. Mit Pfeffer und Salz abschmecken. Die Sahne angießen. Suppe auf zwei Teller geben. Forellenfilets in Stücke rupfen und in die Suppe legen.

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

Frische • Qualität

SeMa
Senioren Magazin
Hamburg

Anzeigenberatung und -annahme

HWWA Werbeagentur GmbH

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

Obsthof Palm



Frisches Obst aus dem Alten Land

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

Die neue Apfelernte ist da

Elstar – frisch vom Bauern

sowie die neue Birnenernte:

Conference und Bürgermeister

Wochenmärkte: Langenhorn • Schmuggelstieg

GEBRÜDER
TIMM

Gesundgeflügel

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

Im Angebot vom 07.10.-20.10.19

Frische Brathähnchen 100 g € 0,44

Im Angebot bis zum 06.10.19

Frische Putenoberkeulen 100 g € 0,52

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



...aus dem Rauch auf den Wochenmarkt

Ab Mitte Oktober wieder im Angebot:

Hubers mildes Fass-Sauerkraut

Ein Genuss mit

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

FEIGEN MIT ZIEGENKÄSE



Zutaten:

- 4 Feigen • 4 Ziegenkäsetaler
- 1 EL Honig • 1 Rosmarinzwieg

Zubereitung: Backofen auf 180 Grad vorheizen. Feigen abspülen und trocken tupfen. In Viertel schneiden. In eine feuerfeste Schale legen. Rosmarinnadeln vom Zweig zupfen, klein hacken und über die Feigen streuen. Ziegenkäse zerrupfen und über die Feigen geben. Honig über Käse und Feigen träufeln. Auf der mittleren Schiene für 15 Minuten backen.

KART.-APFELSTAMPF MIT HÄHNCHENSCHENKEL



Zutaten:

- 2 Hähnchenschengel
- 4 große Kartoffeln • 3 Äpfel
- 1 TL Salz • 1 EL Rapsöl
- 1/8 L Wasser • 1 TL Butter

Zubereitung: Backofen auf 200 Grad vorheizen. Äpfel waschen, Kerngehäuse entfernen und schälen. Die Äpfel in Stücke schneiden. Kartoffeln waschen, schälen und klein schneiden. Apfel- und Kartoffelstücke im Wasser mit 1/4 TL Salz für 20 Minuten garen. Das Wasser anschließend abgießen. Die Butter hinzugeben und die Apfel- und Kartoffelstücke zu einem cremigen Brei stampfen.

Hähnchenschengel waschen und trocken tupfen. Schenkel auf ein Backblech legen. Mit Öl und Salz einreiben. Für 40 Minuten garen. Während der Garzeit, ca. alle 10 Minuten, die Schenkel mit dem Fett, das sich auf dem Backblech sammelt, bestreichen.

BIRNEN-SCHOKO-KUCHEN



Zutaten:

- 3 mittlere Birnen
- 300 g Zartbitterkuvertüre
- 250 g Butter • 4 Eier
- 200 g Zucker • 150 g Mehl

Zubereitung: Backofen auf 200 Grad vorheizen.

150 g Schokolade und 175 g Butter in einem Topf bei geringer Hitze schmelzen. Eier und Zucker mit dem Mixer schaumig schlagen. Das Mehl unterheben. Die Schoko-Butter-Masse hinzugeben und verrühren. Birnen waschen, schälen, in Viertel schneiden und das Kerngehäuse entfernen. Eine Springform einfetten. Etwas Teig in die Form gießen. Birnen gleichmäßig verteilen und mit dem Rest der Masse übergießen. 15 Minuten backen. Den Rest der Kuvertüre und der Butter schmelzen, auf dem Kuchen verteilen und glatt streichen.

• Vielfalt

Jeden Dienstag und Sonnabend

11.30 bis 18 Uhr (Dienstag) und 7 bis 13 Uhr (Sonnabend)

Harry's Fischdelikatessen
Fisch macht sexy!

„Krabbe an Krabbe“	200 g € 7,-
Shrimps in Knobi oder in Honig-Senf-Soße	200 g € 5,-
Geräucherte Forellen	2 Stk. € 6,-

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



Geflügelhof Hellfritz



Ab Herbst wieder im Sortiment:
Frisches Kalbfleisch
und ab November
Frische Martinsgans
vom eigenen Hof

Wochenmärkte:
Di. + Sa. Langenhorn · Mi. + Fr.
Fuhlsbüttel · Do. Schmuggelstieg
Tel.: 0173/296 67 93

Eier aus Bodenhaltung, Größe M
vom eigenen Hof 20 St. € 4,50



Französischer Tortenbrie
sahnig/mild, Fett i. Tr. 50 %, 100 g € **1.29**

Immer etwas Besonderes beim...



Thomas Gerstenberg
Wochenmärkte: Langenhorn | Fuhlsbüttel | Schmuggelstieg



Verlosung
im Oktober



1.-3. Preis

Jeweils 2 Karten für „Shakespeare in Love“ am 06.11.19 um 19 Uhr im Altonaer Theater

Der Jungautor Will Shakespeare steckt in einer Krise – die Arbeit an seinem neuen Stück stockt. Die Schreibblockade löst sich erst, als er die wunderschöne Lady Viola kennenlernt und sich unsterblich in sie verliebt. Noch ahnt er nicht, dass sie den adeligen Lord Wessex heiraten muss. Und genauso wenig weiß er, dass sich Viola – als Mann verkleidet – in seine Schauspieltruppe eingeschlichen hat und Will dort auf ganz andere Art den Kopf verdreht. Wie im Rausch schreibt Shakespeare nun an Romeo und Julia, in dem Fiktion und Wirklichkeit fließend ineinander übergehen.

Premiere am 27. Oktober, Vorstellungen bis 06.12.19
Karten gibt es unter Tel. 040-3990 5870
oder unter www.altonaer-theater.de

4.-6. Preis

Jeweils 3 Karten für Rüdiger Hoffmann mit „Alles Mega – Gut ist nicht gut genug“ am 04.11.19, 20 Uhr im Schmidts Tivoli



„Versprochen, ab jetzt ist alles mega. Auch bei Ihnen!“
Ob Partnerschaft, Power-Diät, Pärchenclub oder Pubertät: Rüdiger Hoffmann geht dahin, wo es wehtut. Und zwar vor Lachen.

Karten gibt unter Tel. 01806/85 36 53 sowie auf
www.fkpscorpio.com und www.eventim.de

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

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

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
18.10.19 senden an:

**Senioren Magazin
Hamburg GmbH,
Fabersweg 3,
22848 Norderstedt,
oder per E-Mail an:
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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Vorteil alt? Vorteil alt!

VON DER LUST, NICHT MEHR ANFÄNGER ZU SEIN

Klassischer Bob, aufmerksame Augen, wohlüberlegte Sprache – Renate Brackhahn-Witt, 75, ist mit sich im Reinen – trotz ihres Alters. Oder gerade deshalb? Die Hamburgerin war beim Fernsehen, schrieb Drehbücher und war als Regisseurin tätig. Vor ein paar Jahren schrieb sie – schon in Rente – zunächst das Buch „Der abwesende Mann“ und zuletzt „Vorteil alt – Lebenslust für Fortgeschrittene“.

Zunächst einmal: Was ist für Sie alt?

RENATE BRACKHAHN-WITT: Es ist eine sehr persönliche Definition. Manchmal lese ich in der Zeitung „Rentner, 72, fuhr gegen den Baum“. Und dann denke ich, man ist der alt. Und bin dann ganz erstaunt, dass ich ja selbst schon so alt war ... Es ist schwankend, es ist nicht klar zu definieren, aber es ist – auf der anderen Seite – ganz einfach eine Realität, wenn man auf sein Geburtsdatum guckt.

Wann haben Sie gedacht, „jetzt bin ich alt“?

So beginnt mein Buch, ich stand im Fahrstuhl, da war ich 62 oder so, es war ein sehr anstrengender Tag, und ich gucke in den Fahrstuhlspiegel und sehe meine Mutter. Da dachte ich:

„Okay, that’s it.“ Also die eigene Mutter in seinem Spiegelbild zu sehen ist nie okay, da kriegt man einen Riesenschreck ... die Mutter war schließlich immer die Ältere. Das zu sehen war die Zäsur.

Auf der Straße sind viele Menschen jenseits der 60 unterwegs, die versuchen nicht mehr auszusehen wie die eigene Mutter ...

Alles, was man tut, um krampfhaft jung zu erscheinen, das ist ja nicht nur die Kleidung, das umfasst auch das Benehmen, das Auftreten, den Sport etc. Also wenn man all das tut, was auch Junge tun, bringt man in Wirklichkeit das, was man vermeiden will, noch stärker hervor! Wir hatten es einfacher. Unsere Mütter waren noch die klassischen Muttis. Meine Mutter trug den klassischen beige-farbenen Übergangsmantel, dazu die beigen Schuhe, sie war immer schön angezogen. Das war ein Stil und ein Lebensstil, von dem wir uns unbedingt abgrenzen wollten. Die Abgrenzung zu einer Mutter, die so etwas trägt, ist natürlich viel einfacher, als wenn die Mutter genau das Gleiche wie die Tochter trägt.

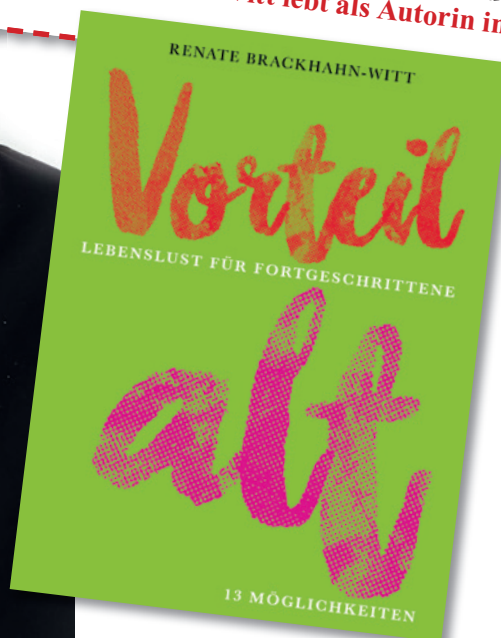
Der Titel Ihres Buches ist „Vorteil alt“. Was ist jetzt genau der Vorteil?

Der Vorteil ist, dass ich in keiner Lüge lebe. Ich bin alt, das ist eine Tatsache. Jetzt kann ich gucken, was ich mit meinen



ZUR PERSON

Renate Brackhahn-Witt, Jahrgang 1944, hat als **Cutterin, Regieassistentin und Redakteurin beim NDR** gearbeitet. Später gründete sie ihre **eigene Filmproduktion, schrieb Drehbücher und führte Regie** bei Serien, Fernsehspielen und Werbung. Sie hat sich in systemischer Arbeit weitergebildet und ist **Trainerin im Bereich Lebensberatung**. 2006 erschien im nymphenburger Verlag ihr Sachbuch „Der abwesende Mann – Hoffst du noch oder spricht er schon?“. **Ihr aktuelles Buch „Vorteil alt – Lebenslust für Fortgeschrittene“ ist bei Books on Demand erhältlich. Renate Brackhahn-Witt lebt als Autorin in Hamburg.**



„Vorteil alt – Lebenslust für Fortgeschrittene“ ist bei Books on Demand erhältlich und kostet 12 Euro

Foto: cc



„Wir sind die 68er, wir haben auch schon damals alles neu gemacht, neu gestaltet. Und diese Haltung tragen wir weiter. Warum sollte sich das jetzt ändern?“ , Renate Brackhahn-Witt (75)

Foto: cc

Ressourcen noch machen kann. Wir leben in einer Gesellschaft, die sich nicht über Erfahrung, Langsamkeit, über Nachdenken oder Wertschöpfung definiert. Das sind Werte, die nicht gefördert werden. Ich spreche in meinem Buch von den 13 Möglichkeiten, wie man gewisse Themen angehen kann. Zum Beispiel: Gelassenheit. Dabei akzeptiere ich, dass ich nicht „forever young“ bin, sondern dass ich auch mal Lust habe, einfach die Dinge wirken zu lassen. Die Gelassenheit, nicht jedes Smartphone sofort bedienen zu müssen, dem Druck, zum Sport zu gehen oder ein kulturelles Leben zu führen, nicht nachgeben zu müssen, sondern vielleicht einfach mal auf einem Stuhl sitzen zu bleiben. Das ist doch ein ungeheurer Vorteil.

Also ist es in Ordnung, den ganzen Tag vor dem Fernseher zu sitzen?

Natürlich nicht. Meine Mutter hat mal zu mir gesagt: „Ich bin so froh, dass es das Fernsehen gibt. Sonst wäre ich sehr einsam.“ Ich habe dann zu ihr gesagt: „Es ist genau umgekehrt: Weil es das Fernsehen gibt, sitzt du allein zu Hause und gehst nicht raus den Menschen.“ Gelassenheit kann bei manchen Menschen auch Gleichgültigkeit sein. Es ist manchmal schwer, dies zu unterscheiden und den Mittelweg zu finden.

Sie schreiben: „Wir neuen Alten sind die Trendsetter für ein junges Altsein.“

Wir sind die 68er, wir haben auch schon damals alles neu gemacht, neu gestaltet. Heiraten war zum Beispiel etwas für Spießier. Wir haben ein Leben gelebt, dass sich von allen Frauengenerationen vor uns total unterschieden hat. Und diese Haltung tragen wir weiter. Warum sollte sich das jetzt ändern?

Welchen Trend würden Sie am liebsten gleich neu kreieren?

Ein Freund von uns, ein Werber, muss jetzt ins Altersheim. Die Wände sind beige, es gibt die Yukka-Palme, die nicht einmal mehr bei der Sparkasse in der Ecke steht, die Stuhlbezüge ... das ist alles so deprimierend, da ist so ein Muff drin. Das kommt nicht von den Bewohnern, die Heime denken, so wollen die Alten das. Nein! Die wollen das gar nicht so. Auch das Angebot: gesellige Nachmittage ... grauenhaft! Da herrscht in den Heimen eine Haltung von oben nach unten, das lässt sich meine Generation nicht mehr gefallen.

Ihre Devise?

Ich halte es mit Karl Valentin. Der sagte „Ich freue mich, dass es regnet, denn wenn ich mich nicht freue, dann regnet es auch.“ Übertragen heißt das für mich: Ich freue mich, dass ich alt bin, denn wenn ich mich nicht freue, dann bin ich auch alt.

Corinna Chateaubourg © SeMa



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

Das Erfolgsgeheimnis der Weltmarke Pompööös

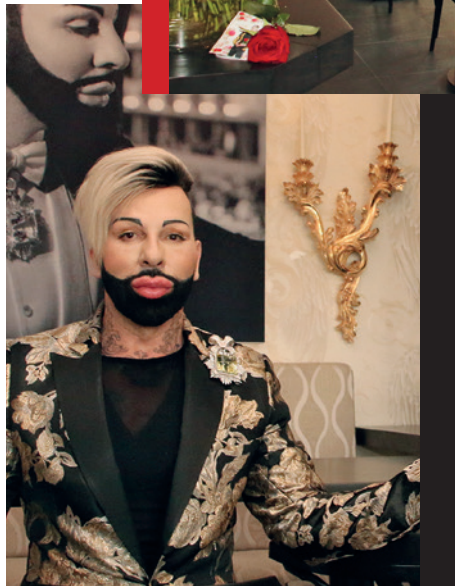


Wir trafen Harald Glöockler bei der Eröffnung seines ersten Cafés Pompööös in Bad Dürkheim und seinen Partner Dieter Schroth zu einem Gespräch im Privathaus in Kirchheim an der Weinstraße. Während Harald Glöockler mit den letzten Vorbereitungen für die Eröffnung des ersten pompösen Cafés beschäftigt war und danach den Journalisten Rede und Antwort stand, war sein Partner nur 10 km entfernt im Haus, kümmerte sich um Hund Billy King und empfing uns zu einem Gespräch.

Dass Gegensätze sich anziehen, passt zu Harald Glöockler und seinem Partner 100%ig. Der 54-jährige Designer und Modemacher kocht gern, Dieter Schroth nicht. Harald Glöockler liebt Nudeln, Dieter Schroth, Kartoffeln. Mehrere Fernsehgeräte im Haus müssen sein. Denn da sich Herr Glöockler ab und zu auch mal Pilcher-Filme zum Abschalten ansieht, hängt das Herz von Herrn Schroth am Fußball. Er war in seiner Jugend Torwart der Mannschaft von Wormatia Worms und ist interessiert an jeder Sportveranstaltung, die das Fernsehen bietet. Dieter Schroth ist die graue Eminenz im Hintergrund. Er kümmert sich um alle kaufmännischen Abläufe inkl. den Verträgen mit Lizenzpartnern. Er ist nicht nur privat der wichtigste Mensch im Leben des genialen Designers, sondern die

zweite Hälfte der Firma Pompööös. Der Erfolg gebührt beiden. Der schillernde 54-jährige liebt die Öffentlichkeit, der dezent gekleidete 70-jährige inzwischen sein schönes Zuhause in seiner Heimat. Der Modemacher Harald Glöockler steht seit vielen Jahren im Mittelpunkt und im Fokus der Presse und des Fernsehens. Seine Popularität hat er sich erarbeitet durch viel Kreativität und Fleiß. Aber auch mit seinem sehr wertvollen Partner an seiner Seite, der ihm den Rücken freihält.

Einem Partner, der in Gegensatz zu dem sehr auffälligen Tausendsassa eher ruhig und unauffällig ist. In den 90ern, als Harald Glöockler nur ein Ö in seinem Namen hatte und seine Kreationen im Stuttgarter Geschäft verkaufte, trug auch Dieter Schroth bei den damals schon sehr pompösen Modenschauen sehr farbenfrohe, maßgeschneiderte Anzüge. 1990 gründeten die beiden das Modelabel POMPÖÖS. Im Jahr 2000 zogen sie dann von Stuttgart nach Berlin – und damit begann der steile Aufstieg ihrer Firma. Inzwischen sind die Kreationen wie die Glöockler Tapeten z.B. in 80 Ländern der Welt vertreten.



Herr Schroth, was würden Sie machen, wenn Sie die Zeit zurückdrehen könnten?

Fast ... alles noch einmal genauso!

Wie jung waren Sie, als Harald Glöockler in einer Disco auf Sie zusteuerte?

Ich war 38 Jahre alt. Meine Frau liess sich von mir scheiden. Ich verlor meine zwei überaus geliebten Kinder. Ich wollte keine Scheidung. Das war bis dahin die schlimmste und schwerste Zeit in meinem Leben. Viele Wunden trage ich noch heute mit mir herum, die noch nicht verheilt sind. Ich wollte mich abends vom Alltagsstress und der Tragödie meines Lebens ablenken und besuchte eine Diskothek in Mannheim. Ich weiß es noch genau, es war ein Samstag im April 1987. An diesem Abend war die Disco mit Tausenden von Menschen so voll, dass es Schicksal und Bestimmung sein musste, dort einen Menschen zu treffen, der für mich „für's Leben“ bestimmt war.

Trifft der Satz „Gegensätze ziehen sich an“ für Sie und Harald Glöockler zu?

Ich war von Natur aus schon immer der Zurückhaltende, auch in der Kleidung. Harald war schon immer extrovertiert, das gefiel mir von Anfang an. Ich finde es sehr wichtig in einer Beziehung, dass man den Menschen an seiner Seite akzeptiert, so wie er ist. Man sollte nicht versuchen, etwas ändern zu wollen. Daran scheitern viele Beziehungen. Gegensätze sollen sich ja anziehen, sagt man.

Wie sind die Aufgaben in Ihrer Partnerschaft verteilt?

Im Beruflichen und privat. Harald ist natürlich der Kopf des gesamten Unternehmens, und das nicht nur im kreativen Bereich. Ich arbeite ihm das Kaufmännische zu. Ich habe auch, seit wir

in Kirchheim in meiner Heimat leben, beschlossen, an keiner unserer öffentlichen Pressekonferenzen mehr teilzunehmen. Dafür haben wir ein junges Team um Harald aufgebaut, welches ihn begleitet, und es klappt prima. Ich merke, dass die Kraft jetzt weniger wird und ich mehr Ruhe haben möchte. Mit 70 macht man sich andere Gedanken über die Zukunft – ich zumindest und auch darüber, wie man die verbleibende Zeit sinnvoll und mit Freude gestaltet.

*W*omit können Menschen Ihnen eine Freude bereiten?

Durch Loyalität, die aber auch gegenseitig ist.

*H*aben Sie immer an sich geglaubt, oder gab es Momente, an denen Sie alles hinschmeißen wollten? Wenn ja, wie war das?

Ich glaube, niemand kann immer an sich glauben, und jeder Mensch hat schwache Momente, in denen er aufgeben möchte – egal was es ist. Diese hatte ich natürlich auch, aber sie bleiben bei mir, das geht auch nur mich etwas an.

*I*st Ihr Leben auch heute noch eine Entdeckungsreise? Oder was sonst?

Ja, mein Leben ist nach wie vor interessant, da ich ja trotz offiziellem Rückzug meinerseits täglich mit Haralds Erfolgen und immer wieder neuen Geschäftspartnern, die gerne mit ihm und unserer Firma Pompöös arbeiten wollen, konfrontiert werde. Die berufliche Bandbreite von Harald Glöckler ist einmalig, die kein anderer Designer so nachweisen kann, wie in unserer Biografie auf unserer Website nachzulesen ist.

*S*pielt Gott in Ihrem Leben eine Rolle? Wenn ja, welche?

Ich weiß nicht, ob ich es Gott nenne. Ich glaube zumindest an eine Kraft und bete auch immer wieder für meine Liebsten und manchmal auch für mich, je nachdem, was ich angestellt habe.

*I*st man niemals zu alt, um jung zu sein?

Im Kopf bin ich noch sehr jung ... das ist nicht immer gut. (zwickert).

*W*elchen Wunsch haben Sie noch an das Leben?

Noch ein paar gesunde Jahre, und dass es meinen Liebsten um mich herum gut geht und sie glücklich sind. Ich wünsche auch meinem Schwiegersohn Jochen Frey und seinem Bruder Bernd, die das erste Café Pompöös mit Blick auf den Kurpark in Bad Dürkheim gerade eröffneten, viel Erfolg und Freude an ihren Aufgaben. Es ist das erste, und weitere werden folgen. Auch in Hamburg haben sich Interessenten bereits angemeldet. Im Norden Hamburgs steht ja auch das erste und bisher einzige Glöckler-Haus, welches Harald entworfen hat.

Text/Bilder Marion Schröder © SeMa



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 Raum Hamburg und Norderstedt 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 werden auch Fahrer (m/w/d)
für unseren Bereitschaftsdienst
in Hamburg (mind. 2 Tage/Woche), nachts,
an Wochenenden und Feiertagen gesucht.

Chiffre 19405010
Bewerbung bitte ausschließlich über die
genannte Chiffre auf www.car24.de

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

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

BEKANNTSCHAFTEN

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**

Wenn nicht jetzt, wann dann? Sie sucht junggebliebenen Ihn für Unternehmungen wie z.B. Stadteinfest, Alster- und Elbspaziergänge und Weihnachtsmärkte. Ich freue mich über einen Anruf und auch Deine Vorschläge. **Tel.: 040/732 68 08** (ab 20 Uhr)

Attraktive Frau (52/163) mit Herz, Hirn & Humor sucht Mann mit Niveau und gutem Charakter. **Tel.: 0172/421 41 77**

Hallo! Netter Mann, 58, schlk., unkompliziert, Single, sucht eine liebe Freundin! Gerne aus dem sozialwissenschaftlichen Bereich! Ruf mal an! **Tel.: 0151/28 32 38 97**

Sie, 70+/1,70/NR, wohnhaft in Eilbek, sucht für schöne Unternehmungen einen Partner, bitte einfach mal anrufen, **Tel.: 0176/53 77 85 54**

Einfühlsamer und junggebliebener Mann, NR/1,84 m groß und schlank, passabel aussehend, niveauvoll und gebildet, vielseitig interessiert, wünscht Kontakt mit einer attraktiven, reifen und recht feminin wirkenden Frau zwischen 57 J. und 75 J. für alles Anregende und Schöne! **Tel.: 0171/127 91 24**

Flotte Witwe, 70 J./1,65, mobil, humorvoll, mit guter Laune, sucht netten Partner zwischen 70-71 J., ich freue mich auf den Anruf, **Tel./SMS: 0176/63 20 74 59**

Michael, 61 J., gebe die Hoffnung nicht auf, suche ehrliche Sie, bin 1,78 gr., normale Figur, bin Brillenträger, mag Rad fahren, koche gerne, finde ich Dich mit Herz? Freue mich auf Dich! **Tel.: 0157/32 13 19 40**

Hand in Hand gehen, gemeinsam jung bleiben und füreinander da sein, das Leben lebendig gestalten ... das möchte ein NR-Mann/176/74 J., bewegungsfreudig, mit einer ebenfalls schlanken Partnerin, gerne für immer, **Chiffre 87519**

Lust auf gemeinsame Freizeit? Sie, 78/162/NR, frauliche Figur, herzlich + zuverlässig, naturverbunden, reise gern, mag Kultur, Spaziergänge, die Nord- und Ostsee. Ich suche einen Partner, NR, mit Humor + Unternehmungslust für eine liebe, feste Partnerschaft, **Chiffre 87019**

Junggebl., sportliche Sie, 70+/170/NR, mag radeln, Reisen, Theater, Spaziergänge und sucht einen Partner für ein lebendiges und liebevolles Miteinander, **Chiffre 87419**

Er, 66/172/NR, geschieden, sportlich, schlank, vielseitig interessiert, ehrenamtlich und sozial engagiert, sucht humorvolle und empathische Sie für dauerhafte Beziehung. **Tel.: 040/30 77 49 19** oder **0173/565 95 99**

Sie, 78 J./NR, möchte Freundin zur Freizeitgestaltung kennenlernen, für Reden, Kaffeetrinken, Spaziergänge. Raum Rahlstedt und Umgebung. **Chiffre 87319**

Schlanke Sie, 56 J., attr., bewegl., sportl., sucht gebildeten, familiären Ihn, b. 76 J., für Sommerradeln, Wintersport, Wandern, Kultur, Liebe, Heirat, Zusammenhalt, Bild? **Chiffre 87219**

Alleinsein ist gut – zu zweit sein ist besser – Frau, 70+/169/NR, sucht Dich – Mann, bis 80/NR, mit Herz + Witz, einfach ein paar Zeilen schreiben – ich freue mich darauf, **Chiffre 87119**

Sie, 62/166/NR, schlank, naturverbunden, sucht Ihn, mobil, treu, für gem. Leben, Freizeit, Theater, Reisen, Lachen u.v.m., freue mich auf Deinen Anruf unter **Tel.: 040/535 85 35**

Er, 71/172, schlank, vorzeigbar, mobil, humorvoll, mit vielseitigen Interessen, sucht nette Sie für eine harmonische Zweisamkeit! **Chiffre 86919**

Stattlicher Mann, 62/190, sucht liebevolle, gefühlvolle und anschlussfähige Frau, die sich auch für Kunst, Literatur, klassische Musik, Museum und Kultur interessiert. Die auch auf Kommunikation und Ausdruck des Wortes steht. Die die Diskussion sucht und kompromissbereit ist, die auch noch vital ist. Freue mich auf interessante Zuschriften von Frauen, die an einer feste Bindung interessiert sind. **Handy: 0176/59 54 19 10**

Wir sind nie zu alt, um zu träumen. Charm., moderne 69erin, freut sich auf Antwort von einem lebenswerten Mann, 70+, für eine harmonische Beziehung, **Chiffre 86819**

Nette Sie, 68/NR, blond, humorvoll, warmherzig, naturverbunden, mit etlichen Interessen, wünscht sich liebevollen, ehrlichen Partner für eine harmonische Zweisamkeit, **Chiffre 86619**

Kunstinteressierte Sie, Ende 70, schlank, sucht humorvollen, gleichgesinnten Er im Hamburger Westen, **Chiffre 86319**

Partner für den Herbst des Lebens gesucht. NR, NT, mit Interesse und Fähigkeiten für Haus u. Garten. Bin 60 J. alt (im östl. Hbg.) und im Vorruhestand. **Tel.: 0178/586 49 99** oder **040/76 48 26 27**

FREIZEIT

Sie, 70 Jahre, sucht zwecks Freizeitgestaltung Bekanntschaften (w/m) im Raum Norderstedt/Langenhorn, **Tel.: 040/524 03 95**

Sie, 65/NR, aus Norderstedt, sucht Freund oder Freundin für gemeinsame Unternehmungen, Reisen, Ausflüge, Natur, nettes Beisammensein etc., bitte nur SMS + WhatsApp an **Tel.: 0157/54 24 05 67**

Leserbrief**Für Wünsche ist es nie zu spät!**
Von unserem Leser Meinhard Molis

In der Dezemberausgabe 2017 (oder doch schon 2016?) des SeMa hatte ich eine Kleinanzeige aufgegeben, in der ich nach einer Person suchte, die ein Musikprogramm für den PC hat und mir beibringen könnte, denn ich komponiere oder arrangiere gerne und habe das jahrelang nur per Hand gemacht und konnte nie selber hören, was ich schrieb.

Ich war fast überrascht, als sich tatsächlich ein netter älterer Herr aus Wedel auf meine Anzeige meldete und meinte, er könne mir helfen. Herr P., selber Rentner und guter Hobby-Musiker, der die Kleinanzeige gelesen hatte, lud mich zu sich nach Hause ein, wo wir dann in mehreren Sitzungen die Grundzüge seines Musikprogramms erarbeiteten.

Im Frühjahr habe ich mir dann einen Laptop gekauft, der den Anforderungen eines Musikprogramms entsprach. Eigentlich wollte ich mir dann dazu auch noch das Musikprogramm meines Mentors anschaffen, aber ein Mitsänger aus meinem Chor gab mir einen Tipp zum Herunterladen eines kostenlosen Musikprogrammes, mit dem ich nun schon eine ganze Weile arbeite, und das mir für meine Zielsetzung sehr weiterhalf. Nun kann ich schon während der Arbeit an der Musik alles hören und in Noten sehen, was ich mache.

Nun schicke ich Ihnen als Beleg eine CD mit, auf der einige selbstkomponierte Instrumentalstücke zu hören sind, und die ich nur herstellen konnte, weil mein Wunsch mit Hilfe der beim SeMa aufgegebenen Kleinanzeige erfüllt wurde. So bin ich Ihnen, wie meinem Mentor, sehr zu Dank verpflichtet und möchte allen anderen ebenso Mut machen, neue Wege kreativ zu gehen. Ach so, ich vergaß zu sagen, ich bin 82 Jahre und lerne gerne. Und Musik ist sowieso ein Jungbrunnen!

Wir machen Radio – wer macht mit? Die ehrenamtlichen Redakteure der Welle-Isebek (www.welle-isebek.de) produzieren alle zwei Monate im eigenen kl. Studio ein buntes Radiomagazin von und für lebenserfahrenen Menschen in Hamburg. Die vorproduzierte Sendung wird auf TIDE.radio ausgestrahlt. Wir treffen uns jeden Di., 14 Uhr zur Redaktionskonferenz in geselliger Runde. Wer Lust hat, in die Redaktionsarbeit hineinzu-schnuppern und uns kennenzulernen, wendet sich per **E-Mail an: franz@welle-isebek.de**. Wir freuen uns auf Sie!

Weltoffene, fröhliche Sie, attraktiv, 68, mobil, mit Grips und Empathie, sucht einen humorvollen Reise- und Freizeitfreund, 60+, **Tel.: 0177/406 35 71**

Mitsängerinnen und Mitsänger gesucht für kleinen Chor in Winterhude. Wir singen jeden Dienstag von 15 Uhr bis 16.30 Uhr. Weitere Informationen gibt unsere Chorleiterin **telefonisch unter 0175/890 34 31**

Seniorentheatergruppe sucht noch mutige Einsteiger/-innen, ab 60+, Theater belebt das Herz und den Verstand, Kontakt **Tel.: 0177/465 59 28** – Mut tut gut

Zauberkurs für Senioren in HH-Niendorf am Samstag, 12.10.19, 10-16 Uhr – keine Vorkenntnisse erforderlich, kleine Gruppe, individuelle Anleitung, **Tel.: 0176/37 57 56 50**

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

Vielseitige Rentnerin, 60+, freut sich über neue Kontakte (w/m), HH-NW/Kreis Pbg., für gute Gespräche + Gemeinsamkeiten, **Tel.: 040/571 42 63**

Unser plattdeutscher Chor „De Steertpoggsänger“ in Norderstedt würde sich freuen über neue Sängerinnen und Sänger, **Tel.: 040/522 13 07**

Nette, humorvolle Freundin gesucht. Bin w/70 und suche Dich für Gespräche, Kultur, Reisen, gemütliches Zusammensein und Füreinanderdasein. Freue mich auf Antwort. SMS oder Gespräch am **Tel.: 0177/398 81 58**

Pochen, das Spiel aus den 50er Jahren! Wer kennt es und kann es mir wieder vertraut machen? Bitte rufen Sie mich an! **Tel.: 040/21 06 84 11** (mit AB)

Gemeinsam zum Schlemmen gehen in kl. Runde! Gepflegtes Restaurant, nette Gesprächsatmosphäre! Wen spricht das an? Wer kommt mit? **Tel.: 040/21 06 84 11** (mit AB)

Die Gegenwart verstehen! Mich überfordern politische Ereignisse oft, deshalb suche ich Interessierte für regelm. Treffen, um Fragen zu Politik und Zeitgeschehen zu diskutieren und Antworten zu finden, wer macht mit? **Tel.: 040/21 06 84 11** (AB)

Ehepaar, 70 + und 60+, PLZ 21465, su. Mitspieler/-innen f. Minisichtennis (Tabletischtennis), Anfänger sind herzlich willkommen. **E-Mail: thin.-@online.de**

Endsiebzigerin, Wohnhaft in Schenefeld, sucht unkomplizierten, netten Bekanntenkreis zwecks gemeinsamer Freizeitgestaltung, **Tel.: 040/84 05 38 58**

Hochwertiger Herren-Lammfell-Mantel, knöchellang, hellbeige, € 350,-; 2 Lampenschirme, beige, rund, Durchmesser oben 26 cm, unten 54 cm und oben 17 cm, unten 49 cm, € 30,- + € 25,-, **Tel.: 040/644 68 87 (AB)**

Brockhaus Enzyklopädie, 17. Auflage, Ganzleder, Prägung aus echtem Gold, Einband aus Capzügen-Leder. 20 Bände, Nr. 519, VB € 555,-, **Tel.: 04106/743 04**

1 Herren-Mantel, beige-braun, 60 % Wolle, 20 % Cashmere, sowie 1 Herren-Wildledermantel mit (Kunst-)Fellkragen, warm, gefüttert, beige, Gr. M und neuwertig, je € 75,-, **Tel.: 040/602 92 92**

DM- und Euromünzen-Sammlung, vollständig, bankfrisch, in Alben, abzugeben. Ideal als Weihnachtsgeschenk. Katalogpreis = € 5.100,-, Preis = VS, **Chiffre 86719**

Verkaufe Kiefernholz-Regal, sehr gut erhalten, Maße 180 x 150 x 30 cm, Rückseite offen, für große Bücher usw. geeignet, für € 20,-, **Tel.: 01577/184 77 20**

Verkaufe im Set 4 Stück gerahmte Kunstdrucke von Carl Spitzweg im Ruhestand, Kaktusfreund, Postbote im Rosenthal, Abgef. Liebesbrief für zus. € 60,-, Bildgröße 18 x 29 cm, Rahmengröße 21 x 32 cm, **Tel.: 0157/73 86 67 91**

Markenröcke Kara HMC Delmod u.v.m. ungetragen, zeitlos, klassisch und modern, sehr viel Auswahl an hochwertigen Röcken in Gr. 38 + 40, andere Größen auch vorhanden, jeder Rock nur € 5,-. **E-Mail: momatpfer@yahoo.de, Tel. 040/832 34 41** in Lurup

Herrenarmbanduhr Ingersoll, Nevada IN 6800 SL, kaum getragen, VB € 280,-, Puppenstubenmöbel im Stil 1900 mit Puppen aus Holz, viele Teile, VB € 110,-, **Tel.: 0162/488 62 63**

Krabbenkutter auch für Fernsteuerung geeignet, Stativ Revue, Filmleuchte Flectalux Dia-Rahmen mit Kästen, Fondueset mit Geschirr, Olivetti Studio 45S Schreibmaschine, **Tel.: 040/522 26 46**

1 Tierkäfig, metall, H 70 cm, B 80 cm, T 50 cm, mit Zubehör innen Holzbanke, € 15,-; 1 Transportbox, € 10,-, alles gut erhalten, VB, **Tel.: 040/551 08 79**

Neue, elektrische Handkreissäge „Metabo“ KS 0846 S-Automatic, verstellbar, Hartmetall-Sägeblatt, Schnitttiefe 46 mm, € 25,-, **Tel.: 040/87 51 42**

SUCHE

Gehörloser Mann liest von den Lippen ab – bittet und sucht Schüler/Studenten – geduldig, ruhig, mir mit Smartphone einfache Sachen zu zeigen, Internet, Bahn-Suche, WhatsApp kann ich, **Tel.: 04101/85 66 48**

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

Suche alte Fahrzeuge oder Teile, egal ob Mofa, Moped oder Auto, bis Baujahr 1993, Johannes Többen, **Tel.: 0175/960 78 05**

Ehepaar aus Polen sucht Arbeit mit Wohnmöglichkeiten. Sie – 24-Std.-Seniorenbetreuung mit Ausbildung und Erfahrung. Er – Hilfe bei Betreuung, Gartenarbeit, leichte Reparaturen, pensionierter Automechaniker, Erfahrung mit Tieren, Ref. vorhanden. **Tel.: 0048/780 14 75 33** ab 20 Uhr

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

Wir suchen ehrenamtliche Menschen, die mit anderen netten Menschen Ihre Freizeit verbringen möchten. Fordern Sie ein Freizeit-Monatsprogramm **Tel.: 040/738 20 84 (auch AB) oder www.kreativ-hamburg.de oder Büro-Tel.: 040/30745200 (auch AB) an**, um zu sehen, was darin noch fehlen könnte und wie Sie diese Lücke schließen könnten!

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

28" Damenfahrrad mit Nabenschaltung gesucht! Anrufe bitte ab 20 Uhr. **Tel.: 01520/666 69 63**

SONSTIGES

Hinterbliebene wissen manchmal gar nicht, wo ihnen der Kopf steht, denn der Verlust eines lieben Menschen macht oft handlungsunfähig. Ich, w 53, begleite Sie in dieser schwierigen Zeit, höre Ihnen zu, unterstütze Sie bei Ihren Papieren, Behördenangelegenheiten sowie bei sämtlichen Dingen Ihres Alltags. Ich freue mich auf Ihren Anruf unter **Tel.: 0177/375 29 26**

Rentnerin bietet Alltagsbegleitung wie Einkaufen, Arztbesuche, Spazierengehen etc., im Raum Hoheluft, Eppendorf, Winterhude für Senioren/-innen, **Tel.: 040/46 48 83** (ab 07.10.19)

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**

Frührentner aus Fuhlsbüttel hilft gern, wenn sie nicht mehr so können, Arzt, Besorgungen, Rezepte, Einkaufen etc., ich freue mich auf Ihren Anruf, **Tel.: 040/85 10 85 01**

Hamburger-Design-Museumsverein sucht: Olivettischreibmaschinen und Rechengerate sowie Braun + Revox-Tonbandgeräte als Sachspende, per **E-Mail: pebeinst@googlemail.com**

Benötigen Sie ab und zu eine Leihoma? Ich bin gelernte Erziehlerin, 62 J. alt, ich mag Kochen und Backen, Spaziergänge in der Natur u.v.m., **E-Mail: monikamatthies@g-mail.com**

Sie, 72 J., fit und gesund, sucht WG mit 1-2 Frau/Mann, mit Balkon oder Garten und Badewanne. Ich bin ruhig, tolerant und welt-offen, mit vielseitigen kulturellen Interessen. Höre klassische Musik, ebenso aber auch mal die „alte“ Rock- und Popmusik. Bin gerne in der Natur unterwegs mit Fahrrad oder zu Fuß. Ich bevorzuge eine mediterrane Ernährung mit sehr wenig Fleisch. Gerne kannst Du mich über meine **Mobilnr. kontakt.: 01578/030 70 94**

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**

Ihren Papierkram erledige ich, w 54, ehem. Finanzbeamtin, sorgfältig und zuverlässig. U.a. sortiere, ordne und hefte ich Ihre Papiere, Unterlagen und Dokumente ab. Ich helfe bei Antragstellung Beihilfe/priv. KK, Behördenangelegenheiten und sämtlichem Schriftverkehr. Rufen Sie mich gern an unter **Tel.: 0176/55 52 37 08**

W, braucht manchmal helfende Hände im kleinen Garten. Wer hat Lust dazu, nahe der Ottenser Str./Schnackenburgallee? **Mailadresse: ronjagarten@aol.com**

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

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**

Der Handwerker für alles rund ums Haus, **Tel.: 0151/23 37 39 78**

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@wtinet.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

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
Mandana Doose

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

Druck
Lehmann Offsetdruck GmbH
Gutenbergring 39
22848 Norderstedt

Erscheinen

10 x jährlich
Druckauflage 51.500
• Nord: 21.000
• West: 22.000
• Ost: 8.500

Anzeigenschluss
gewerbliche Anzeigen
Ausgabe November 2019
am 18.10.2019

Verteilung der
Novemberausgabe
ab 02.11.2019

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.

Yes, we can!

Auf den Spuren von Rosamunde Pilcher

Auch in diesem Jahr begaben sich Teilnehmer der ELKA-Englischkurse auf die Spur der englischen Schriftstellerin.

Die atemberaubend schönen Landschaften und Herrenhäuser in den Rosamunde-Pilcher-Verfilmungen haben schon viele Zuschauer in den Südwesten Englands gelockt. „Und auch wir wollten wieder auf den Spuren Rosamunde Pilchers wandeln und nebenbei unser Englisch anwenden und verbessern“, so eine Teilnehmerin des Kurses.

Ende Mai flogen 16 Teilnehmer/innen nach London und fuhren mit großen Erwartungen per Bus gen Westen. Über Bath (mit Stadtrundgang und dem Besuch der römischen Bäder) und Bristol (u.a. mit Besichtigung der großartigen Clifton Suspension Bridge) ging es nach Lanhydrock, zu einem wunderschönen im viktorianischen Stil eingerichteten Herrenhaus inmitten eines riesigen Parks. In manchen Räumen glaubt man sich in einer Folge von Downton Abbey zu befinden. Das Falmouth Hotel mit dem Flair eines alten Grandhotels war für drei Nächte das Quartier. Von hier aus ging es in den nächsten Tagen durch Cornwall. St. Ives, malerische kleine Hafenstadt, die viele Künstler angezogen hat, St. Michael's Mount, die kleinere Version von Mont St. Michel, und das Minack Theatre, das direkt am Meer in die Felsen gebaute Freilichttheater, waren Stationen der Ausflüge.



Über Looe und Dartmouth ging es nach Exeter, wo man in einem Hotel aus dem 14. Jahrhundert übernachtete. Natürlich durfte der Besuch der imposanten Kathedrale nicht fehlen. Eine Fahrt

ins Dartmoor am vorletzten Tag bezeichneten viele Teilnehmer als einen der Höhepunkte der Reise. Der Gang durch das Moor wurde natürlich abgeschlossen mit einem wunderbaren „cream tea“. Und nirgendwo schmeckten die Scones besser als im Salon der alten Poststation „Two Bridges“! Aber auch über die Geschichte und Kultur dieser besonderen Städte und Landschaften konnte man genauso viel lernen wie über ihre



Musikpatinnen und Musikpaten gesucht!

Musik ist für Menschen mit Demenz viel mehr als ein kurzweiliger Zeitvertreib: Sie löst Emotionen aus, weckt verschüttete Erinnerungen, stärkt das Miteinander in der Gruppe und bringt Freude. Musik ist Leben.

In einem besonderen Musikprojekt der Homann-Stiftung und der Hamburgischen Brücke besuchen freiwillig engagierte Musikpatinnen und Musikpaten einmal wöchentlich Menschen, die

Englisch für „Senioren“

Neue Kurse in Poppenbüttel und Bramfeld



- ein Mal pro Woche
- vormittags
- in kleinen Gruppen
- keine Vorkenntnisse erforderlich, direktes Sprachtraining
- Mindestalter: **50 Jahre**
- Anfänger u. Fortgeschrittene
- Informationsveranstaltung

Sie wollen ...

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

Über die nächsten Informationsveranstaltungen informiert Sie:

Sigrid Öhlckers
Tel.: 040-63 97 31 00

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

kulinarischen Besonderheiten. Ob Bestellungen in Hotels oder Cafes, beim Einkauf, bei Gesprächen mit Einheimischen, es war wieder eine ganz schöne Herausforderung an die Englischkenntnisse, aber es schulte ungemein und machte Spaß. Mit ganz vielen tollen Eindrücken und neuer Motivation, noch mehr Englisch zu sprechen, bestiegen die Kursteilnehmer nach sieben Tagen wieder den Flieger nach Hamburg.

Für das nächste Jahr ist schon eine neue Reise in Planung: Schottland mit Edinburgh, Loch Ness und vielen anderen Stopps. Und dann heißt es mit dem schottischen Nationaldichter Robert Burns: „My heart's in the Highlands!“

Mehr Informationen zu den Sprachkursen und Kulturreisen von ELKA gibt es bei Sigrid Öhlckers unter Telefon 040/63973100 oder im Internet unter www.elka-lernen.de.



an Demenz erkrankt sind, in Wohn-Pflege-Gemeinschaften, um sie mit der Sprache der Musik zu erreichen. In einem Lehrgang werden Interessierte auf ihre Aufgabe vorbereitet. Ein neuer Kurs startet Anfang Oktober 2019.

Möchten Sie mehr erfahren? Informationen erhalten unter der Telefonnummer 040-460 21 58 oder unter musikpaten@hamburgische-bruecke.de.



Tierbesuche in Senioreneinrichtungen

Neben einer optimalen Pflege und Betreuung ist auch die Unterhaltung in allen Senioren-Residenzen und -Wohnanlagen ein sehr wichtiger Punkt. Ältere Menschen, die in ihrem Leben viel geleistet und manche Hürde überwunden haben, freuen sich auf diese Stunden, die sie kurzfristig ihre Schmerzen und Sorgen vergessen lassen. Ob Zauberer, Musiker, Sänger, Tänzer, oder wie bei unserem Besuch in der Seniorenwohnanlage Neuwiedenthal sind auch Anne und André Weseloh, die mit ihren Tieren zum Gelingen des Sommerfestes beitragen, wichtige Menschen, die den Bewohnern Freude in die Herzen zaubern.

In diesem Jahr verlegten Sabine Schirmer und ihr Team das Sommerfest vom Garten in den ersten Stock des Hauses, da der Wettergott es stürmen ließ. Mit leckerem Eis und alkoholfreien Cocktails wurden die Gäste während der Showdarstellungen kulinarisch verwöhnt.



In Ihrer
Apotheke

VITA B12 1 mg Für das Gedächtnis



Produkt aus
Finnland

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

Packungsgrößen: 30 und 100 Tabl.

Nur 1x täglich!

!prodL

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

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.vitalabans.de
Vitalabans

Der Teufelsgeiger Mr. Miller verzauberte mit seinen Melodien sein Publikum. Die Sängerin Heike Valentin, die aus Berlin angereist kam, erweckte mit ihren bekannten Schlagern, Volksliedern und Ohrwürmern aus guten alten Zeiten Erinnerungen an fröhliche, vergangene Tage. Heike Valentin stellt ihr Musikprogramm sehr gut auf die Bedürfnisse der Senioreneinrichtungen ein. Wenn die Gäste dann mitsingen, mitklatschen oder auch mitschunkeln, ist dies ihr größtes Lob. Als die Tiertrainer Anne und André, die aus Drochtersen angereist waren, den Raum betraten, wurde es ganz ruhig. Respektvoll wurde der Gelbbrust-Ara Elvis auf Andrés Arm bewundert.



nierende Reptil um ihren Hals. Anne und André Weseloh besuchen mit einigen ihrer Tiere über 50 Senioreneinrichtungen in Hamburg, unter anderem auch Cura in Langenhorn und Ler-

chenberg oder das Hospital zum Heiligen Geist im Alstertal. Circa 100 Kilometer nordwestlich von Hamburg befindet sich „Weselohs Tierleben“. Dort leben und arbeiten die Tiertrainer mit 250 Tieren aus 65 Arten zusammen.

Die Agentur für Filmtiere ist seit Jahren erfolgreich. Sie vermittelt ihre Tiere nicht nur für Filme und Werbung, sondern geht sehr gern auch in öffentliche Einrichtungen wie Kindergärten, Schulen oder auch Seniorenanlagen, um den Menschen dort über das Leben und die Eigenarten dieser Lebewesen aufzuklären.

Ein besonderer Höhepunkt wird am 19. Oktober die Halloween-Party ab 16 Uhr in der Geisterzeltstadt in Drochtersen sein. Geister, Vampire, Zombies und andere Gruselgestalten freuen sich auf die großen und kleinen Besucher – für 1 Euro Eintritt pro Person. Weitere Informationen unter Tel.: 04143/999 19 86 und www.weselohs-tierleben.com.

Text/Bilder Marion Schröder © SeMa



Herr Weseloh erklärte, dass Papageien grundsätzlich keine Hierarchien kennen und aus diesem Grund kaum gehorchen. Sie sind die Tiere, die sich am schwierigsten trainieren lassen. Nach Elvis wurden der weiße Kakadu Sammy und auch die Königspython Tommy den Gästen im Saal präsentiert. Wer mochte, konnte die Tiere ganz aus der Nähe betrachten, streicheln und sich die Schlange Tommy sogar umlegen lassen. Christel Hoffmann war besonders furchtlos und freute sich über das faszini-



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

Fitness-Herbst-Programm



Die Tage werden kürzer. Das Wetter unbeständiger. Wenn der Herbst im Anmarsch ist, wird es Zeit, an unser Immunsystem zu denken. Mit Sport, Ernährung und weiteren Maßnahmen.

Zuerst geht die Sonne früher unter, dann zeigt sich die Witterung von ihrer ungemütlichen Seite. Wenn sich der Sommer seinem Ende nähert, dann können unsere Laune, Fitness und Abwehrkräfte leiden. Verschnupft oder nicht so gut gelaunt, vielleicht auf dem Weg zur Winterdepression – das alles kann in der dunklen Jahreszeit passieren. Muss aber nicht. Mit praktischen Tipps kommen Sie fit und gut gelaunt durch den Herbst:

Raus an die frische Luft

Auf dem Sofa bleiben und sich zurückziehen. Das ist der falsche Weg, denn wir bekommen so zu wenig frische Luft und rosten ein. Hilfreich für unser Immunsystem sind dagegen Spaziergänge und Wanderungen, denn durch frische Luft werden die Atemwege und unsere Abwehr gestärkt. Da es im Herbst früher dunkel wird und mangelndes Tageslicht unsere Stimmung trüben kann, sollten wir Ausflüge nach draußen in die hellen Stunden des Tages verlegen. Dabei sollten wir uns auch von Nieselregen und kühlerer Luft nicht abschrecken lassen, denn dafür gibt es Kleidung, die extra für Wind und Nässe undurchlässig ist. Diese macht es uns leichter, im Herbst weiterhin draußen Sport treiben zu können, wie etwa Jogging, Nordic Walking, Radfahren oder Fußballspielen.

Wie und wann Sie am besten Sport treiben

Für Fitness im Freien bestehen bei kühleren Temperaturen spezielle Regeln, wie

etwa diese: nicht mit Tempo, sondern langsam loslegen, damit sich Muskeln, Sehnen und Bänder langsam erwärmen können. Bekleidung zieht man nach dem Zwiebelprinzip an, also mehrere dünne Kleidungsstücke übereinander. Die passende Zeit für Sport im Freien sind in der kühleren Jahreszeit die Vormittags- oder Mittagsstunden, weil trotz des ungemütlichen Wetters dann noch UV-Strahlen auftreten. Diese sollten Senioren bewusst aufnehmen, weil bei ihnen im Alter die Hautkapazität zur Vitamin-D-Produktion im Gegensatz zu jüngeren Menschen etwa um den Faktor 4 abnimmt. Sollte es nicht mehr so oft möglich sein, sich draußen aufzuhalten, könnte eine Tageslichtleuchte hilfreich sein.

30 Minuten „echtes“ Sonnenlicht

Sogar Ärzte empfehlen die gezielte Nutzung dieser besonderen Lampen, die unser Wohlbefinden steigern sollen, wenn es draußen zunehmend dunkel wird. Dabei imitiert die Lampe die Fähigkeit des natürlichen Lichtes so sehr, dass sie es schafft, im Körper ähnliche Wirkungen auszulösen wie echtes Sonnenlicht. Nur eine halbe Stunde jeden Morgen oder jeden Abend, in der wir entspannt vor der Lampe sitzen oder stehen, kann zu so einer positiven Reaktion führen.

Jeden Tag Vitamine und Mineralstoffe

Mindestens genauso wichtig wie Luft und Licht ist die richtige Ernährung in der Zeit, die unserem Immunsystem wie keine andere zusetzt. Das A und O ist eine ausgewogene Ernährung, die sich positiv auf Körper und Immunsystem



auswirkt, wie etwa täglich Vitamine und Mineralstoffe. Auf dem Speiseplan sollten jetzt diese drei Sachen nicht fehlen: Nüsse, viel Flüssigkeit wie Wasser und frisch aufgebrühte Tees und immer wieder Obst anstatt Schokolade oder Chips. Ein Apfel am Tag erspart dir den Arzt – dieses alte Sprichwort gilt im Herbst mehr denn je, weil jeder Apfel um die 300 Inhaltsstoffe wie Vitamine, Mineralien, Spurenelemente und sekundäre Pflanzenstoffe enthält. Mit diesen halten wir unsere Gesundheit und Abwehr in Gange, stärken die Kraft unserer Lungen, können Gefäßablagerungen entfernen und damit unser Herzinfarkt-Risiko vermindern oder mit ihren Ballaststoffen die Fettverbrennung ankurbeln.

Ausreichend ruhen und schlafen

Nicht immer lassen es die äußeren Gegebenheiten zu, dass wir draußen aktiv werden. Dann ist es ratsam, sich in den eigenen vier Wänden eine schöne Atmosphäre zu schaffen, etwa mit Kerzen, ätherischen Ölen, frischer Luft, die wir durch schubweises Lüften in die Räume lassen, aber auch mit ausreichendem Schlaf. Für ein gesundes Immunsystem ist Schlaf von entscheidender Bedeutung. In dem Zimmer, in dem Sie schlafen, sollte die Heizung nicht zu hoch aufgedreht und regelmäßig gelüftet werden. Unter 18 Grad Celsius sollten die Temperaturen nicht sinken. Und wenn Sie ausgeschlafen haben, dann hilft das gegen den Herbstblues: Gönnen Sie sich einen Tag in der Sauna. Alexandra Petersen © SeMa



GESUNDER RÜCKEN

Mehr Lebensqualität ohne Rückenschmerzen

**SIE HABEN SCHMERZEN?
WIR HABEN DIE LÖSUNG ...**

Dieses medizinische Rückentraining hat zum Ziel, die Rückengesundheit zu fördern und chronisch werdenden Rückenbeschwerden vorzubeugen, um eventuell bevorstehende Operationen zu vermeiden.

**SIE HABEN GENUG VON SCHMERZTABLETTEN?
DANN INFORMIEREN SIE SICH JETZT BEI UNS!**

Mit einer Mischung aus Kurs- und Gerätetraining, unter medizinischer Leitung und sporttherapeutischer Betreuung, wird die Wirbelsäulenstabilität gefördert und Kraft, Beweglichkeit und Koordination trainiert.

Zur Verbesserung der Körperwahrnehmung und des Körpergefühls wird jede Übungseinheit durch eine Entspannungsphase abgerundet.

- 12 Einheiten in sechs Wochen • unter sporttherapeutischer Betreuung
- inkl. Rückencheck und Trainingskontrolle

Machen Sie mit bei unserem Rückenprogramm!

- 1** unter medizinischer Leitung und sporttherapeutischer Betreuung
- 2** Sechs Wochen Rückentraining mit 2 Einheiten/Woche
- 3** inkl. Rückencheck und Erfolgsanalyse

**JETZT
TESTEN!
6 WOCHEN
RÜCKEN-
TRAINING**

JETZT ANMELDEN

Für ein besseres Wohlbefinden
und mehr Lebensqualität

Geistig und körperlich fit bleiben mit Videospiele

(pi) Mit einer Spielekonsole für Senioren setzt die BARMER seit drei Jahren das im Jahr 2015 in Kraft getretene Präventionsgesetz um. Dort, wo alles im Rahmen eines Pilotprojektes begann, im Hamburger Hospital zum Heiligen Geist, bekommen die Seniorinnen und Senioren im Haus Enzian jetzt eine neue, erweiterte Spielekonsole, die sogenannte memoreBox. „Mit der memoreBox haben die Seniorinnen und Senioren nicht nur Spaß – sie tun gleichzeitig etwas für ihre Gesundheit“, sagt Frank Liedtke, Landesgeschäftsführer der BARMER in Hamburg. „Unsere ersten Auswertungen haben gezeigt, dass die Stand- und Gangsicherheit der Teilnehmerinnen und Teilnehmer gestärkt wird. Auch Motorik-, Ausdauer und Koordinationsfähigkeiten verbessern sich, und durch die gemeinsamen Aktivitäten können die sozialen Bindungen und die Kommunikation untereinander gefördert werden“, so Liedtke weiter.

Genderspezifische Erweiterung

Frauen und Männer unterscheiden sich in ihrem Gesundheitsverhalten; und sie haben auch unterschiedliche Interessen bei Spielekonsolen. Während der zweijährigen Pilotphase ist festgestellt worden, dass Frauen eher an Spielen interessiert sind, bei denen es um Singen, Musik und Tanzen statt um Motorradfahren oder Postaustragen geht. Daher wurden im Rahmen eines Workshops gemeinsam mit den Seniorinnen und Senioren drei neue Spiele (Tischtennis, Singen und Tanzen) entwickelt. Die Bewohnerinnen und Bewohner von Haus Enzian werden zu den Ersten gehören, die die neuen Spiele aus-

probieren. „Mit den geschlechterbezogenen Inhalten greifen wir aktiv eine Empfehlung der Deutschen Präventionskonferenz auf“, erläutert Frank Liedtke. Darin heißt es, dass bei der Planung und Erbringung von Präventions- und Gesundheitsförderungsleistungen auch genderspezifische Aspekte zu berücksichtigen sind.

Frank Schubert, Vorsitzender des Vorstandes im Hospital zum Heiligen Geist, sagt: „Menschen haben einen natürlichen Spieltrieb, in jedem Alter. Eine gute Voraussetzung auch für digitale Projekte. Wir möchten deshalb dieses innovative Angebot im Alltag unserer Bewohner*innen weiter testen, um ihre Gesundheit und damit ihre Lebensqualität zu fördern.“

memoreBox

Die Spielekonsole memoreBox des Digital Health StartUp RetroBrain R&D wurde von erfahrenen Experten aus Wissenschaft, pflegerischer Praxis und Spieleentwicklung konzipiert. Die memoreBox kann an jeden Fernseher angeschlossen und mithilfe einer Kinect-Kamera über Gestensteuerung bedient werden. Es handelt sich um eine Zusammenstellung von therapeutischen Gesundheitstrainings, wie z. B. Tanzen, Singen, Kegeln, Tischtennis, Motorradfahren oder Postaustragen, die durch Bewegung, Spiel und Spaß die präventiven und gesundheitsfördernden Fähigkeiten der Seniorinnen und Senioren stärken können.

Die positiven Ergebnisse der ersten Evaluation werden nun in der bundesweiten Einführung bei 100 Pflegeeinrichtungen durch die Humboldt-Universität zu Berlin, die Alice Salomon Hochschule Berlin und die Universitätsmedizin Charité Berlin überprüft. Es werden weitere Fragestellungen aus der Verhaltens- und Verhältnisprävention im Pflegealltag berücksichtigt, um digitale Präventionslösungen nachhaltig zu etablieren.



Das Zuckerland im Zirkuszelt!

Im November feiert die Kinderzirkusschule ABRAX KADABRAX Premiere mit ihrem neuen Zirkustheaterstück!

Es ist wahr! Hoch oben in den Wolken gibt es ein Zuckerland – hier wachsen Lollis, Bonbons und allerlei Leckereien direkt an den Bäumen. Süßigkeiten, so viel man sich nur vorstellen kann! Es ist das Paradies, denken die Zirkuskinder zunächst, aber autsch, bauptschi aufgepasst: Es gibt Probleme im Zuckerland. Die Bewohner sind in Not, werden unsere jungen Zirkusartisten ihnen mit ihrem Wolken-schiff helfen können? Mit dabei wieder viel Artistik, Hocheinräder, Laufkugeln und Luftakrobatik – eine Kinderzirkusgeschichte für die ganze Familie!

Vorstellungen am 02.11.2019 und am 03.11. 2019 um 15 Uhr – im Zirkuszelt von ABRAX KADABRAX, Bornheide 76, 22549 Hamburg, Eintritt: 3,-/5,- Euro, Tickets unter: tickets@abraxkadabrax.de

Dieses Projekt wird unterstützt von der Bürgerstiftung – Hans-Joachim Mausolf Stiftung und der Preuschhof-Stiftung

„Sich freiwillig engagieren, aber wie?“

Kostenfreier Orientierungskurs für Menschen ab 50 Jahren in Hamburg-Hamm/Eilbek

Was kann ich, was will ich und worauf muss ich achten, wenn ich mich freiwillig engagieren möchte? Zu dieser Fragestellung veranstaltet das Seniorenbüro Hamburg e. V. ein dreitägiges Orientierungsangebot für Interessierte ab 50 Jahren. „In dem mehrtägigen Kurs lernen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer unterschiedliche Tätigkeitsfelder kennen und erfahren, worauf sie bei der Suche nach einem passenden Engagement achten sollten“, berichtet Ulrich Kluge von den Engagementlotsen Hamburg. Praktische Tipps für den Einstieg erleichtern die ersten Schritte in eine ehrenamtliche Tätigkeit. Jeder Termin bietet zudem genügend Raum für Gespräche und den Austausch mit Gleichgesinnten.

Die Kurse finden jeweils mittwochs am 9., 16. und 23. Oktober 2019 von 14.30 bis 17.00 Uhr beim Freunde alter Menschen e. V. in der Hinrichsenstraße 34 in 20535 Hamburg statt.

Ulrich Kluge von den Engagementlotsen Hamburg ist der Referent und Astrid Akiona von den seniorTrainerInnen Hamburg moderiert die Kurse.

Interessierte können sich per E-Mail unter orientierung@seniorenbuero-hamburg.de oder telefonisch zu den Sprechzeiten des Seniorenbüros Hamburg e. V. (Mo.-Do. 9-13 Uhr) unter **040/30 39 95 07** anmelden.



Adventsfahrt „Singing Ship“ 2019

Die Freizeitgruppe Tüdelband lädt auch dieses Jahr zu der beliebten Adventsfahrt „Singing Ship“ 2019 ein

Am Sonnabend, den 30. November 2019 geht es wieder mit den Rockenden Senioren auf große Fahrt; mit der adventlich geschmückten MS Commodore von Barkassen-Meyer Hamburg. Einlass ist um 13.30 Uhr an den Landungsbrücken, Brücke 7-10, die Fahrtzeit wird ca. 3 Stunden sein. Abfahrt ist um 14 Uhr. Der Fahrpreis beträgt 30,- Euro inklusive Kaffee und Kuchen. Viel Musik und eine großen Weihnachtstombola erwarten die Teilnehmer.

Da die Plätze sehr begehrt sind, sollten sich Interessierte schnell anmelden. Nähere Auskünfte und Kartenverkauf bei Peter Runck unter der Telefonnummer 0163/670 05 26 oder bei Waltraut Franzen unter Telefon 040/83 65 30.

2 x 2 Karten zu gewinnen

Sie können 2 x 2 Karten für das „Singing Ship“ am 30. November 2019 gewinnen.

Was müssen Sie dafür machen?

1. Auf die Homepage www.netzwerk-tüdelband.de gehen,
2. den Satz „Weil Menschen“ suchen,
3. den um die letzten beiden Wörter ergänzten Satz bis zum 16. November 2019 per E-Mail an peter.runck@chorvereinbote.de oder per Post an Peter Runck, Im Voß 3, 21717 Deinste senden. Es entscheidet das Los. Vergessen Sie bitte nicht, Ihre Anschrift und Telefonnummer anzugeben. Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Die Diakonie lädt pflegende Angehörige ein

8. Oktober: Gespräche, Begegnung, Austausch und Informationen

Mit diesem Angebot möchte die Diakonie Hamburg pflegenden Angehörigen und Nahestehenden die Möglichkeit geben, sich zu begegnen, sich auszutauschen und miteinander ins Gespräch zu kommen. Die Angehörigengespräche dauern jeweils zwei Stunden und werden von einer Fachkraft der Diakonie moderiert und begleitet. Pro Termin gibt es immer einen kurzen inhaltlichen Impuls zu Themen, die pflegende Angehörige betreffen. Weitere Fragestellungen, zum Beispiel zur Pflegeversicherung oder zu Betreuungsmöglichkeiten, können direkt vor Ort kompetent beantwortet werden – oder es gibt Tipps für weitere Anlaufstellen. Für Getränke ist gesorgt, die Teilnahme ist kostenlos. Die Angehörigengespräche sind ein offenes Angebot und keine feste Gruppe.

Wer Interesse hat sich mit anderen Betroffenen auszutauschen, der hat am 8. Oktober 2019 von 17 bis 19 Uhr die Möglichkeit.

24. Oktober: 5. Hamburger Tag der pflegenden Angehörigen

Unter dem Motto „Eine Auszeit im Pflege-Alltag“ lädt die Diakonie Hamburg pflegende Angehörige, Nahestehende und Unterstützende ein zu einem besonderen Abend am 24. Oktober ein.

Nach dem Auftakt um 18 Uhr und der Begrüßung durch Landespastor Dirk Ahrens startet auf der Bühne der „Heinz Erhardt Abend“: Andreas Neumann verkörpert wie kein Zweiter den großartigen Komiker. Sinniges und Hintersinniges, Ernstes und Urkomisches. Andreas Neumann reicht mit gekonnter Mimik, Gestik und Stimme ganz dicht an das Original heran. Lachen Sie herzhaft über die pointierten Zitate des unvergessenen Kabarettisten der ersten Stunde.

Mit kleinen Köstlichkeiten, Klönschnack und Gelegenheiten zum persönlichen und fachlichen Austausch klingt dann der Abend um zirka 20.30 Uhr aus.

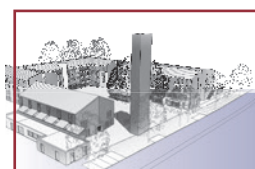
Veranstaltungsort und Anmeldung

Beide Veranstaltungen finden beim Diakonischen Werk Hamburg im Dorothee-Sölle-Haus in Hamburg-Altona in der Königstraße 54 statt. Um Anmeldung bei Swantje Bonitz wird jeweils gebeten, entweder telefonisch unter 040/30620-295 oder per E-Mail unter bonitz@diakonie-hamburg.de

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



„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.

3 Zimmer
ca. 86 m²
Wohnfläche

Miete
netto kalt:
€ 1.031,28
zzgl. Nk. und
Serviceentgelt

Courtagefrei!

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



Foto © Karin Hug (vor dem Filmplakat)

„TÖCHTER OHNE VÄTER“

ein Dokumentarfilm

25. Oktober 2019 um 19 Uhr

Nachdem im Frühjahr mit großem Erfolg der Dokumentarfilm über die „Söhne ohne Väter“ in Wandsbek-Gartenstadt gezeigt wurde, lädt die Pfarrstelle „Seelsorge im Alter“ nun zum Dokumentarfilm über die Töchter der Kriegskindergeneration ein, die ohne Vater aufgewachsen sind. Neun kriegsbedingt vaterlos aufgewachsene Töchter sprechen in diesem Film über ihre Erfahrungen, Gedanken und Gefühle. Der Regisseur Andreas Fischer gestaltete einen eindrücklichen Film, der die gemeinschaftliche Erfahrung der Vaterlosigkeit in der Kriegskindergeneration vermittelt: Rund ein Drittel aller Kinder wuchsen in den Jahren nach dem Zweiten Weltkrieg ohne Vater auf.

Die Folgen einer solchen Kindheit wurden lange Zeit nicht wahrgenommen oder verharmlost. Die führenden Kinderärzte der Nachkriegszeit waren der Meinung, dass Bombenkrieg, Bilder der Zerstörung, die Erlebnisse von Flucht und Vertreibung und das Aufwachsen mit nur einem Elternteil keinen nennenswerten Einfluss auf die Entwicklung von Jungen und Mädchen hatten. Erst seit gut zwei Jahrzehnten wird in Familien und in der Öffentlichkeit offen über die Erfahrungen der Kriegskinder gesprochen, und die „vergessene Generation“ (Sabine Bode) hat ihr Schweigen gebrochen und sich selbst zu Wort gemeldet. Im Dokumentarfilm von 2016 kommen nun die Töchter zu Wort. Es entsteht ein intensives Porträt einer ganzen Generation.



Aufgeführt wird der Film am 25. Oktober um 19 Uhr im Gemeindehaus St. Stephan in der Stephanstraße 117 in 22047 Hamburg. Der Eintritt ist frei. Nach dem Film gibt es die Möglichkeit zum Austausch, mit einem kleinen Imbiss, unter der Moderation von Diakonin Helga Westermann und Pastor Jan Simonsen. Für weitere Informationen steht Jan Simonsen unter der Tel. 040/69 64 50 40 gern zur Verfügung.



DAS PLATTPAKET

am 20. Oktober auf

Norddeutschlands Volksbühne Nr. 1

Das Plattpaket spielt am Sonntag, den 20. Oktober 2019, um 11 Uhr im Großen Haus des traditionsreichen Hamburger Ohnsorg-Theaters!

Freuen Sie sich auf eine unterhaltsame Zusammenkunft mit den vier Meistern der Hamburger Plattdeutsch-Szene und ihrem humorvollen Umgang von Tradition und Heute. Lachen und Mitsingen sind garantiert.

Unter dem Motto »Wi packt ut! ... un dat op platt. För jeden wat!« sorgt das Plattpaket mit Anekdoten, Liedern und viel Humor für beste Stimmung im Ohnsorg-Theater.

Die vier Meister der Hamburger Plattdeutsch-Szene, das sind Volkssänger Jochen Wiegandt (Gesang und Gitarre), »Snutenhobel« Lars Luis Linek (Gesang und Mundharmonika), Urgestein Wolfgang Timpe (Gesang und Gitarre) sowie Erzählkünstler Gerd Spiekermann. Alle sind bekannt aus zahlreichen Rundfunk- und Fernsehproduktionen.

Das Quartett ist für seine humorvolle Sichtweise auf das Gestern und Heute bekannt und hat sich Wiegandts Motto zu Eigen gemacht: »Tradition bedeutet nicht die Bewahrung der Asche, sondern Weitergabe des Feuers!«

Lebensnah, unverblümt und mit einem Augenzwinkern präsentieren die vier Jungs an Bord ein buntes Programm aus Liedern und Texten, bei dem die Gäste voll auf ihre Kosten kommen.

Karten gibt es unter Telefon 040/35 08 03 21 oder unter post@musiktransfair.de.

Das SeMa verlost 3 x 2 Karten

Senden Sie uns bis zum 11.10.19 eine E-Mail oder eine Karte mit dem Stichwort „Das Plattpaket“ unter Angabe Ihrer Adresse und Telefonnummer.

Per E-Mail an:

raetsel@senioren-magazin-hamburg.de

per Post an: SeMa Senioren Magazin Hamburg,
Fabersweg 3, 22848 Norderstedt

Wir
suchen ein
neues Zuhause...



...wo es so richtig gemütlich ist!

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

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-Trainingsgruppen 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



102. Geburtstag, ausgerechnet am Freitag, den 13.!



(pi) Na, wenn das kein Glückstag ist! Ausgerechnet am Freitag, den 13. September 2019, feierte die älteste Bewohnerin der Residenz am Wiesenkamp ihren 102. Geburtstag. Gleich morgens ließen es sich die Kolleginnen auf der Pflegestation nicht nehmen und gratulierten Frau Gerda Tesch herzlich zu ihrem besonderen Geburtstag. Am Nachmittag gab es dann eine liebevoll geschmückte Kaffeetafel für die Familie und Wegbegleiter von Frau Tesch. Nachdem sie die Geburtstagstorte angeschnitten hatte, tauschte man gemeinsam Geschichten und Erinnerungen aus: Frau Tesch wurde 1917 während des 1. Weltkriegs in Wandsbek geboren – im selben Jahr wie John F. Kennedy, Heinrich Böll und Ella Fitzgerald. In Volksdorf ging sie zur Schule und schloss später ihre Ausbildung zur Großhandelskauffrau ab. Im Jahr 1938 heiratete Frau Tesch im Alter von 21 Jahren. Durch den Beruf ihres Mannes zog die Familie nach Frankfurt, erst verwitwet kam sie wieder in ihre Heimatstadt zurück. Seit 2008 lebt Frau Tesch in der Residenz am Wiesenkamp.

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
 Immobiliegruppe

Ein Leben lang aktiv!

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



**LAB-Treffpunkt
Fuhsbüttel**

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

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**

Gutes Leben – auch im Alter!

2. Fachtag der LAG Lesben + Schwule in Hamburg

Wohnen, Finanzen und Soziales Umfeld sind die Hauptthemen, die in der 3. Lebenshälfte geregelt werden müssen waren die Themen des ersten Fachtages. Dieser hat die drei Themen analysiert. Beim zweiten Fachtag geht es nun darum, politische Forderungen weiterzudenken, Projekte zu initiieren und so Forderungen zu Wirklichkeit werden zu lassen. Altern ist nichts für Feiglinge, sondern man muss selbst aktiv werden und dieses gelingt besser gemeinsam.

Termin: Dienstag, 29.10.2019, 18.30 Uhr, Ort: Magnus-Hirschfeld-Centrum (mhc), Borgweg 8, 22303 Hamburg

Ganz sicher mitten im Leben!



*Hannelore Lüking (71):
Ich habe mich mit Lisa sehr
wohlgefühlt. Ich wäre nie
auf die Idee gekommen, dass
die Farbe Rosa zu mir passt,
dabei steht es mir hervorragen-
d. Danke Lisa.*

Mehr Lebensqualität mit dem Stadtzentrum Schenefeld

Stellen Sie sich vor, Sie wollen mit Ihrer guten Freundin, nennen wir sie Lisa, einholen gehen. Sie verabreden sich mit Lisa am Samstag um 11 Uhr im Stadtzentrum Schenefeld.

Lisa gibt es wirklich

Wir alle kommen in Situationen, in denen wir nicht so mobil wie früher sind. Verschiedene Dinge verhindern, dass wir uns mit einer guten Freundin treffen und uns Zeit und Muße zum Einkaufen nehmen. Mit der Lisa ist das anders. Sie müssen sich lediglich verabreden, aber bewegen müssen Sie sich nicht. Lisa ist für Sie im Stadtzentrum Schenefeld, und Sie sehen Ihre persönliche Einkaufstour auf Ihrem Monitor zu Hause. Kostenlos! Lisa ist ein echter Mensch, begleitet von einem Kameraroboter, und die beiden gehen für Sie in die Geschäfte, in denen Sie gerne stöbern. Alles, was Lisa sieht, sehen auch Sie. Alles ist so, als wären Sie direkt bei uns im Stadtzentrum Schenefeld.

Ob Lebensmittel, Mode, Kosmetik oder Geschenke – gehen Sie mit Ihrer Lisa auf Einkaufstour und lassen Sie sich gut beraten. Auch wenn Sie am Ende nichts kaufen möchten. Der Service ist kostenlos.

Mehr wissen als eine gute Freundin

Lisa kennt das Stadtzentrum Schenefeld wie ihre eigene Westentasche. Und natürlich hat sie den Überblick über Sonderangebote, Preisnachlässe oder Rabattaktionen. Da ist Lisa rigoros, denn wenn sie Sie schon wie eine Freundin berät, dann will sie auch den besten Preis für Sie herausholen.

Wo es gerade um Kosten geht – es gibt eine Sache, bei der sich eine beste Freundin und Lisa aufs Haar gleichen: Die Einkaufstour mit Lisa kostet nichts extra. Lisa begleitet Sie, und Sie kaufen alles zum Normalpreis ein.

Versteckte Kosten? Fehlanzeige! Rabattaktionen mitnehmen? Auf jeden Fall!

Wie läuft das ab?

Sie möchten mit Lisa einen Einkaufsbummel durch das Stadtzentrum machen? Dann melden Sie sich unter live.stadtzentrum-schenefeld.de dafür an. Das Formular ist ganz einfach und sehr übersichtlich. Natürlich will Lisa sich so gut wie möglich auf Sie vorbereiten. Deshalb nehmen Sie sich einen Moment Zeit und füllen das Anmeldeformular gewissenhaft aus. Sie können auch schon mal vorab mit Lisa telefonieren – in der Regel ist das aber gar nicht nötig. Im Internet geben Sie Lisa den Tag und die Uhrzeit vor, und Ihre Einkaufstour startet in dem Geschäft, in dem Sie beginnen möchten.

Also ist der erste und auch der einzige Schritt für Sie, sich online anzumelden.

Dann treffen Sie Lisa zur abgemachten Zeit. Treffpunkt: Ihr Monitor!

Lisa ist dann im Stadtzentrum Schenefeld, und Sie sitzen gemütlich auf dem Sofa. Einen Mindestumsatz gibt es nicht. Ist doch auch klar, eine gute Freundin würde ja auch nicht sagen: „Jetzt musst du aber soundso viel kaufen, sonst bin ich sauer.“

Wenn Sie alles gefunden haben, was Ihnen wichtig ist, dann kommen Sie zum Ende der Tour. Sie gehen noch mal alles durch, um sicher zu sein, dass auch alles dabei ist, und dann verabschiedet sich Lisa von Ihnen.

Es gibt dann zwei Möglichkeiten, wie Sie an Ihre Auswahl kommen können. 1. Sie lassen sich alles zusammenpacken und holen Ihren Einkauf noch am selben Tag im Stadtzentrum Schenefeld am Info-Center ab. Oder 2. Wir liefern Ihnen den gesamten Einkauf ganz entspannt zu Ihnen kostenfrei nach Hause. Was nicht gefällt, senden Sie einfach zurück oder bringen es im Center vorbei. Lisa freut sich auf Sie.



Und das noch für Oma
Alle, die gerne Freude schenken.

Live-Video-Shopping

Bequem. Kostenfrei. Persönlich. Service buchen: www.szs.sh

**STADTZENTRUM
SCHENEFELD**
Hier shoppen Nordlichter

Immer informiert

Endlich wieder lesen, endlich wieder TV sehen können!



Neue professionelle Problemlösungen bei Augenkrankheiten wie „Altersbedingter Makula-Degeneration“ und „Grünem Star“. Unverbindliche Beratung in Rissen.

Das Pinneberger Familienunternehmen Mott Optik betreibt seit 2017 im Hamburger Elbvorort Rissen eine Filiale. Gerade wurden Inhaber Florian Mott (Diplom-Augenoptiker/Optomist) und sein Team für ihre besonders kundenorientierte und qualifizierte Beratung zum „HOYA Seh-Spezialisten“ zertifiziert.

Zusätzlich erhielt die Rissener Filiale die Zertifizierung zum „Low Vision Partner“ durch eines der in diesem Bereich weltweit führenden Unternehmen, die Firma SCHWEIZER.

„Low-Vision“: was ist das eigentlich?

Wer eine Brille benötigt ist fehsichtig. Aber das ist keine Krankheit. Mit der richtigen Brille kann ein fehsichtiger Mensch wieder wunderbar sehen. Von „Low-Vision“, also geringem Sehvermögen, spricht man, wenn die Augen erkrankt sind und eine Brille kaum noch hilft. Aber so unterschiedlich wie die möglichen Erkrankungen und ihre Stadien sind auch die heute möglichen technischen Hilfsmittel.

Oft reicht es schon, wenn man nur genügend Licht hat. Spezielle Lampen können gerade bei Makula-Degeneration und Grünem Star wahre Wunder wirken.



Mott Optik Filialleiterin Susanne Wagner (Augenoptikermeisterin) und Low-Vision Spezialistin Angelika Mrotzek haben die entsprechende Ausbildung und eine langjährige Erfahrung, um den individuellen Bedarf zu ermitteln.



Bildschirmlesegeräte sind die Königsklasse der Vergrößernden Sehhilfen. Selbst bei fast blinden Menschen können sie noch Hilfe leisten und ggf. sogar Texte vorlesen.

Neben dem nötigen Know-how des Anpassers kommt es besonders auf die Ausstattung an Messgeräten an und die Möglichkeit, Problemlösungen vor Ort auszuprobieren. Weil hier in Rissen noch einmal kräftig investiert wurde, ist diese Mott Optik Filiale jetzt offiziell zertifizierter Partner des Herstellers SCHWEIZER.

Leselupen kann man bei fast jedem Optiker kaufen. Doch wer als Low Vision Spezialist/in die wirklich perfekte Problemlösung erarbeiten will, muss die unterschiedlichen Lupen und Geräte auch vorrätig haben, um sie zusammen mit dem Kunden zu testen. Da reicht es nicht, in Prospekten zu blättern. Deshalb schickt Mott Optik sogar eigene Kunden aus dem Pinneberger Betrieb nach Rissen, da hier die umfassendere Produktauswahl und Beratung gewährleistet sind.

Es gibt aber noch einen entscheidenden Faktor für die Wahl der richtigen Sehhilfe – es ist die Zeit!

Es dauert einfach seine Zeit, die richtige Lösung zu finden und dabei kommt es nicht nur auf die Augen an. Motorische Fähigkeiten sind genauso wichtig. Wenn z.B. jemand zu einer zittrigen Hand neigt, wird ihm eine Handlupe nicht helfen. Deshalb ist eine telefonische Voranmeldung zu einer Beratung und Anpassung unbedingt nötig, gerade auch, wenn Angehörige dabei sein möchten, Tel.: **040-89 80 73 49**

Kommen dann alle drei Faktoren (Know-how, Produktauswahl und Zeit) zusammen, ist es häufig erstaunlich und erfreulich zugleich, was für gute Ergebnisse auch bei sehr niedrigen Sehleistungen noch erzielt werden können.

Einfach oder High-Tech – Hilfsmittel vom Spezialisten:



Von der Leselupe bis zur TV-Sehhilfe ...

Für **altersbedingte Makula-Degeneration (AMD)** oder **Grünen Star** braucht man professionelle Problemlösungen. Für diesen sog. „Low Vision“-Bereich besitzt unser Betrieb in Hamburg-Rissen eine spezielle **Zertifizierung**. Wir beraten Sie bzw. Ihre Angehörigen gern und unverbindlich. Terminabsprache bitte unter **040-89 80 73 49**.

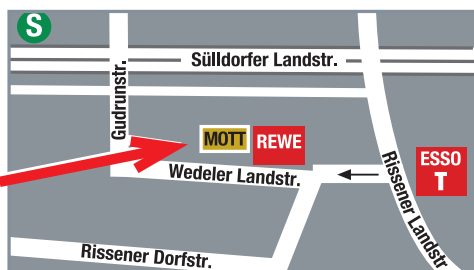
In Zusammenarbeit mit ...
SCHWEIZER
www.schweizer-optik.de



MOTT | OPTIK

Inhaber: Florian Mott
Wedeler Landstr. 24 · 22559 Hamburg-Rissen · Tel. 040-89 80 73 49
Rübekamp 3 · 25421 Pinneberg · Tel. 04101-2 66 67
www.mott-optik.de

Mott Optik: verkehrsgünstig im Zentrum von Rissen



Veranstaltungen Tipps + Termine

**Freitag 04.10.19, 16.30 Uhr
bis ca. 18 Uhr**

„Entdeckertour St. Georg“

Stadtteilführung, ca. 90-100 Min.,
15,- Euro, Anmeldung: Tel. 040/28 00 78 66
oder über www.st-georg-tour.de.

**Treffpunkt: Eingang Schauspielhaus
Kirchenallee/Hauptbahnhof**

**Samstag 05. und 19.10.19, 14-18 Uhr
Tanztee beim ASB-Seniorentreff
in Altona**

Geselliger Nachmittag mit schöner Musik,
Tanz, netter Unterhaltung, Kaffee und
Kuchen (3,50 EUR) und, wer möchte,
Abendessen (ab 2,50 EUR).
Eintritt 2 Euro. Anmeldung:
Tel. 040/840 52 52 oder 040/81 82 82.

**ASB OV West,
Seniorentreff, Düppelstr. 20,
22769 Hamburg**

**Sa. 05.10.19, So. 06.10.19, 10-18 Uhr
Trittauer Kunsthandwerkermarkt**

Ca. 100 ausgewählte Kunsthandwerker
präsentieren sich und führen traditionelles
Kunsthandwerk. Regionale Spezialitäten von
Anbietern und großes Rahmenprogramm.

**Mühlengelände, 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-Str. 69a,
20359 Hamburg**

Mittwoch 09.10.19, 19 Uhr

**Konzert: Explosives Trio präsentiert
berühmte Werke von der Klassik
bis zur Moderne**

Die Künstler des Trios sind jeweils führend
auf ihrem Gebiet. Eintritt 12,- Euro/9,- Euro,
Anmeldung erbeten, Tel. 040/69 70 62-0.

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

Mittwoch 09.10.19, 20 Uhr

Blues in der Villa,

mit Florian Lohoff und seiner Band
Ohlendorff'sche Villa, Kartenvorverkauf
im Wiener Kaffeehaus und in der
Buchhandlung I. v. Behr, gegenüber der Villa.
Karten im VVK 15,- Euro,
Abendkasse 17,- Euro.
**Ohlendorff'sche Villa,
Im Alten Dorfe 28, Volksdorf**

Mittwoch 09.10.19, 10.30 Uhr

Radtour mit dem LAB

Info: Tel. 040/59 24 55, Mo.-Fr. 10-14 Uhr,
Tempo 13 km/h, 30-40 km, mit Einkehr.

Treffpunkt: Fliederweg 7

**Donnerstag 10.10.19, 18-20 Uhr
Offene Trauergruppe
Trauerzentrum & Kolumbarium,
St. Thomas Morus,
Koppelstr. 16,
22527 Hamburg**

Donnerstag 10.10.19, 10-13 Uhr

„Söhne ohne Väter“ – **Erzählseminar**
Raum zum Erzählen der eigenen Sohnes-
Geschichten. Leitung: Pastor Karlfried
Kannenberg und Pastor Jan Simonsen.
Begrenzte Teilnehmerzahl. Teilnehmerge-
bühr: keine. Spende erbeten. Anmeldung
Tel.: 040/696 45 040 (J. Simonsen).
**Gemeindehaus St. Stephan,
Stephanstraße 117, 22047 Hamburg**

Freitag 11.10.19, 9.30 Uhr

Plattdüütsches Frühstück beim LAB
Frühstückskosten werden umgelegt, Info:
Tel. 040/59 24 55, Mo.-Fr. 10-14 Uhr.
**LAB, Fliederweg 7,
22335 Hamburg**

Anzeige

Tag der Immobilien bei Sparda Immobilien

zum Thema:
„Wohnen im Alter“

Den diesjährigen Tag der Immobilien haben die Experten der Sparda Immobilien bewusst unter das Motto „Wohnen im Alter“ gestellt. Gerade die ältere Generation hat spezielle Anforderung an ihre bisherige oder ihre zukünftige Immobilie. Dabei ergeben sich insbesondere folgende Fragen:

- Ist die Immobilie fit für das Alter?
- Welche Finanzierung und Fördermittel gibt es fürs Modernisieren?
- Wie und wo finden Sie bei Bedarf Ihre passende altersgerechte Immobilie?
- Wie verkaufen Sie Ihre Immobilie zum besten Preis?

Die Experten der Sparda beraten Sie persönlich und professionell speziell zu diesen Fragen und zu weiteren rund um das Thema Immobilien.

Kostenlose Verkaufswertermittlung

Hervorzuheben ist eine besondere Aktion an diesem Tag für alle Eigentümer ab 60 Jahren:

Diese erhalten, wenn gewünscht, einen Gutschein für eine kostenlose Verkaufswertermittlung ihrer Immobilie im Wert von 299 Euro. Die Gutscheine werden an den Aktionstagen herausgegeben und sind gültig pro Wohneinheit und im Geschäftsgebiet der Sparda Immobilien in Hamburg und Schleswig-Holstein.

An folgenden Terminen findet in der jeweiligen Sparda-Bank-Filiale der Tag der Immobilien statt:

- 22.10.19** • Barmbek | Fuhlsbüttler Str. 100
- 24.10.19** • Altona | Präsident-Krahn-Str. 16/17
 - Poppenbüttel | Heegbarg 4
 - Wandsbek | Wandsbeker Marktstr. 48-50
- 28.10.19** • Eidelstedt | Alte Elbgaustraße 16
 - Harburg | Schloßmühlendamm 14
 - Innenstadt | Ballindamm 26
- 29.10.19** • Bergedorf | Kupferhof 4
 - Elbvororte | Osdorfer Landstraße 102
 - Grindel | Grindelallee 100
 - Hamburger Meile | Hamburger Str. 27
 - Niendorf | Niendorfer Marktplatz 10
 - Norderstedt | Rathausallee 70
 - Winterhude | Winterhuder Marktplatz 5



Veranstaltungen Tipps + Termine

Samstag 12.10.19, 19-23 Uhr

Faltenrock-Ü60-Party

Die einzig wahre Ü60-Party! Wie immer gilt: U60 kommt nur in Ü60-Begleitung hinein! Eintritt: 6,- Euro. www.faltenrock-party.de.

TANGOmatrix, Beim Schlump 13A, 20144 Hamburg

Samstag 12.10.19, 20 Uhr

The Memory Four And More

Oldies der 50er & 60er. Eintritt 5,- Euro. „Don Quichotte“, Osdorfer Landstr. 162a, 22549 Hamburg

Sa. 12.10.19, So. 13.10.19, 10-18 Uhr

Husumer Krabbentage

Offizielle Eröffnung der Krabbentage am Samstag um 11 Uhr. Musikalische Umrahmung mit dem Husumer Shantychor ab 10 Uhr im Hafen. Ab Mittag findet die Krabbenpul-Meisterschaft statt. An beiden

Tagen: Kunsthandwerkermarkt auf dem Marktplatz.

Rund um den Husumer Binnenhafen, 25813 Husum

Samstag 12.10.19, 20 Uhr

The Memory Four And More

Oldies der 50er & 60er. Eintritt 5,- Euro. „Don Quichotte“, Osdorfer Landstr. 162a, 22549 Hamburg

Samstag 12.10.19, 15-18 Uhr

„Louise tanzt im Kuppelsaal“

Tanzveranstaltung Ü50 mit Mini-Salsa-Tanzkurs. Ob allein oder als Paar – es wird wieder getanzt! Für Stimmung sorgt der neue DJ Frank Ehlers von Salsa Diversion. Eintritt 5,- Euro, VVK: 3,- Euro. AWO-Treff Louise Schroeder und Bürgertreff Altona-Nord.

Bürgertreff Altona-Nord, Gefionstraße 3, 22769 Hamburg

Sonntag 13.10.19, 15 Uhr

Shanty-Chor der Henneberg Bühne

Ob „Hallo, hier Hamburg“, „Seemannslos“ oder „Rolling home“, freuen Sie sich auf einen maritimen Nachmittag. Eintritt 12,- Euro inkl. Kaffee & Kuchen. Kartenvorstellungen erbeten unter: Tel. 040/42 10 27 10 oder per E-Mail: buerkertreff@altonanord.de.

Bürgertreff Altona-Nord, Gefionstraße 3, 22769 Hamburg

Samstag 12.10.19, 10-18 Uhr

Exklusiv & schön – Kunst, Handwerk, Design in Seevetal-Hittfeld

Bunte Keramik, mundgeblasenes Glas, Getischleres und Gedrehtes aus Holz, gestrickte und genähte Mode, Accessoires, edler Schmuck, Dekorationen für drinnen und draußen, Filigranes und Anspruchsvolles – für jeden ist etwas dabei.

Göhlenbach 11, 21218 Seevetal, Hittfeld

Samstag 12.10.19, 16 Uhr

Konzert mit dem Frauenchor Sasel

Unter der Leitung von Samuel Raphaelis präsentieren die 31 aktiven Sängerinnen Chorliteratur aus mehreren Jahrhunderten in europäischen Sprachen. Eintritt: 8,- Euro.

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

Samstag 12.10.19, 20 Uhr

Stefan Zweig: „Die Welt von gestern“

Lesung mit Regina Pressler & Christoph Roethel, in der ab 1939 entstandenen und 1942 veröffentlichten Autobiographie „Die Welt von gestern“ blickt Stefan Zweig aus der

Perspektive eines etwa Sechzigjährigen zurück auf sein Leben. Tickets: 14,- Euro/12,- Euro, Kartentelefon: 040/24 86 39 72, www.echtzeit-entertainment.de.

echtzeit studio, Alsterdorfer Str. 15, 22299 Hamburg

Sonntag 13.10.19, 18 Uhr

Jazz un Platt in de Krüüzkark

Geschichten op Platt mit Gerd Spiekermann un vööl Jazz von de Cross Church Jazzmen. Humorvoll, aber auch Nachdenkliches. Der Eintritt ist frei. Rückfragen: Beate Becker, buero@kreuzkirche-wandsbek.de, Tel. (040) 27 88 91 11.

Kreuzkirche Wandsbek, Kedenburgstraße 12, 22041 Hamburg



**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

SeMa

**Auch im
Postversand!**

Wir bieten Ihnen auch die Zustellung unseres Magazins direkt per Post zu Ihnen nach Hause an. Allerdings müssen wir, um die Porto- und Abwicklungskosten zu decken, eine Gebühr von **€ 3,- pro Ausgabe (Ausland € 5,-)** erheben. Die Mindestlaufzeit beträgt 10 Ausgaben.

Hiermit bestelle ich die nächsten 10 Ausgaben des SeMa (Senioren Magazin Hamburg) ab Monat _____

Name: _____

Straße: _____

PLZ: _____

Ort: _____

Tel.: _____

E-Mail: _____

Unterschrift: _____

Die € 30,- (Ausland € 50,-) überweisen Sie auf das Konto:
Hamburger Sparkasse, BIC: HASPDEHHXXX
IBAN: DE16 2005 0550 1261 1780 30

Senden Sie diesen Abschnitt an:
SeMa – Senioren Magazin Hamburg GmbH,
Fabersweg 3, 22848 Norderstedt

Veranstaltungen Tipps + Termine

Sonntag 13.10.19, 10-18 Uhr
Kartoffelfest
 Freilichtmuseum am Kiekeberg,
 Am Kiekeberg 1,
 21224 Rosengarten-Ehestorf

Sonntag 13.10.19, 13 Uhr
Oktoberfest beim LAB
 mit Weißwurstimbiss und zünftiger Musik,
 Anmeldung erforderlich, Info:
 Tel. 040/59 24 55, Mo.-Fr. 10-14 Uhr.
LAB, Fliederweg 7, 22335 Hamburg

Mittwoch 16.10.19, Abfahrt: 13.45 Uhr
Handarbeiten auf der Alster
 Dauer ca. 2 Std. Fahrpreis 20,- Euro,
 Infos/Anmeldung: Waltraud Franzen
 Tel. 0176/499 69 848. Peter Runck,
 Tel.: 04149/590 98 71.
 mobil: 0163/670 05 26.
Freizeitgruppe Tüdelband

Freitag 18.10.19, 12-20 Uhr, Samstag
19.10.19, Sonntag 20.10.19, 10-18 Uhr
Hamburg Motor Classics
 Old- und Youngtimer-Fans erwartet ein
 breites Angebot mit historischen Automobilen
 und einem vielseitigen Programm.
Hamburg Messe und
Congress GmbH, Messeplatz 1,
20357 Hamburg

Sa. 19.10.19, So. 20.10.19, 11-17 Uhr
Halstenbeker Kunst- und Kreativmarkt
 Kreative Aussteller präsentieren und
 verkaufen selbst gefertigte Werke.
 Eintritt 2,- Euro.

Gewerbehalle, Nähe Wohnmeile,
Ludwig-Meyn-Str. 15, 25469 Halstenbek

Samstag 19.10.19, 19 Uhr
Danush & The Hottensens
Gypsy-Jazz-Konzert
 Danush & The Hottensens verbindet fünf
 Musiker unterschiedlicher Herkunft. Sie
 teilen die Liebe zum Jazz Manouche und
 greifen dabei jüdische und orientalische
 Einflüsse auf. Tickets ab 15,- Euro.
 Reservierung unter:
 www.alsterschloesschen.reservix.de.
 Telefonisch unter Tel.: 0180/60 50 40 0.
Alsterschlösschen Burg Henneberg
Rittersaal, Marienhof 8,
22399 Hamburg

Sa. 19.10.19, So. 20.10.19, 10-17 Uhr
Scheunenwerk-Kunsthandwerksmarkt
 In der Festscheune und im Außenbereich
 des Kleinhuis Hotels an der Mellingburger
 Schleuse in Hamburg-Sasel. Eintritt 2,- Euro.
Kleinhuis Hotel Mellingburger Schleuse,
Mellingburgredder 1,
22395 Hamburg

Sonntag 20.10.19, 11 Uhr,
Podiumsdiskussion:
„Bündelung der Potentiale mit Luft
nach oben“ zwischen Hamburg und
Schleswig-Holstein
 ... mit Wirtschaftsminister Bernd Buchholz
 und MdB Wieland Schinnenburg. Musik:
 Helmut Stuarnig & Friends, Eintritt frei.
Karl-Schneider-Halle,
Berner Heerweg 183 (U-Farmsen),
22359 Hamburg

Montag 21.10.19, 19.50-22.30 Uhr
Duo Ulf Meyer und Lars Hansen
 Gitarrist Ulf Meyer und Bassist Lars Hansen
 stellen ihr neues Duo-Projekt vor.
 Eintritt: 9,-/6,- Euro.
Jenfeld-Haus,
Charlottenburgerstraße 1,
22045 Hamburg

Dienstag 22.10.19, 14.30-16 Uhr
„Wir tanzen wieder!“
 Die Tanzschule Heiko Stender
 lädt Menschen mit und ohne Demenz auf die
 Tanzfläche ein. Kosten: 5,- Euro (Für
 Begleitpersonen frei). Fragen/Anmeldung:
 Tel. 040/460 21 58 oder demenzdock@
 hamburgische-bruecke.de.
ADTV Tanzschule Heiko Stender,
Tibarg 40, 22459 Hamburg

Eimsbütteler Seniorentag im Hamburg-Haus unter dem Motto „Die Zukunft aktiv gestalten“

(pi) Am Montag, 28. Oktober von 10 bis 16 Uhr lädt der Seniorenbeirat Eimsbüttel zum Eimsbütteler Seniorentag 2019 ein. Den Besuchern werden interessante Vorträge und Diskussionen zum Altersbild und zur Mobilität der Älteren geboten. Im Foyer stehen über 25 Beratungsstellen und Organisationen für Informationen und Gespräche bereit.

Im Großen Saal beginnt das Programm um 10.30 Uhr. Über „Das Abenteuer Älterwerden und die Gespenster der Vorurteile“ spricht Ute Zeißler von der Fachstelle ÄlterWerden des ev.-luth. Kirchenkreises Hamburg-West/Südholstein. Anschließend bringt Hockersport die Gäste in Bewegung, und es folgt ein kostenloser Mittagsimbiss. Um 13 Uhr startet das Thema „Mobilität von Senioren – Herausforderungen zu Fuß und per Fahrrad“. Gerhard Kirsch und Jörg Naused von der Verkehrsprävention der Polizei diskutieren mit Vertretern vom Fachamt Management des öffentlichen Raumes des Bezirksamts, mit einer Vertreterin vom Verband FUSS e.V. und mit dem Publikum über Probleme, gegenseitige Rücksichtnahme und neue Konzepte. Ab 14.20 Uhr lädt die Polizei im Foyer des Hamburg-Hauses ein, sich selbst in verschiedenen Verkehrssituationen auszuprobieren, darunter im Fahrsimulator und mit einem Bremsimulator.

Wer als älterer Mensch Rat zu Unterstützung und Hilfen im Alltag sowie Tipps zur Lebens- und Freizeitgestaltung sucht, erhält auf dem Seniorentag ab 10 Uhr kompetente Antworten. Eine Vielzahl von Ausstellern, die im Bezirk tätig sind, ist im Foyer auf dem „Markt der Möglichkeiten“ vertreten, darunter die Wohlfahrtsorganisationen, die Sozialverbände, Anbieter von Pflege und Alltagsbegleitung, Kulturanbieter sowie Beratungsstellen des Bezirksamts. Die Veranstaltung ist kostenlos und endet um 16 Uhr. Im Internet steht unter www.lsb-hamburg.de/eimsbuettel das Faltblatt mit dem Programm des Seniorentags bereit.

www.hamburg.de/eimsbuettel-soziales



EIMSBÜTTELER

SENIORENTAG 2019

„Die Zukunft aktiv gestalten“
 28. Oktober, 10 - 16 Uhr

Hamburg-Haus Eimsbüttel, Doormannsweg 12
Anreise: Bus 20 und 25 oder U2 Emilienstr. mit 8 Min. Fußweg

Vorträge und Diskussionen, Markt der Möglichkeiten,
 Mobilitätsangebote im Foyer, Mittagsimbiss




Veranstaltungen Tipps + Termine

Dienstag 22.10.19, 20 Uhr

Jazz-Club mit den Hanse-Swingers
Swing-, Bop-, Latin- und Funk-Rhythmen, interessante, heiße und coole Jazz-Improvisationen und viel Gesang. Eintritt 5,- Euro.

**Brakula – Bramfelder Kulturladen,
Bramfelder Chaussee 265,
22177 Hamburg**

Donnerstag 24.10.19, 19.30 Uhr

Das rollende Sofa: „Teilzeitrebellin“
Turid Müller singt von den Polen Ideal und Wirklichkeit und über Politik und Gesellschaft. Eintritt 5,- Euro,

**Elternschule Holitzberg
Holitzberg 139, 22417 Hamburg**

Donnerstag 24.10.19, 19 Uhr

Konzert: Männerchor Steinbek-Havighorst
Das Repertoire umfasst Volkslieder, Shantys, Schlager, Lieder aus Opern und Operetten sowie Gospels. Eintritt 9,- Euro/6,- Euro, Anmeldung erbeten, Tel. 040/69 70 62-0,
**Begegnungszentrum der Köster-Stiftung,
Meisenstr. 25, 22305 Hamburg**

**Freitag 25.10.19, 14-18 Uhr,
bis Sonntag 27.10.19, 11-18 Uhr**

Kunsthandwerkermarkt Osdorf
Verschiedenste Kunsthandwerker stellen ihre Produkte aus. Eintritt frei.
**Elisabeth Gätgens Stiftung,
Kulturzentrum Heidbarghof
Langelohstraße 141, 22549 Hamburg**

**Samstag 26.10.19, 9-13 Uhr
Schmeichelherzen- und
Filzengel-Workshop**

Aus schönen Stoffresten werden kleine Stoffherzen genäht und mit Zauberwatte gefüllt. Diese kleinen Herzen eignen sich hervorragend als kleine Trostspender. Alternativ werden aus Filz Schutzengel gestaltet. Kerstin Klinkhamels, Cornelia Heinrich und Stephan Klinkhamels; Sterbe- und Trauerbegleiter. Materialkosten 3 Euro. Anmeldung erbeten unter: Tel. 040/54 00 14 35 oder klinkhamels@erzbistum-hamburg.de.

**Trauerzentrum & Kolumbarium,
St. Thomas Morus, Koppelstr. 16,
22527 Hamburg**

Samstag 26.10.19, 14-17 Uhr

Repair-Café: Reparieren statt wegwerfen!
Sachkundige Ehrenamtliche bieten Hilfestellung bei der Reparatur von Gegenständen wie Fahrrädern, Textilien/Bekleidung, PC, Elektro sowie Reißverschlussrettung. Werkzeug ist vor Ort vorhanden. Café mit Kaffee und Kuchen. Kostenfrei.
**Ella Kulturhaus Käkenflur 28,
22419 Hamburg**

Samstag 26.10.19, 19 Uhr

**Autorenlesung mit László Kova
„Leben – Lieben – Humor und mehr“**
Seine literarischen Stücke begleitet Kova live mit musikalischen Klängen am Keyboard. Das Publikum erlebt während der Lesung Unterhaltsames, Ernstes und Humorvolles.
**Kulturschloss Wandsbek, Königsreihe 4,
22041 Hamburg**

Samstag 26.10.19, 19 Uhr

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**

Sonntag 27.10.19, 17-22 Uhr

Faltenrock-Ü60-Party
Die einzig wahre Ü60-Party! Wie immer gilt: U60 kommt nur in Ü60-Begleitung hinein! Eintritt: frei, www.faltenrock-party.de.

**Gängeviertel e.V., Valentinskamp 34a
(Zugang von der Speckstr.),
20355 Hamburg**

Sonntag 27.10.19, 11-17 Uhr

**Aktiv Leben – die Messe für die
Generation 55plus**
Die Messe für die Generation 55plus ist eine ausgezeichnete Gelegenheit für Menschen ab dem 55. Lebensjahr, sich umfassend über Angebote zu den wichtigen Themenfeldern ihrer Altersklasse zu informieren. Eintritt frei. Infos unter www.aktivleben-55plus.de.

Kornkamp 3, 22926 Ahrensburg

Sonntag 27.10.19, 15 Uhr

**Benefizveranstaltung:
„Von Binnenland und Waterkant“**
Lieder und Geschichten mit Christa Heise-Batt und Hermann Todt und dem Shanty-Chor Alstermöwen, Eintritt 10 Euro, Kaffee und Kuchen zum Selbstkostenpreis, Karten unter 040/522 13 07 und 040/522 89 88
**Festsaal am Falkenberg, Norderstedt,
Langenharmer Weg**

Sonntag 27.10.19, 14 Uhr

„Kultur im Koffer“ beim LAB
Ein Nachmittag mit Wilhelm Busch inkl. Kaffeepause, Info: Tel. 040/59 24 55,
LAB, Fliederweg 7, 22335 Hamburg

**Montag 28.10.19, 18.30 Uhr
Besichtigung und Führung**

Luftschutzbunker Tarpenbekstraße
Lernen Sie die Geschichte des kleinen Röhrenbunkers an der Tarpenbekstraße/ Ecke Thälmannplatz kennen. Sie hören von Menschen, die hier vor den Bombenangriffen Schutz suchten. Ein begehbares Mahnmal, das die Künstler Michael Batz und Gerd Stange im Mai 1995 geschaffen haben. Dauer: ca. 1 Stunde, 6,- Euro, nicht barrierefrei.

**Treff: Tarpenbekstraße 68,
Geschichtswerkstatt Eppendorf,
Martinistr. 44a, 20251 Hamburg**

Montag 28.10.19, 18 Uhr

**Lichtbildervortrag:
Der Herbst in der deutschen Dichtung**
Herbststimmungen vom frühen bis zum späten Herbst werden in leuchtenden Farben präsentiert, zum Teil unterlegt mit leiser meditativer Musik, dazu bekannte und unbekanntere Dichtungen aus zwei Jahrhunderten.
**Im Studio Residenz am Wiesenkamp,
Wiesenkamp16, 22359 Hamburg**

Dienstag 29.10.19, 19.30-21 Uhr

Lesung: Nicole Wollschläger ...
... stellt ihr neues Buch „Elbgift“ vor.
Eintritt 12,- Euro.

**Bücherwurm, Dingstädt 24,
25421 Pinneberg**

Mittwoch 30.10.19, 20 Uhr

Irish Folk Night
Diese Musik lässt niemanden hungrig nach Hause gehen. Stew „n“ Haggis spielt stylecht irische und schottische Folksongs und Tunes, was der Bandname bereits durch die Nationalgerichte der beiden Länder verrät. Tickets: 15,- Euro im VVK 17,- Euro an der Abendkasse.

**LUSTiS 53,6, Industriestraße 10,
22869 Schenefeld**

**Donnerstag 31.10.19, 10 Uhr
Wandern mit dem LAB**

Info: Tel. 040/59 24 55, Mo.-Fr. 10-14 Uhr.
**Treffen: U-Bahnhof Fuhlsbüttel,
mit Einkehr**

Samstag 02.11.19, 18 Uhr

„Wir (Senioren) wollen Laternelaufen“
Wer ist „mutig“ und geht mit? Anschließend Einkehr beim Griechen, Enkelkinder sind herzlich willkommen, Treffpunkt EKZ Elbgaustraße. Infos/Anmeldung: Waltraud Franzen, mobil: 0176/499 69 848. Peter Runck, Tel. 04149/590 98 71, Mobil: 0163/670 05 26.

Freizeitgruppe Tüdelband

Samstag 02.11.19, 11-18.30 Uhr,

**Sonntag 03.11.19, 11-17 Uhr
Kunst und Kulturtag**
Ausstellung mit Verkauf (kein Trödel!) von verschiedenen Arten des Kunsthandwerks (Malerei, Weihnachtsdeko, diverse Handarbeiten u.v.m), buntem Bühnenprogramm (Jazzfrühschoppen, Line Dance und chinesische Popmusik) und viele Mitmachaktionen. Für das leibliche Wohl ist gesorgt. Eintritt frei.
**Ganztags-Stadtteilschule
Mümmelmannsberg 75,
22115 Hamburg**

Samstag 02.11.19, 19 Uhr

Operettenjuwelen – Gala
mit Melodien aus „Zarewitsch“, „Zigeunerbaron“, „Vogelhändler“, „Bettelstudent“ und vieles mehr.
Karten zwischen 17,- und 22,- Euro unter Tel.: 040/67 999 230.
**Opernfactory, Ahrensburger Straße 138,
22045 Hamburg**

Sonntag 03.11.19, 11-18 Uhr

Kunsthandwerkermarkt
35 Kunsthandwerker zeigen ihre Arbeiten. Der KulturGenuss von Gut Lanken bietet selbst gebackene Kuchen, Kaffee oder Tee. In der Dämmerung können Sie sich unter den malerisch beleuchteten Bäumen des Parks am Lagerfeuer wärmen.
**Amtsrichterhaus Schwarzenbek,
Körnerplatz 1, 21481 Schwarzenbek**

Veranstaltungen Tipps + Termine

Sonntag 03.11.19, 18 Uhr

Mozart-Gala

Eine moderierte Gala mit Melodien aus:
„Die Zauberflöte“, „Le nozze di figaro“, „Don Giovanni“, „Cosi fan tutte“ und vieles mehr.
Barbara Kaliner (Sopran). Karten zwischen
17,- und 22,- Euro unter Tel. 040/67 999 230.
**Opernfactory, Ahrensburger Straße 138,
22045 Hamburg**

Sonntag 03.11.19, 18-22 Uhr

Faltenrock-Ü60-Party

Die einzig wahre Ü60-Party! Wie immer gilt:
U60 kommt nur in Ü60-Begleitung hinein!
Eintritt: 6,- Euro. www.faltenrock-party.de.
**Nochtspeicher, Bernhard-Nocht-Str. 69a,
20359 Hamburg**

Sonntag 03.11.19, 10-17 Uhr

Advents-Kunsthändlermarkt des Kreativkreises Nord

Im anregenden Ambiente des Norderstedter
Rathauses werden originelle, fantasievolle
und doch bezahlbare Objekte aus allen
Bereichen des Kunsthandwerkes angeboten.
**Rathaus Norderstedt, Rathausallee 50,
22846 Norderstedt**

Donnerstag 14.11.19, 10.30 Uhr

Besuch im Zollmuseum Hamburg

Eintritt: 2,- Euro, Infos/Anmeldung:
Waltraud Franzen, Tel. 040/83 65 30,
mobil: 0176/499 69 848. Peter Runck,
Tel. 04149/590 98 71, mobil: 0163/670 05 26.

Freizeitgruppe Tüdelband

Bis zum 24.02.20

täglich 11-20 Uhr (außer 14./21.10.19)

Karl Lagerfeld – Visions

Auf einer Fläche von 400 m² werden rund
150 Fotografien gezeigt. Daneben sind
Dokumentationen, Filme und Videos über u.
von Lagerfeld zu sehen. Eintritt: 10,- Euro.
**Ernst Bärlach Museum, Mühlenstraße 1,
22880 Wedel**

Märkte und Messen

Donnerstag 03.10.19, 9-17 Uhr

Flohmarkt Barmbek

**Museum der Arbeit, Wiesendamm 3,
22305 Hamburg**

**Donnerstag 03.10. bis Sonntag 06.10.19,
jeweils 09.30-17 Uhr**

Herbstmarkt der Kunsthandwerker

Wildpark Schwarze Berge,

**Am Wildpark 1,
21224 Rosengarten**

Samstag 05./12./19./26.10.19, ab 7 Uhr

Flohdorf Horn

**Horner Rennbahn, Rennbahnstraße 96,
22111 Hamburg**

Samstag 05.10.19, 8-16 Uhr

Flohmarkt St. Pauli

**Alte Rinderschlachthalle, Neuer Kamp 30,
20357 Hamburg**

Samstag 05.10.19, 10-18 Uhr,

Sonntag 06.10.19, 10-17 Uhr

**Nähmesse Hamburg – make your fashion
MesseHalle Hamburg-Schnelsen,
Modering 1a, 22457 Hamburg**

Sonntag 06.10.19, 10-18 Uhr

Antik- und Vintagemarkt im

Tibarg Center

Tibarg 41, 22459 Hamburg

Sonntag 06.10.19, 8-18 Uhr

Antik-Trödelmarkt

**EKZ Schenefeld, Kiebitzweg 2,
22869 Schenefeld**

Sonntag 06.10.19, 8-15 Uhr

Flohmarkt Wedel Famila

Rissener Straße 105, 22880 Wedel

Sonntag 06.10.19, 8.30-16 Uhr

Flohmarkt Harburg Metro

Großmoorbogen 1,

21079 Hamburg, Harburg

Sonntag 06.10.19, 11-16 Uhr

Flohmarkt Barmbek

**Kulturpunkt im Barmbek Basch,
Wohldorfer Straße 30, 22081 Hamburg**

Sonntag 06.10.19, 9-14 Uhr

Briefmarken-Großtausch

mit Händlerständen und Sammlerbörse.

Rathaus Norderstedt im

**Raum K 201/202, Rathausallee 50,
22846 Norderstedt**

Freitag 11.10.19, 19-22 Uhr

Frauenflohmarkt Bergedorf

**Marktkauf-Center, 2. Parkebene,
Alte Holstenstraße 30, 21031 Hamburg**

Samstag 12.10.19, 12-16 Uhr

Modelleisenbahn-/Spielzeugmarkt Börse

**Hamburg-Haus, Eimsbüttel,
Doormannsweg 12, 20259 Hamburg**

Sonntag 13.10.19, 8-16 Uhr

Flohmarkt Pinneberg Famila

Westring 6, 25421 Pinneberg

Sonntag 13.10.19, 8-15 Uhr

Flohmarkt Schenefeld, Rewe (Center)

Fr.-Ebert-Allee 3-11, 22869 Schenefeld

Sonntag 13.10.19, 10-16 Uhr

Flohmarkt Altona, Haus Drei e.V.

Hospitalstraße 107, 22767 Hamburg

Sonntag 13.10.19, 8-16 Uhr

Flohmarkt Wandsbek, E-Center Gillert

Wandsbeker Chaussee 248, 22089 HH

Sonntag 13.10.19, 10-14 Uhr

Frauenflohmarkt Goldbekhaus

Moorfuhrweg 9, 22301 Hamburg

Sonntag 13.10.19, 10-14.30 Uhr

**Schallplatten- & CD-Börse
Barmbek Zinnschmelze,
Maurienstraße 19, 22305 Hamburg**

Sonntag 13.10.19, 10.30-16.30 Uhr

Kunsthändlermarkt im Rieckhof

An mehr als 25 Ständen zeigen Kunsthand-
werker und engagierte Freizeitbastler ihre
vielfältigen Kreationen: Schmuck, Fotoarbei-
ten, Selbstgenähtes, 3D-Grußkarten,
Kulinarisches, Holzarbeiten und mehr.
Rieckhoffstraße 12, 21073 Hamburg

Sonntag 13.10.19, 8.30-16 Uhr

**Flohmarkt Ahrensburg Famila
Kornkamp 50, 22926 Ahrensburg**

Sonntag 13.10.19, 8.30-16 Uhr

**Flohmarkt Reinbek Famila
Liebigstraße 2, 21465 Reinbek**

Samstag 19.10.19, 10-14 Uhr

Flohmarkt der Bethanien-Höfe

Trödelmarkt, gemischter Flohmarkt – Kin-
derprogramm, Kaffee, Kuchen & Gegrilltes.
**Bethanien-Kirche + Bethanien-Höfe,
innen/außen, Martinstr. 45-49, 20251 HH**

Sonntag 20.10.19, 11-14 Uhr

Curvy-Damen Flohmarkt

... ab Gr. 46-60+.

**Haus der Jugend Niendorf,
Vielohweg 152, 22455 Hamburg**

Sonntag 20.10.19, 8-17 Uhr

**Flohmarkt Lurup, Osdorfer Born
Kroonhorst 1, 22549 Hamburg**

Sonntag 20.10.19, 8.30-16 Uhr

**Flohmarkt Eimsbüttel
Hoheluftchaussee, 20253 Hamburg**

Sonntag 20.10.19, 10-15 Uhr

**Fahrradflohmarkt St. Pauli
Spielbudenplatz 21-22, 20359 Hamburg**

Sonntag 20.10.19, 11-16 Uhr

**Frauenflohmarkt Harburg
Masal Deluxe Event, Küchergarten 21,
21073 Hamburg**

Sonntag 20.10.19, 10-17 Uhr

**Flohmarkt Rahlstedt Rewe
Bargteheider Straße 83-87, 22143 HH**

Sonntag 20.10.19, 8-16 Uhr

**Flohmarkt Hummelsbüttel Roller
Poppenbütteler Weg 15, 22339 Hamburg**

Sonntag 27.10.19, 10-16 Uhr

Hobby-Musiker-Flohmarkt

Ob Noten, Instrumente, Band-Equipment
oder Übungs-CDs: Hier wird jeder Profi- oder
Hobbymusiker fündig.
**Kulturküche, Alsterdorfer Markt 5,
22297 Hamburg**

Sonntag 27.10.19, 10-17 Uhr

**Antik & Sammlermarkt AEZ Poppenbüttel
Heegbarg 31, 22391 Hamburg**

Sa. 02.11.19, So. 03.11.19, 11-18 Uhr

**76. KatenMarkt Hamburg-Volksdorf
KunstHandWerk in Haus & Hof.
KunstKate, Eulenkrustr. 60-64, 22359 HH**

Freuen Sie sich auf die November-Ausgabe!

Erscheinungstag 2. November 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

