November 2019 | Gegründet 2011 | Gesamtauflage 51.500

Das Magazin für die Generation 55+

SeMa

Senioren Magazin Hamburg

Gratis zum Mitnehmen

TANZTEE-Premiere
Guter Zweck in den Mozartsälen

Weihnachtsmärkte 2019
Zauber der Budenstädte

Fritz Schumacher
... vor 150 Jahren geboren

Greta Silver entdeckt
... das Alter als begeisternde Phase

SEXUALITÄT IM ALTER

GESELLSCHAFTLICHES TABUTHEMA?

PATIENTENVORTRAG

Kniearthrose – Behandlung und Endoprothetik

Mittwoch, 06.11.2019 · 17:30 Uhr
Referent: Dr. med. Christian Ansorge,
Oberarzt Gelenkchirurgie,
Helios ENDO-Klinik Hamburg

PATIENTENVORTRAG

Schulter- und Ellenbogen – Behandlung und Endoprothetik

Mittwoch, 20.11.2019 · 17:30 Uhr
Referent: Dr. med. Jörg Neumann,
Leitender Arzt Gelenkchirurgie,
Helios ENDO-Klinik Hamburg

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

Helios

www.helios-gesundheit.de

DIENSTAG
12. NOVEMBER 2019
18 UHR

VORTRAG

PLÖTZLICHER HERZTOD

WIE KANN MAN SICH DAVOR SCHÜTZEN?

Das Herz ist der Motor unseres Lebens. Jedes Jahr sterben etwa 60.000 Menschen in Deutschland einen plötzlichen Herztod. Damit zählt der Herztod zu den häufigsten Todesursachen in der Bundesrepublik. Wie man sich schützen kann und was im Notfall zu tun ist, erklären Herzspezialisten der Asklepios Klinik Nord im Rahmen der diesjährigen Herzwochen.

WO? Asklepios Klinik Nord - Heidberg
Torzimmer, Hauptgebäude, 2. OG
Tangstedter Landstraße 400, 22417 Hamburg

EINTRITT FREI
ANMELDUNG Chefarztsekretariat Kardiologie
Telefon: 040 181887-3286
chefarztsekretariat-kardiologie-nord@asklepios.com

Prof. Dr. Alexander Ghanem
Chefarzt der Kardiologie und
Internistischen Intensivmedizin
der Asklepios Klinik Nord

Deutsche Herzstiftung

ASKLEPIOS
Klinik Nord - Heidberg

Foto: © artstudio pro/stock.adobe.com

Inhalt

3 **Herzlich willkommen** | Worte unserer Herausgeberin

4 Sexualität im Alter:
Gesellschaftliches Tabuthema?

7 **Körber-Stiftung sucht Gründer und Gründerinnen**

8 TANZTEE-Premiere ...
für den guten Zweck in den Mozartsälen

10 **SoVD: Cornelia Prüfer-Storcks macht nur halbe Sachen**

10 **„The Voice Senior“ startet wieder**

12 **Das Mutmachbuch**
„Wir versilbern das Netz“

14 **Ein Kapitän kehrt zurück aufs Wasser**
Projekt „Herzenswünsche“ sticht mit Schlaganfallpatienten in See

16 **Lebendige Zeitreise in die DDR**
Interview mit der Autorin Anja Baumheier

18 **Sonne braucht der Mensch**
Vitamin-D-Mangel durch zu wenig Tageslicht

20 **Weihnachtsmarkt-Hopping an der Mosel**
Wo besondere Adventshighlights warten

22 **Herbstzeit ist Suppenzeit**
Herzhafte Eintopfrezepte

24 **PALAZZO bittet zu Tisch!**
Cornelia Polettos Mischung aus Schlemmen, Zirkus und Theater

26 **Rätsel**

28 **Nostalgie auf dem Hamburger Dom**
Interview mit den Betreibern des ältesten Fahrgeschäftes

30 **An der Seite älterer Menschen**
Lotsinnen unterstützen SeniorInnen

30 **Impressum**

32 Weihnachtsmärkte 2019
Im Zauber der Budenstädte

34 **Kloster Nütschau und seine Ikonen**
Besuch in einem einladenden Kloster ganz in der Nähe

36 **Kleinanzeigen**

40 Fritz Schumacher ...
... vor 150 Jahren geboren

42 **Fit mit dem Buchstaben-Tanz**

44 Greta Silver entdeckt ...
... das Alter als begeisternde Phase

46 **„Ihr seid jetzt die Zeitzeugen – bitte überliefert die Wahrheit“**
Der Jude Sally Perel besucht auf seiner Lesereise
eine Stadtteilschule in Barmbek

48 **Veranstaltungen**

Liebe Leserinnen und Leser,

das Sexualität keine Frage des Alters ist, darüber haben wir schon mehrfach berichtet. Aber leider gibt es immer noch Bereiche, die noch nicht „aufgeklärt“ sind. So ist zum Beispiel in der Altersmedizin die Sexualität immer noch ein Tabuthema – sowohl vonseiten der Mediziner wie auch der Patienten.

Problematisch wird es auch, wenn man die eigene Wohnung verlassen muss und in eine Pflegeeinrichtung zieht. Denn damit wird ja das Bedürfnis nach körperlicher Nähe nicht automatisch abgeschaltet. Wie gehen die Einrichtungen bzw. die Pflegekräfte damit um, und welche Lösungen gibt es für diese Fälle? Damit beschäftigt sich unser Hauptartikel in dieser Ausgabe.

Der November ist der Monat, in dem die Weihnachtsmärkte wieder starten. Eine kleine Übersicht von Hamburgern und auswärtigen Märkten haben wir für Sie erstellt. Mit dem Partner und/oder Freunden einen kleinen Bummel über diese zu machen lohnt sich bestimmt.

Für diejenigen, die gerne das Tanzbein schwingen, haben wir wie immer die entsprechenden Termine auf der Veranstaltungsseite. Mein Tipp: besuchen Sie doch mal den Tanztee in den Hamburger Mozartsälen. Näheres erfahren Sie auf den Seiten 8 und 9.

Ich verabschiede mich nun bis zu unserer Winterausgabe für Dezember/Januar, die ab dem 2. Dezember verteilt wird.

Ihre Silke Wiederhold

Wo ich jetzt wohne?
Mein neues Zuhause heißt:
AMEOS Senioren Wohnsitz Ratzeburg

Sie möchten gerne mehr erfahren?
Der Leiter des AMEOS Senioren Wohnsitzes Ratzeburg, Daniel Charigault, freut sich über Ihre Kontaktaufnahme. Informieren Sie sich unverbindlich über Appartements und Serviceleistungen – vereinbaren Sie auch sehr gern einen Besichtigungstermin.

AMEOS Senioren Wohnsitz Ratzeburg
Schmilauer Str. 108, 23909 Ratzeburg,
Tel. +49 (0)4541 13-0
info@ratzeburg.ameos.de, www.ameos.eu/ratzeburg

signia
Life sounds brilliant.

VERDAMMT COOL.
VERDAMMT MODERN.
VERDAMMT PRAKTISCH.

Telefonate und Musik direkt in die Hörgeräte streamen.
Signia Hörgeräte mit Bluetooth® und Lithium-Ionen-Akku.

- Bestes Hören für bis zu 21 Stunden am Stück mit nur einer Akkuladung.
- Musik, Telefonate und TV-Ton über Bluetooth direkt in die Hörgeräte übertragen.
- Keine lästigen Batteriewechsel mehr und bis zu 185 Batterien pro Jahr sparen.
- Erhältlich in verschiedenen Bauformen und Preisklassen, passend für fast jede Art von Hörverlust.

signia-hoergeraete.de

Jetzt testen!

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

Sexualität im Alter:

Gesellschaftliches **Tabu**thema?

Sexualität begleitet uns ein Leben lang. Sie unterliegt Veränderungen, aber hört nicht auf. Während die heute 80- bis 90-Jährigen eher selten über ihre Bedürfnisse reden, weil sie damit aufgewachsen sind, ihre Lust im Verborgenen auszuleben, gehen die Generationen danach, die nun in die Jahre kommen, etwas freier mit dem Thema um. Sie möchten auch in höherem Alter ein erfülltes Sexleben haben. Wie lässt sich dieser Wunsch mit Krankheiten und anderen Einschränkungen in Einklang bringen?

Tabuthema in der Altersmedizin

Auf dem Jahreskongress der Deutschen Gesellschaft für Geriatrie (DGG) Anfang September in Frankfurt am Main sprachen Fachleute über Sexualität im Alter. Der besondere Blick war darauf gerichtet, wie Altersmediziner mit dem Thema Sexualität in ihrer Sprechstunde umgehen und wie man dem Wunsch nach Nähe und Zärtlichkeit im Pflegeheim begegnet.

Dr. Annette Ciurea, Leitende Ärztin an der Universitären Klinik für Akutgeriatrie im Stadtspital Waid in Zürich, setzt sich besonders mit diesen Themen auseinander und wirft einen ganzheitlichen Blick darauf: „Ärzte befragen ihre Patienten anlässlich von Konsultationen zu allen möglichen gesundheitlichen Themen, wie Nahrungsaufnahme, Ausscheidung, Inkontinenz und Schmerzen“, sagt die Ärztin. „Eine systematische Erfassung sexueller Bedürfnisse oder Probleme findet aber nicht statt. Dies betrifft nicht nur die Geriater, sondern auch Hausärzte, Internisten, Chirurgen und andere Ärzte. Es ist ein sehr persönliches Thema, um nicht zu sagen ein Tabu-Thema. Sowohl vonseiten der Ärztinnen und Ärzte, wie auch vonseiten der Patientinnen und Patienten. Ich denke nicht, dass eine systematische Erfassung der Sexualität nötig ist, sondern dass man in bestimmten Situationen, die das Thema tangieren – wie zum Beispiel Tragen eines Blasenkatheters oder Pro-

Foto © Frau Dr. Annette Ciurea – privat

statavorsorgeuntersuchung – darüber sprechen kann. Ärzte denken oft gar nicht daran, dass ältere Menschen noch sexuell aktiv sein könnten."

In der Weiterbildung zur Geriatrie sowie in anderen Fachdisziplinen spielt das Thema „Sexualität im Alter" nach wie vor keine Rolle.

„Die Zusatz-Weiterbildung Geriatrie umfasst in Ergänzung zu einer Facharztkompetenz die Vorbeugung, Erkennung, konservative und interventionelle Behandlung und Rehabilitation körperlicher und seelischer Erkrankungen im biologisch fortgeschrittenen Lebensalter mit dem Ziel der Erhaltung und Wiederherstellung größtmöglicher Selbstständigkeit", so lautet die offizielle Ausbildungsbeschreibung.

Sollte der Fokus nicht neben Fehlfunktionen und Krankheiten auf das „Allgemeine Wohlempfinden" gerichtet sein und damit auch vor der Sexualität nicht Halt machen? „Das allgemeine Wohlbefinden, also die Funktionalität im Alltagsleben beim geriatrischen Patienten, hat tatsächlich die oberste Priorität", sagt Prof. Dr. Hans Jürgen Heppner, Präsident der Deutschen Gesellschaft für Geriatrie. „Es geht nicht um ‚Hauptsache gesund', sondern ‚Hauptsache selbstständig'. Selbstständig und selbstbestimmt steht im Fokus, und zur Selbstbestimmung im Leben gehört auch die Sexualität."

Wahrscheinlich fühlen sich Ärztinnen und Ärzten ebenso gehemmt wie viele Menschen in der Gesellschaft, das Thema Sexualität anzusprechen. Im Besonderen mit älteren Patientinnen und Patienten. Da ist sich auch Prof. Dr. Heppner sicher. „Auch mir fehlt manchmal die nötige Gelassenheit, um gut mit dem Thema beim Patienten umzugehen. Eine gewisse Offenheit wäre in der Zukunft schon sehr wünschenswert."

Sex im Wandel

Generell verändert sich die Sexualität im Alter. Das liegt an verschiedenen Faktoren. Zum einen verändern sich Körperbau und Hormone, chronische Erkrankungen wie Diabetes nehmen zu, und Medikamente gegen bestimmte Krankheiten können die Libido negativ beeinflussen.

Häufig gibt es eine Verschiebung vom Geschlechtsverkehr hin zu mehr anderen zärtlichen sexuellen Kontakten. Dabei hängt Intimität nicht in erster Linie vom Lebensalter ab, sondern eher von der Dauer der Beziehung. Partner, die sich beispielsweise mit 60 Jahren kennenlernen, haben deutlich mehr Sex als 30-Jährige, die seit zehn Jahren ein Paar sind. Nach der ersten Verliebtheit treten andere Aspekte des sozialen Miteinanders in den Vordergrund. Man hat gemeinsame Hobbys, verreist und kümmert sich um Freunde, Kinder und Enkel. Viele Beziehungen entwickeln sich im Lauf der Jahre

zu guten Freundschaften, in denen zärtliche Berührungen und Küsse eher zu finden sind als Lust und Leidenschaft.

Wissenschaftlich betrachtet

Zum Thema „Sex im Alter" gibt es kaum Forschung. „Der WHO-Report ‚Alter und Gesundheit' umfasst insgesamt 260 Seiten – gerade einmal eine Seite widmet sich dem Thema Sexualität", sagt Dr. Annette Ciurea.

Umso beeindruckender ist eine aktuelle Studie, die im Mai 2019 in der Fachzeitschrift Psychology and Aging veröffentlicht wurde. An der Berliner Altersstudie II (BASE-II) arbeiteten Wissenschaftler/-innen aus der Psychologie, Medizin und Sozialwissenschaften sowie Genetiker der Humboldt-Universität zu Berlin, der Charité-Universitätsmedizin Berlin, des Max-Planck-Instituts für Bildungsforschung, des Sozio-oekonomischen Panels am Deutschen Institut für Wirtschaftsforschung sowie der Universitäten Tübingen und Lübeck. BASE-II analysiert Daten von 60- bis 80-Jährigen mit Blick auf ihre sexuelle Aktivität, sexuellen Gedanken und Intimität. Diese Angaben verglichen sie mit Daten dieser Personen zu Faktoren, die mit erfolgreichem Altern in Verbindung stehen, wie beispielsweise körperliche Fitness und soziale Einbettung. Für die Studie wurden Daten von 1514 Erwachsenen im Alter von 60 bis 82 Jahren und eine Kontrollgruppe von 475 jüngeren Erwachsenen im Alter von 22 bis 36 Jahren genutzt.

Fast ein Drittel der 60- bis 80-Jährigen gab an, häufiger sexuell aktiv zu sein und häufiger sexuelle Gedanken zu haben als der Durchschnitt der 20- und 30-Jährigen.

Im Allgemeinen sind ältere Menschen aber sexuell weniger aktiv und haben weniger sexuelle Gedanken als jüngere. Im Erleben von Gefühlen wie Intimität und Geborgenheit gibt es zwischen Jung und Alt jedoch nur geringe Unterschiede. In-

Doppelter Schutz für die Harnwege

CRAN-BERRY & MILCHSÄURE-BAKTERIEN

LACTO Lady®

Produkt aus Finnland

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

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

Packungsgrößen: 30 und 60 Tbl.

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

Die empfohlene Tagesdosis von 2 x 1 Tbl. enthält: Cranberry-Extrakt 800 mg (entspricht 36 mg Proanthocyanidine), Aktive Milchsäurebakterien 1 Mrd. (1 x 10^9) KBE. *Lactobacillus acidophilus, Lactobacillus casei, Lactobacillus rhamnosus, Bifidobacterium longum.*

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

Für ein Leben in Balance

Vitabalans

www.vitabalans.de

teressant ist, dass psychosoziale Faktoren für die Sexualität der älteren Studienteilnehmer/-innen insgesamt eine größere Rolle spielten als körperliche.

Jede Generation hat einen anderen Zugang zu dem Thema Sexualität. „Die heute 60- bis 80-Jährigen sind deutlich fitter als frühere Generationen und daher auch mehr an Sexualität interessiert“, sagt Dr. Ciurea. „Sie haben ein hohes Autonomiebedürfnis. Wir wissen aber auch, dass die Sexualität mit dem Älterwerden sich verändert: Intimität und Zärtlichkeit sind oft wichtiger als Geschlechtsverkehr. In zukünftigen Generationen nehmen gleichgeschlechtliche Partnerschaften zu, dies wird sicher auch in Pflegeheimen in der Zukunft ein Thema werden. Sexualität hat nicht nur gesellschaftliche, sondern auch kulturelle Unterschiede. Die Migration bringt da auch unterschiedliche Vorstellungen und Lebensweisen beispielsweise in Pflegeheimen zusammen, die Verständnis von medizinischem und pflegerischem Personal erfordern.“

Im Pflegeheim hört alles auf?

Wenn das Bedürfnis nach Zärtlichkeit und Berührung also auch im Alter besteht, sollte beim Eintritt in ein Pflegeheim neben den gesundheitlichen Aspekten auch nach Bedürfnissen der Bewohnerinnen und Bewohner nach Sexualität und Intimität gefragt werden. Denn die Privatsphäre ist dort eingeschränkt und der körperliche Kontakt von vielen Patientinnen und Patienten in Pflegeheimen und geriatrischen Abteilungen beschränkt sich meist auf Dinge wie Körperpflege und Essensgabe.

Insbesondere bei Menschen mit Demenz, bei denen Verhaltensstörungen oft auch ein Einweisungsgrund in ein Pflegeheim sind, sollte das Thema Sexualität geklärt werden. Denn für das Pflegeteam kann unangemessenes sexuelles Verhalten schwierig werden. Hier sind auch Fortbildungen für Pflegende wichtig. „Mit dem Auftreten einer Demenz wird die Person ja nicht einfach ‚asesuell‘, sondern kann ihre Bedürfnisse nicht mehr gut ausdrücken“, sagt Dr. Ciurea.

Während die Sexualität in den eigenen vier Wänden gelebt werden kann, bestehen in Pflegeinstitutionen erhebliche Einschränkungen. Dürfen Bewohnerinnen und Bewohner miteinander Beziehungen eingehen? Sollen für ein intimes Beisammensein Räume eingerichtet werden? In einigen europäischen Ländern wie Deutschland und der Schweiz gibt es dafür bereits seit vielen Jahren sogenannte Berührer/-innen oder Sexualbegleiter/-innen, die auch in Pflegeeinrichtungen eingesetzt werden.

Die Hamburger Agentur Nessita empfiehlt weibliche und männliche Sexualassistenten, die sich auf den Umgang mit immobilen Menschen und deren sexuellen Bedürfnissen spezialisiert haben. Die Inhaberin und gelernte Krankenschwester Gabriele Paulsen bemüht sich, das Thema Sexualität im Alter aus der gesellschaftlichen Grauzone zu holen. Mit ihrer Agentur Nessita bietet sie Beratung, Coaching und Training zum Thema Erotik im Alter an. Nessita arbeitet unter dem Motto „Gesundheit durch Nähe“ und wurde 2014 gegründet.

Foto © Dr. Heppner HELIOS Klinikum

Ein zentraler Punkt ist, dass viele Menschen immer noch denken, Sexualität sei der Jugend vorbehalten. Dass auch ältere Menschen Lust empfinden, war beispielsweise Thema des Films „Wolke 9“. Der deutsche Film von Andreas Dresen thematisiert Liebe und Sex im Alter und feierte seine Premiere im Rahmen der Filmfestspiele von Cannes 2008. Doch auch dieser berührende Film hat die Wahrnehmung für das Thema nicht verändert. „Auch nach dem Film sind die Schranken im Kopf geblieben, und es gilt nach wie vor als ein ‚Tabuthema‘ in der Anamnese“, sagt Prof Dr. Heppner. „Meiner Ansicht nach völlig zu Unrecht, aber ich denke, wir müssen uns da sehr vorsichtig herantasten.“

S. Rosbiegal © SeMa

Der patentierte Wirkstoff **Eierschalenmembran** sorgt für:

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

4-FACH MATRIX-FORMEL 1 Kapsel täglich

- 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

In Ihrer Apotheke.

℗ Pharma-Peter GmbH, Tarpenring 12, 22419 Hamburg www.arthrosan-ovoaktiv.de

Körber-Stiftung sucht wieder Gründerinnen und Gründer 60plus

Der mit dreimal € 60.000,– dotierte Zugabe-Preis startet in die Nominierungsphase

(pi) Sind Gründergeist, Risikobereitschaft und Innovationskraft nur etwas für junge Leute? Mitnichten, wie der Zugabe-Preis der Körber-Stiftung zeigt. Gesucht werden wieder Persönlichkeiten 60plus mit zündenden Geschäftsideen für gesellschaftlichen Mehrwert. Dies können Unternehmer und Sozialunternehmer sein, die mit ihren Produkten oder Dienstleistungen Lösungen für die Herausforderungen unserer Zeit gefunden haben. Der Zugabe-Preis ist mit dreimal 60.000 Euro dotiert und wird im Juni 2020 bereits zum zweiten Mal vergeben.

Auszeichnung für ein neues Altersbild

Immer mehr Ältere nutzen ihre berufliche Expertise und Lebenserfahrung, um noch einmal neu durchzustarten. Die Körber-Stiftung möchte mit dieser Auszeichnung für ein neues Altersbild werben und durch Rollenvorbilder mehr Menschen zu einer »Zugabe« ermutigen. Ab sofort können Gründer 60plus für den Zugabe-Preis unter zugabe@koerber-stiftung.de vorgeschlagen werden.

Unter allen Nominierten wählt eine prominent besetzte Jury die neuen Preisträger aus, die im Juni 2020 im KörberForum in Hamburg ausgezeichnet werden.

Kriterien des Zugabe-Preises

Zugeber müssen ...

1. mindestens 60 Jahre alt sein, die Zugabe jedoch frühestens mit 50 Jahren gestartet haben
2. bereits über die Ideen- oder Planungsphase hinaus sein und ein (Sozial-)Unternehmen gegründet haben, die Rechtsform ist nicht vorgeschrieben.
3. einen gesellschaftlichen Mehrwert erzielen,
4. unternehmerisch handeln,
5. sichtbare Erfolge und gesellschaftliche Wirkung vorweisen.

Weitere Informationen zu Nominierung, Teilnahmebedingungen und Kriterien auf **www.zugabe-preis.de**.

Nominierungsende ist am **30. November 2019.**

IMMOBILIE VERKAUFEN

Am besten mit Sparda Immobilien!
unkompliziert + professionell + erfolgreich

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

Stephan Füllmich
040.55 00 55-5945

SPARDA IMMOBILIEN

Professionelle Friseure kommen zu Ihnen ins Haus!
Auch in erschwerten Situationen, z.B. bei Schlaganfall, MS, Demenz etc.

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

- auch Arbeiten am Bett sind möglich

Friseur und Pflege
Marina-Chic.de

Rufen Sie an! Tel.:
60 68 44 40

Hören begeistert!

auric HÖRGERÄTE

Was hast du gesagt?

Ein regelmäßiger, kostenloser Hörtest ist der sicherste Weg, um eine beginnende Schwerhörigkeit zu erkennen.

Warten Sie nicht darauf, bis sich die Anzeichen im Alltag mehren.

Leistungen und Service:
- Kostenloser Hörtest
- Hörgeräte aller Hersteller
- Kostenloses Probetragen
- Zubehör für Hörgeräte und Cochlea-Implantate

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

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

Barrierefreies Parken und ebenerdige Räumlichkeiten.

www.auric-hoercenter.de/norderstedt

Bednarek-Wiebke

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 behinderten-gerechte 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

OPTIKDANIEL
hingucken ... reinschauen ... durchblicken

Spezialbrillen bei alters-bedingter Makuladege-neration (AMD)

Wir sind spezialisiert auf Menschen mit altersbedingten Sehbeeinträch-tigungen und nehmen uns gerne Zeit für Sie.

Jetzt Termin vereinbaren!
Tel. 040 - 40 87 01

Osterstraße 136 | 20255 Hamburg-Eimsbüttel

Liebevoll.
Zuhause.
Betreut.

www.brinkmann-pflegevermittlung.de

Pflege- & Betreuungskräfte
für die Region Hamburg Nordwest

Regionalvertretung
Alexander Sohl
Marienhöhe 12
22587 Hamburg

040 - 6963 528 71

Top Dienstleister 2019 | Kundenbewertung SEHR GUT 4,73 von 5 | Weiterempfehlung 98 % | Proven Expert

Brinkmann®
PFLEGEVERMITTLUNG

TANZTEE-Premiere

für den guten Zweck in den Mozartsälen

Tanztee ist die Bezeichnung für eine öffentliche gesellschaftliche Tanzveranstaltung, ein kleiner Hausball. Er wurde Anfang des 19. Jahrhunderts in England zum ersten Mal präsentiert, damals noch zwischen 20 und 23 Uhr. Es wurde getanzt und Appetithäppchen gereicht. Ein gesellschaftlicher Höhepunkt war der Tanztee dann in den 1920er Jahren auch in deutschen Teehäusern mit Musikkapellen. Später trafen sich dann tanz-und feierwillige Menschen schon nachmittags zu diesen musikalischen Events.

Das in Reinbek lebende Ehepaar Marianne und Günter Ehnert, welches schon seit 1996 einmal im Jahr den beliebten und zur Tradition gewordenen „Blauen Ball“ im Hotel Atlantik organisiert, setzte jetzt ihre Idee, einen Tanztee zu veranstalten, in die Tat um. Es sind pro Jahr 3-4 Termine in Planung. Die Erlöse ihrer Veranstaltungen helfen, das Leid kranker Kinder zu lindern. Jetzt gehen sie an die Kinder-Krebsstation in Eppendorf. Für die ca. 250 Gäste des 1. Tanztee‘s „Blue Five“ wurde eine der schönsten Räumlichkeiten Hamburgs gemietet. Die Mozartsäle in der Nähe des Dammtor-Bahnhofs sind eine märchenhafte Kulisse mit Stuck, imposanten Säulen und strahlenden Lüstern, die an die Zeit König Ludwigs des XIV. erinnern. Günter Ehnert: „Es ist ein Tanztee auf hohem Niveau. Wir bringen Kult und Vergangenheit ins Moderne. Wir möchten die Menschen mehrerer Generationen zusammenbringen. Es wird oft berichtet, dass ältere Menschen einsam sind und junge keinen Partner finden, weil sie sich nur noch mit ihrem Smartphone beschäftigen. Unsere Idee ist es, Nachmittage für junge und ältere Menschen mit viel Musik, Kaffee, Kuchen, Drinks und kleinen Gerichten anzubieten. Damenwahl steht natürlich auch auf dem Programm.“ Die Premiere im Oktober war ein erfolgreicher Start. NDR-Urgestein Carlo von Tiedemann

eröffnete den Nachmittag. Die Ü60-Generation schwelgte in Erinnerungen und das nicht nur wegen der Musikauswahl vom Life-Orchester im großen Saal. Auch der DJ lockte die Tänzer aufs Parkett, angefangen von Walzerklängen bis hin zum Rock'n'Roll. Auch wenn dieser Tanztee bewusst nicht „altbacken" an frühere Zeiten erinnern sollte, hatten doch Dekoration und Speiseauswahl in dem neoklassischen Ambiente dieser Säle etwas Nostalgisches. Die Cocktailmöbel-Ecke, Omas Geschirr, Oldies aus der Musikbox, Butterkuchen, Toast Hawaii, Wackelpeter mit Vanillesauce und auch der legendäre Mettigel erfreuten die Gäste von 20 bis Ü 70. Als Stargast war „Mister Yesterday Man" Chris Andrews mit seinen Welthits zu erleben. Für den 17. November 2019 steht der nächste Tanztee auf dem Programm der historischen Mozartsäle.

Das Ehepaar Ehnert würde sich freuen, wenn wieder viele tanzfreudige Gäste ihr Angebot zum 2. Tanztee annehmen. Einlass ist ab 15 Uhr, der Beginn dann 16 Uhr. Der Eintrittspreis ist 29 Euro bei Vorverkauf und 35 Euro an der Nachmittagskasse. Weitere Informationen und Kartenbestellung per Telefon: 040/37 28 17 oder per Mail: marketing@blauerball.de.

Text und Fotos Marion Schröder © SeMa

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,–**

TAGESFAHRTEN

11.11.	**Martinsgansessen im Alten Fährhaus Lexfähre**	€ 55,–
21.11.	**Grünkohlessen auf der Wakenitz**	€ 56,–
30.11.	**Weihnachtsmarkt Celle**	€ 35,–
01.12.	**Kopenhagen, inkl. Fährfahrt & Stadtführg.**	€ 64,–
06.12.	**Weihnachtsmarkt auf Gut Pronstorf**	€ 32,–
13.12.	**Walk of Lights in Stade**	€ 58,–
15.12.	**Entenessen im Landgasthof Karze**	€ 49,–
17.12.	**Weihnachtliche Harzrundfahrt**	€ 29,–
18.12.	**Lübecker Weihnachtsmarkt**	€ 27,–
22.12.	**Bremer Weihnachtsmarkt**	€ 27,–
26.12.	**Weihnachtsbuffet im Gasthof „zur Kreuzkuhle"**	€ 60,–

✆ 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

HOSPITAL ZUM HEILIGEN GEIST
Ambulante Pflege Heilig Geist
GESTIFTET 1227

Zu Hause gut umsorgt

Wir beraten Sie gern: Duvenstedter Damm 60 und Hinsbleek 11

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

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

SoVD: „Prüfer-Storcks macht hier nur halbe Sachen“

(pi) Die Ankündigung von Gesundheitssenatorin Cornelia Prüfer-Storcks, in den kommenden Jahren verstärkt in den seniorengrechten Ausbau der Quartiere zu investieren, stößt bei Klaus Wicher, 1. Landesvorsitzender Sozialverband Deutschland (SoVD) in Hamburg, auf große Zustimmung. Allerdings sieht er die Pläne dafür kritisch: „Man hat den Eindruck, Frau Prüfer-Storcks macht hier nur halbe Sachen.“

Der Hamburger SoVD begrüßt die neue Stoßrichtung der Gesundheitssenatorin, die die Seniorenpolitik stärker auf die Quartiere ausrichten will. In ihrer gestrigen Pressemitteilung hatte die Senatorin zunächst auf die Erfolge des Senats und ihrer Behörde bei der Seniorenpolitik hingewiesen. Weiterhin kündigte sie unter anderem mehr Mittel für die Seniorentreffs, die Ausweitung des Hamburger Hausbesuchs, mehr Teilhabe von Senioren an den Planungen für die Zukunft und vor allem die Förderung des Programms „Wohnen bleiben im Quartier“, durch das 20 Einrichtungen für Pflegebedürftige entstehen sollen, an. „Zunächst einmal muss man die Bemühungen von Frau Prüfer-Storcks natürlich würdigen. Allerdings stellt sich die Seniorenpolitik lange nicht so glänzend dar, wie die Senatorin uns weismachen will“, meint der Hamburger SoVD-Landeschef Klaus Wicher. „Die Hausbesuche wenden sich direkt nur an Senioren, die 80 Jahre alt sind. Es gibt aber genügend Jüngere, die den Hausbesuch ebenfalls gut gebrauchen könnten. Wenn sie sich nicht selbst melden, bleiben sie unbeachtet und bekommen keine Hilfe.“ Auch die Zusage zu mehr finanzieller Unterstützung der Seniorentreffs macht Wicher nicht gänzlich froh: „In den Treffs arbeiten hauptsächlich Ehrenamtliche, hier brauchten wir eine verlässliche Finanzierung für festangestellte Mitarbeiter. Das wird wahrscheinlich deutlich mehr Geld kosten als das, was Frau Prüfer-Storcks investieren möchte.“ Wicher befürchtet, dass sich, nur allein durch das Bauen von Pflegeeinrichtungen, den Hausbesuch und etwas mehr Geld für die Seniorentreffs, die Lage, vor allem für bedürftige und armutgefährdete Senior*innen, nicht wirklich verbessert: „Frau Prüfer-Storcks propagiert ein zerstückeltes Konzept. Aber wo bleiben all diejenigen, die auch gute Angebote für die Älteren machen? Die hat die Senatorin offensichtlich gar nicht auf dem Schirm!“ Für Wicher ist das städtische Programm für ein besseres Leben für Senior*innen in den Quartieren deutlich zu kurz gedacht. „Ich hätte mir gewünscht, dass die Senatorin unser Konzept „Quartier-Angebote“ besser gelesen hätte. Der Hamburger SoVD plädiert schon seit Jahren für die Entwicklung der Quartiere. „Uns geht es vor allem um die Einrichtung von Kunden- oder Servicezentren im Stadtteil, die alle Angebote, nicht nur die der Stadt, sondern auch von Initiativen und Organisationen, bündeln.“

In München arbeitet man seit langem erfolgreich so, auch in Dortmund wird dieses Konzept erfolgreich in den dortigen Begegnungszentren umgesetzt: „Dort profitieren alle Senior*innen davon.“ München und Dortmund seien zwei herausragende Beispiele, die zeigten, wie man eine gute Seniorenpolitik machen könne, an der alle Älteren niedrigschwellig partizipieren: „Wenn Frau Prüfer-Storcks es nicht schafft, die Menschen und diejenigen, die Angebote machen, und zwar alle, im Quartier zusammenzubringen, werden vor allem die Senior*innen, die armutsgefährdet sind oder von Grundsicherung leben müssen, auch weiterhin nicht am Leben und an der Gesellschaft teilhaben können.“ Wicher befürwortet deshalb zusätzlich auch eine Aufstockung der Grundsicherung, ein kostenloses HVV-Ticket für alle bedürftigen Hamburger und vor allem deutlich mehr sozialen Wohnungsbau, der es den Älteren einfach macht, in ihrem Stadtteil so lange wie möglich zu bleiben.

„The Voice Senior“ startet wieder ... ... ab dem 24.11.19 in SAT.1

(pi) Von Tom Jones über Nana Mouskouri bis hin zu Muddy Waters und Truck Stop: Musikalische Vielfalt und jede Menge Gänsehaut-Momente sind Programm, wenn SAT.1 in einer neuen Staffel von „The Voice Senior“ Deutschlands beste Stimme über 60 kürt.

Michael Patrick Kelly, Sasha, Yvonne Catterfeld und The BossHoss nehmen auf Deutschlands bekanntesten Drehstühlen Platz und kämpfen um die aussichtsreichsten Talente – ab 24. November 2019 immer sonntags um 20.15 Uhr in SAT.1. Das große Finale zeigt SAT.1 live am 15. Dezember 2019.

Neuzugang unter den Coaches, Michael Patrick Kelly, sagt: „The Voice Senior“ hat etwas von einer Zeitmaschine, in die man einsteigt, und plötzlich befindet man sich in den 1930er- oder 1960er Jahren. Da werden die guten alten Songs rausgeholt und von erstaunlichen Personalities auf die Bühne gebracht.“ Sasha: „Die Menschen, die hier teilnehmen, haben schon viel Leben mit Musik hinter sich. Da sind so tolle bewegende Geschichten dabei, bei denen man als Coach einfach nur gerne zuhört.“

Yvonne Catterfeld: „In keiner anderen TV-Sendung bekommen ältere Menschen so einen ehrenvollen Platz eine Chance, gesehen und gehört zu werden. Es ist eine unterhaltsame und emotionale Reise in die Gesichter und umfangreichen Lebens- und Karrieregeschichten.“ Alec Völkel und Sascha Vollmer: „Auf 340 Jahre Erfahrung im Team BossHoss! Wir haben unglaubliche Talente und feiern eine musikalische Zeitreise durch 60 Jahre Musikgeschichte!“

Moderiert wird „The Voice Senior“ von Lena Gercke und Thore Schölermann.

Besser schlafen in jedem Alter

„Ergonomisch passende Matratzen und Betten gibt es bei BETTENLAND in Halstenbek“

Mangelhafter und schlechter Schlaf können gravierende Folgen für die Gesundheit nach sich ziehen: Rückenschmerzen, Kopfschmerzen, Schlappheitsgefühl, Konzentrationsschwäche, bis hin zu Depressionen... Die Liste an Folgen von schlechtem Schlaf und Schlafmangel könnte fast beliebig verlängert werden.

BESSER-SCHLAFEN-COACH Regina Nielsen von BETTENLAND Halstenbek, kennt diese Problematik aus ihrer langjährigen Berufserfahrung: „Rund ein Drittel unseres Lebens verbringen wir im Bett. Hierbei sollen sich Körper, Geist und Seele regenerieren. Von vielen Menschen - vor allem Berufstätigen - wird diese Tatsache leider allzu oft ignoriert. Im fortgeschrittenen Alter sind es dann oftmals körperliche Einschränkungen des Bewegungsapparates bzw. des Rückens, die höhere Anforderungen an die Matratze oder Bett-System erforderlich machen. Mit einem ergonomisch individuell passenden Bett-System ließe sich oftmals schon eine wesentliche Voraussetzung dafür schaffen, dass sich die Schlafqualität individuell verbessert. Unsere Kunden jeden Alters, wissen es deswegen zu schätzen, dass wir uns in der Beratung alle Zeit für sie nehmen. Gemeinsam ermitteln wir aus unserem großen Angebot an Bettgestellen und Betten, Matratzen und Lattenrosten, die zu den individuellen Kundenanforderungen jeweils optimal passenden Bett-Systeme. Mit dieser Entscheidung haben unsere Kunden, dann die Voraussetzung dafür geschaffen, dass sie „echt besser schlafen“.

Die Besser-Schlafen-Coaches von BETTENLAND freuen sich auf Ihren Besuch.

Ankauf von Bernstein + Goldschmuck

Jeden Donnerstag 10 bis 17 Uhr

Bar-Ankauf von:

Gold - Silber - Zahngold
Schmuck - Brillanten
Münzen - Koralle
Antiquitäten - Uhren
antiker Modeschmuck
Wertgegenstände
Postkarten - Briefe
Spielzeug & Militaria

Nicht nur zum Materialpreis!

Telefon: 0391/622 20 03, **Mobil:** 0172/390 19 83

Besuchen Sie uns jeden Donnerstag 10-17 Uhr in unserer Filiale:
Alsterkrugchaussee 484, 22335 Hamburg

Buslinien 118, 174
Haltestelle Ratsmühlendamm

Parkplätze vorhanden

Ihr Geschäftsinhaber
Frank-Michael Klokowski
- 26 Jahre Berufserfahrung -

Bekannt aus der Sendung
NDR “Die Nordstory”
vom 23.10.2015

Fragen erlaubt: Bei Schulungen und Gesprächsrunden, die Dagmar Hirche „Versilberer-Cafés“ und „Versilberer-Partys“ nennt, lernen Menschen 65+ den Umgang mit Smartphone und Tablet. Foto: : K J M Buchverlag

NUR **WER** **DRIN** IST, BLEIBT DABEI

Dagmar Hirche macht Senioren der Generation 65+ Mut, in die digitale Welt einzusteigen. Gerade ist ihr Buch „Wir versilbern das Netz! – Das Mutmachbuch“ erschienen. Darin werden neben zahlreichen Geschichten aus ihren Workshops auch die Herausgeberin selbst und andere Mutmacher vorgestellt.

Dagmar Hirche ist eine entschlossene Frau. Vor zwölf Jahren gründete sie den Verein „Wege aus der Einsamkeit“ in Hamburg. Damit ruft die inzwischen 62-Jährige laufend neue Projekte gegen Altersarmut und -einsamkeit ins Leben. Der alljährliche Flashmob zum Weltseniorentag ist inzwischen ein fester Termin. Andere Großstädte ahmen die Veranstaltung bereits nach. Aktuell ist der studierten Betriebswirtschaftlerin aber vor allem eins wichtig: Wie schaffen wir es, älteren Leuten den Zugang zur digitalen Welt zu ermöglichen? – Ihr Vorgehen ist dabei ganz klar: indem sie sich selbst mit Tablet und Smartphone beschäftigen und damit auskennen. Dafür gibt sie Workshops. In Einrichtungen, aber auch im digitalen Lernzentrum von Facebook in Berlin. Und das kostenlos. „Wir versilbern das Netz“ heißt entsprechend eins ihrer Projekte, und was Hirche bei ihren Kursen und Veranstaltungen erlebt, hat Autorin Angela Meyer-Barg jetzt aufgeschrieben.

Das Internet – eine Welt für alle

Mit dem Buch sollen nun auch andere Interessierte ermutigt werden, sich mit „dem Internet“ auseinanderzusetzen. Und erleben, dass das Ganze kein Hexenwerk, kein Buch mit sieben Siegeln, sondern tatsächlich eine Welt für alle ist, von der auch jeder Mensch 65+ profitieren kann. Spätestens, wenn Ärzte nur noch online ihre Termine vergeben, wird die Dringlichkeit, sich mit dem www zu beschäftigen, offenkundig.

Ein Kapitel des Buches heißt: „Keine Angst vor Neuem - Wer sich schont, wird schneller alt“. Zum Gespräch trafen sich Dagmar Hirche (r.) und Rita Süssmuth (m.). Autorin Angela Meyer-Barg (l.) schreibt mit. Foto: KJM Stefan Rother

„Wir haben so tolle Teilnehmer – die meisten zwischen 72 und 87 Jahren – die mit uns erste Schritte gewagt haben und nun mit uns zusammen die digitale Welt erkunden. Darüber wollten wir berichten und zeigen, wer sich traut, der schafft es auch mit Unterstützung. Wichtig ist es auch zu zeigen, dass man nicht allein ist. Oft sind die älteren Teilnehmer die Einzigen in der Familie, die es nicht können. In unseren Runden sehen sie: ‚Oh, da geht es ja vielen genau wie mir’, und darum das Buch. Es soll zeigen, auch mit 91 kann man den Sprung in die digitale Welt wagen“, lächelt Dagmar Hirche. „Das Mutmachbuch ist kein Fachbuch, es gibt einige Begriffserklärungen, aber ansonsten viele Statements, Bilder oder Berichte“, so Hirche.

„Ick dachte, ick bin doof“ (Kursteilnehmer, 69)

Dagmar Hirche nennt ihre Veranstaltungen „Versilberer Cafe“ oder „Versilberer Party“. Einer der Teilnehmer ist Andreas D. (69), der sein Tablet schon wegwerfen wollte, weil er dachte: „Ick bin doof.“ Auf der Party lernt er dann, dass Nachfragen sehr wichtig ist. Vor allem die jungen Leute gleich ihr Fachchinesisch raushauen, fragt nach“, ermutigt Hirche ihre TeilnehmerInnen. – Das ist einer der zahlreichen Fälle, die Hirche erlebt und die Autorin Meyer-Barg im „Mutmachbuch“ beschreibt.

Geduld, Geduld und Unterstützung

Der Untertitel ihres Buches lautet „Mit Spaß und Freude in die digitale Welt“. Und wie begegnet sie Leuten, die gar keinen Spaß haben oder zeigen? Hirche: „Mit Geduld, Geduld und nochmals Geduld“, sagt sie. „Und mit Unterstützung schaffen es auch die Zweifler. Bei 5.000 Teilnehmern haben zehn Teilnehmer aufgegeben.“

Für wen ist jetzt also das Buch? – haben wir nachgefragt. Dagmar Hirche: „Das Buch soll nicht digitale Menschen 65+ ermutigen, mit in die digitale Welt zu gehen. Kinder oder Enkelkinder sollen es ihren älteren Angehörigen schenken, um ihnen Mut zu machen und zu zeigen, ‚schau mal, andere wagen es auch‘.“ Und wenn Hirche mal selbst nicht weiterweiß, wen fragt sie dann? „Entweder frage ich mein Umfeld, oder ich frage Google oder Youtube“, lacht sie und saust direkt zur nächsten Veranstaltung.

INTERVIEW MEYER-BARG

DAS BUCH WIR VERSILBERN DAS NETZ! Das Mutmachbuch Mit Spaß und Freude in die digitale Welt von Angela Meyer-Barg und Dagmar Hirche (Hg.), erschienen im Oktober 2019 im KJM Verlag, Hamburg, ISBN 978-3-96194-081-3. Kosten: 16 Euro. Foto: K J M Buchverlag

SeMa: Wie kamen Sie zum „Mutmachbuch“ von Dagmar Hirche, und was hat Ihnen bei der Arbeit besonders gefallen?

Angela Meyer-Barg: Zunächst mal war ich froh, in meinen vertrauten Genres Reportage, Interview, Porträt arbeiten zu können. Beim Recherchieren wurde mir dann die Relevanz immer deutlicher: Die Integration älterer Menschen in die digitale Welt ist ein bislang vernachlässigtes Thema, das dringend in die Mitte unserer Gesellschaft gehört – das hat mich zusätzlich beflügelt!

SeMa: Was interessiert Sie an dem Thema?

Angela Meyer-Barg: „Als Journalistin ist mir Sprache sehr wichtig, und ich ärgere mich immer wieder, wenn sperriges Behördendeutsch oder Fachchinesisch das Verständnis erschweren. Genau das ist eine riesige Hürde in der digitalen Welt: Hier wimmelt es von Fachbegriffen von Browser bis Router. Ältere sind da „raus“, bevor sie jemals „drin“ waren. Und genau hier setzt Dagmar Hirche an: Sie hat eine eigene Sprache entwickelt, die die alten Menschen verstehen.“

SeMa: Wie macht sie das?

Angela Meyer-Barg: Sie arbeitet mit Beispielen und nimmt Berührungsängste. Ich war in Hirches „Versilberer“-Kursen mehrfach dabei und habe beobachtet, wie ihre silberhaarigen Schüler aufblühen, wenn man ihnen nur den richtigen Schlüssel zum Verständnis an die Hand gibt.

Während meiner Arbeit ist mir auch aufgefallen, wie wenig unsere Gesellschaft über ihre Großelterngeneration weiß. Wenn man die Älteren nur ein wenig an die Hand nimmt, sind sie nämlich genauso neugierig und aufgeschlossen wie die Jungen und wollen vor allem eins: weiter dabei und mittendrin sein!

SeMa: Wir danken für das Gespräch.

Corinna Chateaubourg © SeMa

» Immobilien-Teilverkauf. Klingt sperrig, zahlt sich aber schnell aus.

Wandeln Sie einen Teil Ihrer Immobilie in Geld um. Flexibel, fair und transparent. Das Beste daran: Sie bleiben Eigentümer und profitieren weiterhin von Wertzuwachsgewinnen.

Jetzt mehr erfahren unter **040 / 696 391 824** oder auf **wertfaktor.de**

Nr.1 im Immobilien-Teilverkauf

wertfaktor
Ihre Immobilie zahlt sich aus.

Ein Kapitän kehrt zurück aufs Wasser

(pi) Nachdem einem passionierten Hobbyflieger mit Parkinson der Herzenswunsch nach einem Rundflug über Hamburg erfüllt wurde, geht das Projekt „Herzenswünsche“ der Hartwig-Hesse-Stiftung in die zweite Runde: Rudolf Störch ist ehemaliger Kapitän und konnte trotz Schlaganfall und Rollstuhl nach langer Zeit wieder einmal auf Hafenrundfahrt gehen.

Der 73-jährige Rudolf Störch besucht zwei bis drei Tage in der Woche die Tagespflege der Hartwig-Hesse-Stiftung. Die restliche Zeit verbringt er mit seiner Frau Maria Störch, die sich liebevoll um ihn kümmert. Seit ihr Mann vor zehn Jahren einen Schlaganfall erlitt, konnte er nicht mehr durch seinen geliebten Hamburger Hafen fahren, da er an den Rollstuhl gebunden ist und die Barrierefreiheit auf Barkassen eher selten ist. Nachdem die Stiftung davon erfuhr, war klar: Rudolf Störch muss wieder aufs Wasser. Gemeinsam mit dem Hamburger Traditionsunternehmen Barkassen-Meyer konnte dieser Wunsch möglich gemacht werden.

Der Weg zum Schiff erwies sich als schwieriger als das Entern der barrierefreien Barkasse Ennstal. Diese wurde von Barkassen-Meyer im April 2019 getauft und fährt seitdem durch den Hafen. Die Rampe, über die der Einstieg auch für Rollstuhlfahrer möglich ist, wurde extra für den Herzenswunsch von Herrn Störch fertiggestellt und steht auch für künftige Besuche von Rollstuhlfahrern bereit.

Als sich die Barkasse in Bewegung setzt, der Wellengang zu spüren ist und das Wasser an steuerbord vorbeizieht, fängt Kapitän Störch an zu lächeln, was auch seiner Frau nicht entgeht. Sie freut sich sichtlich für ihren „Rudi“. „Vor seinem Schlaganfall sind wir zwei- bis dreimal im Jahr auf Hafenrundfahrt gegangen“, erzählt sie. „Seit Rudi aber im Rollstuhl sitzt, war uns das leider nicht mehr möglich. Heute fühlt es sich ein bisschen an wie Weihnachten – so schön ist es.“ Das Paar lernte sich 1990 kennen, als Herr Störch nach zwölf Jahren Seefahrt in Hamburg wieder an Land ging. Er nahm eine Stelle als Verkäufer an und musste als erste Amtshandlung eine Sekretärin einstellen: seine zukünftige Frau. 2003 haben die beiden nach 10 Jahren wilder Ehe geheiratet. Das und dass der Weltenbummler immer schon am liebsten in Hamburg war, hielt ihn davon ab, wieder als Kapitän in See zu stechen.

Herr Störch floh im Alter von 20 Jahren vor der Wehrpflicht in die Niederlande, wo er auf einem Schiff anheuerte, das nach Amerika fuhr. „Weltreise klang so elegant in meinen Ohren“, erklärt der 73-Jährige seine Beweggründe. In Amerika angekommen, baute er sich sein zweites Zuhause in Queens, New York, auf und machte sein Kapitänspatent. Daraufhin fuhr er meist Öltanker, aber auch Container- und Passagierschiffe durch den Panamakanal, das Arabische Meer und den Sueskanal. Hamburg habe er in seiner ganzen Seefahrerzeit nur zweimal angesteuert.

Zeitweise lebte Herr Störch auch in Schweden. Dort erlebte er eine ganz besondere Situation: Er gab mit seinem Passagierschiff einem Fischerboot Schutz, das sich im Eis festgesetzt hatte. „Da haben wir ein paar Tage den Schnee abgeschlagen, damit das Boot wieder freikommt“, berichtet Herr Störch. „Das war nicht ungefährlich. Wir mussten aufpassen, dass wir nicht selber im gefrierenden Salzwasser stecken bleiben.“ Doch die Rettungsaktion des Fischerbootes war erfolgreich und Herr Störch betont: „Nie ist mir jemand auf See verloren gegangen.“

Die Hartwig-Hesse-Stiftung initiiert die Umsetzung solcher Herzenswünsche aus Überzeugung. „Die Erfüllung größerer und kleinerer Wünsche im Rahmen unserer Möglichkeiten und in Zusammenarbeit mit tollen Partnern wie Barkassen-Meyer ist eine tolle Sache“, erzählt Maik Greb, Geschäftsführer der Hartwig-Hesse-Stiftung. „Wir, die wir uns individuell und selbstbestimmt ohne körperliche Einschränkungen durch die Welt bewegen, können sich oft nicht vorstellen, was es heißt, so einfache Dinge wie eine Hafenrundfahrt nicht mehr eigenständig beschreiten zu können. Solche Ausflüge geben ein riesiges Stück Lebensqualität zurück.“ Um weitere Herzenswünsche erfüllen zu können, ist die Stiftung auf die Kommunikationsarbeit der Stiftungsmitarbeiter angewiesen. Denn diese erfahren meist durch Gespräche von Wünschen, früheren Hobbys oder Passionen. „Wir hoffen, dass uns noch weitere, zahlreiche Herzenswünsche erreichen. Denn älteren Menschen eine Freude zu bereiten ist doch mit nichts aufzuwiegen“, freut sich Maik Greb.

Norwegian quality
since 1934

Stressless®

In 8 Werktagen verfügbar

Wünsche werden wahr:
Lieblingsplatz rechtzeitig
zum Fest!
SCHULENBURG
macht´s möglich!

STRESSLESS BERATER-TAGE

Exklusiv für Sie am
08., 09., & 10.11.2019
in Halstenbek

Ab sofort ist eine Auswahl besonders beliebter Stressless® Modelle in verschiedenen Bezugsfarben innerhalb von 8 Werktagen für Sie verfügbar. Sprechen Sie uns gerne an!

Für alle, die nicht warten wollen:

Stressless® Wing mit Signature Untergestell

Stressless® London High Back

Stressless® Mayfair mit Classic Untergestell

Stressless® View mit Signature Untergestell

Möbel Schulenburg GmbH & Co. KG
Wohnmeile Halstenbek bei Hamburg
Gärtnerstraße 133-137
25469 Halstenbek bei Hamburg
www.moebel-schulenburg.de
Mo. - Fr. 10 - 19 Uhr, Sa. 10 - 20 Uhr
So. 10.11., 10-17 Uhr, Verkauf ab 12 Uhr

Möbel Schulenburg Vertriebs GmbH
Direkt an der B207
Immenberg 1
21465 Wentorf bei Hamburg
www.moebel-schulenburg.de
Mo. - Fr. 10 - 19 Uhr, Sa. 9 - 19 Uhr
So. 03.11., 10-17 Uhr, Verkauf ab 12 Uhr

SCHULENBURG
8x im Norden! Wohn Dich glücklich!

Der nächste ModeWinter kommt bestimmt

... und wir sind bestens drauf vorbereitet. Bei Ingrid's Second Hand Rose in Norderstedt ist das Angebot an Damenmode und Accessoires schon auf die kalte Jahreszeit ausgerichtet. Herrlich warme und doch leichte Steppjacken, kombiniert mit gut sitzenden Hosen oder Jeans sind genau das Richtige für die kühlen Tage. Kleider in vielen Farben und Schnitten für jeden Geschmack lassen sich mit kuscheligen Strickjacken oder gut sitzenden Blazern kombinieren. Auch Röcke sind in diesem Winter wieder gefragt und werden mit Pulli oder Bluse, farblich passenden Strumpfhosen, Stiefeln und einem schicken Mantel zum modischen Hingucker. „Wir achten bei der Mode, die wir anbieten, sehr auf Qualität und Individualität", betont Inhaberin Ingrid Ollmann. Oft finden sich in der gut sortierten Secondhand-Boutique echte Schnäppchen von namhaften Designern. Für festliche Anlässe entdeckt frau hier elegante Kombinationen, die sich immer wieder neu stylen lassen. Schöne Taschen, Tücher oder Schals und natürlich der richtige Schuh runden das Outfit ab – und das zu einem unschlagbaren Preis. Es lohnt sich, sich hier in Ruhe umzuschauen. Das Team von Second Hand Rose freut sich auf Sie.

Annahme von Waren nur nach telefonischer Terminvereinbarung.

Ingrid's Second Hand Rose

Mode • Schuhe • Accessoires • Taschen • Schönes & Praktisches

Ingrid's Second Hand Rose,
22850 Norderstedt, Lütjenmoor 44
(neben Restaurant Hellas)
Tel. 040/523 99 09
Öffnungszeiten: Di.-Fr., 11-18 Uhr

Besuchen Sie uns auch unter
www.secondhand-rose.de.

Lebendige Zeitreise in die DDR

Interview mit der Autorin Anja Baumheier

Zum 30-jährigen Mauerfalljubiläum in diesem Monat erzählt Anja Baumheier in „Kastanienjahre", nach ihrem Debütroman „Kranichland" im vergangenen Jahr, eine Geschichte zwischen Gründung der DDR, Mauerbau und Nach-Wendezeit. Angesiedelt ist die Geschichte in einem Dorf an der mecklenburgischen Ostseeküste. In ihrem Buch gelingt ihr die Beschreibung des DDR-Alltags sehr authentisch und ohne „Ostalgie", aber auch ohne Überheblichkeit. Die Bedrohung für Menschen, die sich nicht systemkonform verhalten, schwingt immer mit. Die Menschen müssen Stellung beziehen – für oder wider das System.

Anja Baumheier wurde 1979 in Dresden geboren und hat ihre Kindheit in der DDR verbracht. Heute lebt sie mit ihrer Familie in Berlin und arbeitet als Lehrerin für Französisch und Spanisch an einer Berliner Schule.

SeMa: Wir feiern in diesem Jahr 30 Jahre Mauerfall. Sie waren damals noch ein Kind. Wie haben Sie die Zeit des Umbruchs erlebt?

Baumheier: Sehr viele Erinnerungen habe ich an diese Zeit nicht mehr. Ich war gerade einmal zehn Jahre alt, zu jung, um politische Zusammenhänge zu verstehen. Was ich noch weiß, am Tag nach dem Mauerfall saßen auffallend wenig Mitschüler im Unterricht. Ich bin damals erst ein paar Tage später in den „Westen" gefahren und erinnere mich, dass ich unbedingt einen Walkman haben wollte. Diesen Wunsch habe ich einer Figur in Kastanienjahre angedichtet.

SeMa: Wie ist die Lust auf das Schreiben gekommen?

Baumheier: Das Schreiben mit System war weder beabsichtigt noch geplant noch lang gehegter Wunsch. Nachdem meine Tochter größer und selbstständiger wurde, wollte ich probieren, ob ich das schaffe, ein Buch zu schreiben. Natürlich habe ich immer schon viel und gerne gelesen. Aber dass ich Schreiben einmal als Beruf ergreife, darauf wäre ich nie gekommen, und auch jetzt noch fühlt es sich manchmal komisch an.

SeMa: Wie haben Sie für den Roman recherchiert? Eignet sich dafür die eigene Familie, oder muss man gerade abgekoppelt davon arbeiten?

Baumheier: Eine schwierige Frage. Bei autobiografischem Schreiben bzw. autobiografischen Einflüssen beim Schreiben gibt es meines Erachtens eine große Gefahr: Man muss Realität verdichten, Ereignisse und Personen hinzudenken oder weglassen. Dabei, also wenn man über seine eigene Familie

Foto © Dagmar Morath

und sich schreibt, stößt man zwangsläufig Menschen vor den Kopf oder tut sich, im schlimmsten Fall, selbst weh. So etwas hat schon böse Familienkrisen ausgelöst. Mein Roman ist frei erfunden, bis auf die Sache mit dem Walkman. Ich habe viel recherchiert: Geschichts- und Sachbücher befragt, Akten, Dokumente und Fotos studiert, mich mit Historikern und Zeitzeugen unterhalten. Zum Thema DDR hatte ich noch viel Material aus meinem ersten Roman, das kam mir beim zweiten unheimlich zugute.

SeMa: Der erste Roman war ein großer Erfolg. Wie gehen Sie mit der Erwartungshaltung und den Vergleichen um?

Baumheier: Komischerweise vergleiche ich die beiden Bücher nicht. Sie behandeln beide das Thema DDR, aber aus unterschiedlichen Blickwinkeln. In „Kranichland“ erzähle ich die Geschichte einer Familie, in „Kastanienjahre“ die Geschichte eines Dorfes. Welcher Roman besser ankommt, wird sich zeigen. Beide sind mir gleichermaßen wichtig. Ich habe ja nur ein Kind, kann mir aber vorstellen, dass man auch zwei Kinder nicht miteinander vergleichen kann. Jedes ist auf seine Weise besonders.

SeMa: „Kranichland“ und „Kastanienjahre“ – zwei Familienromane, die viel alltägliches Leben in der DDR beschreiben, wohin sich einige Menschen zurücksehnen. Was macht Ihrer Meinung nach diesen Wunsch aus?

Baumheier: Das ist eine Frage, die ich nicht beantworten kann. Das kann nur jeder ganz individuell. Wahrscheinlich ist diese Sehnsucht nicht so sehr an ein Land oder ein System gekoppelt. Es geht viel eher um Gefühle in der Kindheit, der Jugend und im frühen Erwachsenenalter. Diese drücken im Idealfall eine Sehnsucht nach Nestwärme und Geborgenheit aus. In heutigen Zeiten zeigen diese Gefühle wahrscheinlich zu weiten Teilen die Angst vor einer unsicheren Zukunft.

SeMa: Wann schreiben Sie? Der Beruf als Lehrerin ist ja sehr zeitintensiv, auch wenn viele Menschen das nicht glauben wollen.

Baumheier: Ich arbeite in Teilzeit und bin nach zehn Jahren Berufserfahrung ein mittelalter Hase, der auf ein großes Sammelsurium an Unterrichtsvorbereitungen zurückgreifen kann. Man wird intuitiver beim Unterrichten und lässt sich durch Unvorhersehbarkeiten nicht so schnell aus der Bahn werfen. Ich schreibe an meinem freien Freitag, am Wochenende und natürlich in den Ferien. Im Kopf allerdings schreibe ich die ganze Zeit, unabhängig vom Tag und manchmal auch beim Träumen in der Nacht. Das Schöne ist, dass das Schreiben offenbar intuitiv geworden ist. Dabei bin ich allerdings noch ein recht junger Hase, wenn man so will.

SeMa: Danke für das Gespräch. S. Rosbiegal © SeMa

Für mehr Sicherheit im und am Haus:
Individuelle Handläufe
- optimale Funktion und Optik an jeder Treppe
- Lösungen für den Innen- und Außenbereich
- auf Wunsch mit LED-Beleuchtung
- Montage-Komplett-Service

innenelemente hörnke
Horster Landstr. 9, 25358 Horst
(OT Hahnenkamp)
Tel: 04121 / 26 24 785
Mail: post@innenelemente-hoernke.de

Möbelhaus Deubelius
Seniorengerechte Möbel gehobener Qualität!
Bett zu niedrig? Pflege zu Hause?
- Sessel und Betten mit Aufstehhilfe
- Senioren-einrichtungen nach Maß
  Maßanfertigung für Sofas, Betten, Sessel und Schränke
- Seniorengerechte Umzüge

Haus-besuche 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

SeMa abonnieren
Sie möchten das SeMa direkt ins Haus bekommen? Dann abonnieren Sie es. Für € 30,- erhalten Sie ein Jahr = 10 Ausgaben druckfrisch per Post geliefert.
Bestellungen per E-Mail kontakt@senioren-magazin-hamburg.de oder unter Tel.040/41 45 59 97 oder www.semahh.de

- Kostenlose Sicherheitsberatung
- Einbruchschutz (KfW-Förderung mögl.)
- Türöffnung Schlüssel/Stempel

SERVICE 5 59 24 41 Die „Nummer Sicher“
www.Dominico-Service.de
Meisterbetrieb
Inh. Lars Grebe e.K.
Schnelsen · Frohmestr. 24
Tel. 0160/96 22 60 71
Mo.-Do. 9.30-18 Uhr, Fr. 9.30-15 Uhr

Seit mehr als 30 Jahren in Schnelsen!
Das Ziel: Unsere Stadtteile einbruchsicher zu machen.
Unsere Angebote beinhalten Sondernachlässe.

Sonne braucht der Mensch

Vitamin D-Mangel durch zu wenig Tageslicht

Hamburg – Im Winter fühlen sich viele Menschen müde und unmotiviert. Grund dafür kann die fehlende Zufuhr von Vitamin D sein. Der Volksmund nennt es Sonnenvitamin, weil der Körper es selbst mithilfe der UVB-Strahlung produziert. Im Winter ist dies schwierig. Wer das Haus verlässt, ist warm angezogen. Zudem verwenden immer mehr Frauen Tagescremes mit Lichtschutzfaktor, um ihr Gesicht vor lichtbedingten Alterungsschäden zu schützen. Die Apothekerkammer Hamburg rät zur Vorsicht: Auch schon bei einem geringen Lichtschutzfaktor wird die Vitamin-D-Produktion massiv verringert. Umso wichtiger ist, es den Vitamin-D-Haushalt zu kontrollieren und sich bei Bedarf mit dem Arzt oder Apotheker über Ernährung und Selbstmedikation abzustimmen.

30 Prozent der Deutschen haben Vitamin-D-Mangel

Laut Robert-Koch-Institut leiden circa 30 Prozent der Deutschen an einem Vitamin D-Mangel. Das kann zu Folgeschäden führen, denn neben dem Knochenaufbau und der Wirkung auf die Muskulatur beeinflusst das Sonnenvitamin auch das Herz-Kreislauf-system. Mit einem verschreibungspflichtigen Präparat kann man seinen Vitamin-D-Speicher wieder auffüllen. Bei Werten an der Grenze zur Unterversorgung reichen niedrig dosierte Präparate aus der Apotheke. Oft sind diese in Verbindung mit Kalcium erhältlich, doch sie sollten ausschließlich bei nachgewiesenem Vitamin-D- und Kalziummangel genommen werden.

Vitamin D mit einer fetthaltigen Mahlzeit einnehmen

Wichtig: Vitamin D gehört zu den fettlöslichen Vitaminen und sollte daher immer in Verbindung mit einer fetthaltigen Mahlzeit eingenommen werden. Zudem können Patienten ihren Vitamin D-Spiegel auch durch passende Ernährung beeinflussen. Wer den Klassiker Lebertran verschmäht, kann auf Seefisch zurückgreifen, beispielsweise Hering, Lachs oder Sardinen.

Wechselwirkungen nicht ausgeschlossen

Einige Arzneistoffe können den Bedarf von Vitamin D steigern, indem sie die Synthese stören oder den Abbau verstärken In der Selbstmedikation kann beispielsweise das harmlos wirkende Johanniskraut Einfluss nehmen. Wer dauerhaft Arzneimittel gegen Epilepsie, Blutdrucksenker, Cortison oder Krebsmittel einnimmt, sollte regelmäßig seine Blutwerte überprüfen lassen, denn auch sie beeinträchtigen den Stoffwechsel des wichtigen Vitamins.

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

Hilfe auf Knopfdruck: die Panasonic-Seniorentelefone

Sich sicher und geborgen zu fühlen, egal, ob in den eigenen vier Wänden oder unterwegs, ob tagsüber oder am Abend – das wünschen sich wohl die meisten von uns. Mit den Jahren gewinnt dieses Bedürfnis immer mehr an Bedeutung. Viele möchten ihre Selbstständigkeit so lange wie möglich bewahren und entscheiden sich bewusst dazu, möglichst lange zu Hause zu leben. Der Alltag aber hält einige brenzlige Situationen bereit. Genau dann ist ein Seniorentelefon mit einem prominenten Notrufknopf ein kompetenter und zuverlässiger Begleiter.

Ein Seniorentelefon ist in vielerlei Hinsicht eine sinnvolle Anschaffung und ein bewährtes Hilfmittel für ältere Menschen. Spezielle Festnetz- und Mobiltelefone für Senioren ermöglichen es, durch Freisprechfunktionen, große Tasten, ein beleuchtetes Display und große Rufnummernspeicher Kontakt zu Freunden, Familie und Bekannten zu halten und die Kontaktperson akustisch gut zu verstehen. Sehr wichtig ist zusätzlich die Möglichkeit, im Krankheits- oder Notfall den Hausarzt, Verwandte oder den Rettungsdienst zu alarmieren. Daher bieten die Topgeräte unter den Seniorentelefonen noch eine weitere wichtige Zusatzfunktion: einen Notrufknopf. Ein solches Seniorentelefon mit Notrufoption kann Leben retten, weil es bei Bedarf zuverlässig und schnell Hilfe ruft. Das ist vor allem deshalb wichtig, weil das Sturzrisiko im Alter zunimmt und somit gerade ältere Menschen plötzlich in Notfallsituationen geraten können. Die Topgeräte unter den Seniorentelefonen, wie zum Beispiel das Festnetztelefon Panasonic KX-TGQ500 und das Mobiltelefon KX-TU466, sorgen für mehr Komfort und Sicherheit im eigenen Zuhause und unterwegs.

Grund zum Feiern

25 Jahre Geriatrie in der Asklepios Klinik Nord

„Gefühlt jede Woche“, so Hamburgs Gesundheitssenatorin Cornelia Prüfer-Storcks, sei sie in der Asklepios Klinik Nord. Nicht erstmalig galt ihr Besuch einem Thema, das ihr besonders am Herzen liegt – der Versorgung älterer Menschen im Krankheitsfall. „Hamburg verfügt im bundesweiten Vergleich über ein besonders dichtes Netz an geriatrischen Versorgungsangeboten. Dabei wurde das Prinzip der wohnortnahen geriatrischen Versorgung, stationär und teilstationär, konsequent umgesetzt“, betonte die Senatorin. „Im Jahre 2018 sind zehn Hamburger Kliniken im Krankenhausplan als ‚Zentren für Altersmedizin‘ ausgewiesen worden. Die Asklepios Klinik Nord fungiert für die vier Asklepios-Kliniken dabei als Koordinator des ‚Kompetenz-Netzwerks Altersmedizin‘. Damit hat sie dazu beigetragen, Hamburgs Vorreiterrolle in der Entwicklung der geriatrischen Versorgung weiter auszubauen und überregionale Standards zu setzen.“ Lange wurden die besonderen Bedürfnisse älterer Patienten von der Medizin nicht erkannt. Als „Vater der modernen Geriatrie“ forderte der Arzt Ignatz Leo Nascher (1863-1944), die Geriatrie als eigenständige Disziplin zu etablieren. Eine weitere herausragende Rolle in der Entwicklung der Geriatrie spielte die britische Ärztin Dr. Marjory Warren (1897-1960). Sie etabliert als Erste die multiprofessionelle teambasierte Betreuung älterer multimorbider Patienten mit Zugang zur Diagnostik am Krankenhaus. Warren forcierte den Teamgedanken mit Einbinden von Physio- und Ergotherapie, mit der Einrichtung von Tagesräumen, einer speziellen Ernährung für Patienten mit Kauschwierigkeiten und einem speziellen Pflegeschlüssel. Hatte die Geriatrie früher einen schweren Stand und wurde von der apparativ ausgerichteten Gerätemedizin überschattet, ist nun ein deutlicher Wandel eingetreten. Empfand das Personal früher den Einsatz im geriatrischen Bereich gelegentlich als „Strafe durch die Oberschwester“, so ist heute sowohl bei jungen Medizinern wie auch im Bereich der Pflege ein zunehmendes Interesse für diese fächerübergreifende Disziplin festzustellen. Zu hören war, dass Senioren heute mit 80 gesünder sind, als sie es vor fünf Jahren waren. Dennoch erhöht sich durch die steigende Lebenserwartung der Bedarf an Pflegepersonal im Bereich der Geriatrie. Asklepios rekrutiert zum Teil bereits heute schon vorgebildete Fachkräfte von den Philippinen, die – bisher nur in Darmstadt– in hiesige Standards eingearbeitet werden. Privatdozentin Dr. med. Birgit Wulff, Vizepräsidentin der Ärztekammer Hamburg, lobte die Leistung der Geriatrie-Mitarbeiter „als Schutz, Lotse und Anker“ für die Patienten ausdrücklich und freute sich, dass zu deren Wohl klinikübergreifend zusammengearbeitet wird. Abgerundet wird das positive Jubiläumsbild durch die Information, dass Asklepios plant, am Heidberg die geriatrische Abteilung durch einen Neubau zu stärken. F.J. Krause © SeMa

Rückblick und Ausblick – Dr. Jochen Gehrke, Chefarzt der Abteilung Geriatrie der Asklepios Klinik Nord, bei seinem Resümee zu 25 Jahren Geriatrie.
Foto: Krause

Weihnachtsmarkt-Hopping an der Mosel

Weihnachtsmarkt in Bernkastel-Kues

In Bernkastel-Kues und Traben-Trarbach warten besondere Adventshighlights

(djd). Zauberhafter Lichterglanz inmitten der mittelalterlichen Altstadt oder unterirdische Weihnachtswelt in mystischem Halbdunkel? Den größten Adventskalender der Region bestaunen oder mit dem Nachwuchs ein paar Runden auf der Eisbahn drehen? Am besten alles zugleich! Die Weihnachtsmärkte in den benachbarten malerischen Moselorten Bernkastel-Kues und Traben-Trarbach locken mit toller Kulisse und Außergewöhnlichem. An den Wochenenden können Gäste ganz bequem mit den öffentlichen Verkehrsmitteln von einem Markt zum anderen gelangen. So lässt sich auch der Riesling-Glühwein entspannt genießen.

Fackelschwimmer in der Mosel

Vom 22. November bis 22. Dezember lädt etwa der Weihnachtsmarkt in Bernkastel-Kues täglich zum Bummeln, Genießen und Geschenkekaufen ein. Die mehr als 40 festlich dekorierten Weihnachtsstände in der Altstadt bieten traditionelles Kunsthandwerk, Schmuck, nostalgischen Krimskrams und vieles mehr. Das gastronomische Angebot lässt

SKAN-CLUB 60plus

THÜRINGER WALD
Morada HOTEL GOTHAER HOF
8-Tage-Seniorenreise

LEISTUNGEN

- Fahrt im Nichtraucherfernreisebus mit WC und Getränkeselfservice
- 7 Hotelübernachtungen in Zimmern mit Dusche und WC; inkl. HP
- **Galabuffet & Thüringer Spezialitätenbuffet** (im Rahmen der Halbpension)
- Willkommenscocktail
- Geführter Spaziergang
- **Begleitung zum Schloss Friedenstein**
- **Ausflug Eisenach mit Möglichkeit Wartburg** (außer Silvesterreise)
- Thüringer Heimatabend
- **Kostenlose Nutzung des Hallenbades**
- Kofferservice im Hotel und vieles mehr

EXKLUSIV BEI DER SILVESTERREISE:
Verschiedene Themenbuffets und Abendveranstaltungen u. v. m.

TERMINE 2019/2020

29.12.–05.01. (Silvester)	€ 645,–
12.01.–19.01.	€ 328,–
09.02.–16.02.	€ 348,–
08.03.–15.03.	€ 368,–
13.04.–19.04. (7 Tage)	€ 395,–

p.P. im Doppelzimmer, (Inklusive HP) ab € **328,–**

Kein Einzelzimmerzuschlag!
Keine Parkgebühren!
Zuschlag für Personen unter 60 Jahren: € 27,–

OASE IM ALLGÄU
Morada HOTEL BAD WÖRISHOFEN
8-Tage-Seniorenreise

LEISTUNGEN

- Fahrt im Nichtraucherfernreisebus mit WC und Getränkeselfservice
- 7 Hotelübernachtungen in Zimmern mit Bad bzw. Dusche und WC
- 7 × reichh. MORADA-Frühstücksbuffet
- 5 × Abendessen als Buffet
- **Galabuffet & Allgäuer Spezialitätenbuffet**
- **Begleitung unseres Reisebetreuers zu ausgewählten Kurveranstaltungen**
- Kofferservice im Hotel und vieles mehr

Bis Rückr. 11.01.20 (außer Weihn.) NEU!:

- 1 × Mittagessen mit Kaiserschmarrn
- 1 × Getränk zum Abendessen
- Allgäu-Rundfahrt

EXKLUSIV BEI DER WEIHNACHTS- UND OSTERREISE:
Verschiedene Themenbuffets und Abendveranstaltungen und vieles mehr

TERMINE 2019/2020

23.11.–30.11.*	€ 389,–
21.12.–28.12. (Weih., EZ-Zuschl.: € 95,–)	€ 625,–
04.01.–11.01.*	€ 399,–
01.02.–08.02.	€ 409,–
29.02.–07.03.	€ 439,–
28.03.–04.04.	€ 479,–
04.04.–13.04.	€ 625,–

(Ostern, 10 Tage, Einzelzimmerzuschlag: € 110,–)

p.P. im DZ/ZB, (Inklusive HP) ab € **389,–**

Kein Einzelzimmerzuschlag!
(bis Rückreise 11.01.2020, außer Weihnachten)
sonst Einzelzimmerzuschlag: € 85,–
Preisnachlass bei Selbstanreise:
€ 50,– p.P! (außer bei*)
Keine Parkgebühren!
Zuschlag für Personen unter 60 Jahren: € 27,–
Kurtaxe wird vor Ort erhoben.

Kostenloses Kundenservicetelefon: 0 800-123 19 19 (täglich von 8 bis 20 Uhr, auch sa und so) · **buchung.ev@skan-tours.de** · **www.seniorenreisen.de**
Veranstalter: SKAN-TOURS Touristik International GmbH, Gehrenkamp 1, 38550 Isenbüttel

Sporttaucher mit Fackeln begleiten St. Nikolaus in seinem Ruderboot

keine Wünsche offen – ebenso wie das abwechslungsreiche Rahmenprogramm mit weihnachtlicher Live-Musik und dem „größten Adventskalender der Region“. Jeden Tag öffnet sich am historischen Fachwerkhaus der Adler-Apotheke ein Türchen, ergänzt von einer künstlerischen Darbietung. Eine der alljährlichen Hauptattraktionen ist das Fackelschwimmen, bei dem 100 Sporttaucher mit brennenden Fackeln St. Nikolaus in seinem Ruderboot von Kues ans Bernkasteler Moselufer begleiten, wo er Schoko-Nikoläuse an Kinder verteilt. Ein Besuchermagnet dürfte auch wieder das prächtige Weihnachtsfeuerwerk sein, bei dem sich der Himmel über Bernkastel-Kues in ein pyrotechnisches Meisterwerk verwandelt. Zudem stehen kurzweilige Stadtführungen, kuschelige Moselrundfahrten mit Glühwein und die Nikolauswanderung rund um die Altstadt auf dem Programm.

Genusserlebnis in der Traben-Trarbacher Unterwelt

Gleichzeitig geht es tief hinunter in die weihnachtlich illuminierten jahrhundertealten Gewölbekeller, wenn sich in Traben-Trarbach vom 22. November 2019 bis 1. Januar 2020 an den Wochenenden und zu Sonderöffnungszeiten die Türen für den Mosel-Wein-Nachts-Markt öffnen. Kunsthandwerker und Aussteller präsentieren im stimmungsvollen Halbdunkel hochwertige Dekoartikel, kreatives Schmuckdesign, kulinarische Spezialitäten sowie Produkte rund um Wein und Wellness. Auch das Rahmenprogramm außerhalb der „Unterwelt“ verspricht mit Figurentheater, Comedy, Modelleisenbahn-Ausstellung und anderen Highlights viel Abwechslung und Spaß. Interessant für Weinliebhaber ist eine Führung durch die alten Weinkeller der Stadt, während Kinder auf der Schlittschuhbahn auf ihre Kosten kommen.

Mehr Informationen gibt es unter www.bernkastel.de und www.mosel-wein-nachts-markt.de.

Zauberhaftes Traben-Trarbach

Anzeige

Glanzvolle Tage in Dresden

Stimmen Sie sich auf die Feiertage ein und entfliehen Sie dem Alltagstrubel zu Hause. Besuchen Sie einen der schönsten Weihnachtsmärkte im Norden, den Dresdener Striezelmarkt.

Bösche Reisen bietet vom 01. bis 03. Dezember und über Weihnachten eine Busreise nach Dresden an. Direkt am Elbufer und in unmittelbarer Nähe zur Altstadt von Dresden liegt das Vier-Sterne-Maritim Hotel mit Blick auf die prachtvolle Altstadt. Besichtigen Sie die Stadt bei einem Rundgang mit einem Gästeführer und erkunden die berühmten Sehenswürdigkeiten. Sie reisen in komfortablen Reisebussen, unternehmen interessante Ausflüge und genießen jeden Abend ein drei-Gänge-Menü im Hotel. Nach dem Besuch des Weihnachtsmarktes erholen und wärmen Sie sich im schönen Wellnessbereich mit Schwimmbad.

Vagabund

Mit Vagabund lernen Sie Land und Leute kennen!

Tel. 040 55 55 85 69

Erlebnisreiche Tagesfahrten

02.12.19	Winterliche Autostadt inkl. Überblicksführung und Schiffstour	€ 49,–
03.12.19	Lichterfahrt Hamburg inkl. Lichterfahrt und Reiseleitung	€ 8,–
04.12.19	Weihnachtsmarkt auf Gut Stockseehof inkl. Fahrt und Eintritt	€ 29,–
04.12.19	Schweriner Weihnachtsmarkt inkl. Fahrt und Stadtbesichtigung	€ 34,–
05.12.19	Advent an der Flensburger Förde inkl. Besuch Porzellanbörse (Handewitt) und Kaffee und Kuchen	€ 39,50
06.12.19	Kopenhagen zur Weihnachtszeit inkl. Fährpassagen, Stadtrundfahrt und Eintritt Tivoli	€ 75,–
06.12.19	Weihnachtsmarkt Rostock inkl. Fahrt und Stadtbesichtigung	€ 35,50
10.12.19	Lübeck und Travemünde inkl. Kaffeegedeck im Maritim Hotel (Travemünde)	€ 35,–
13.12.19	Weihnachtsmarkt Bremen inkl. Fahrt und Stadtbesichtigung	€ 36,–

Jetzt Programm anfordern!

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

Eine Marke der Neubauer Touristik

Quickborn: Neubauvorhaben Birkenallee

Energiepass in Erstellung

Neubau-Eigentumswohnungen

Barrierefrei erreichbare 3-Zimmer-Wohnungen mit Terrasse oder Balkon, Wohnfl. von ca. 90 m². Komplett schlüsselfertig inkl.: EBK, Designfußbd., Maler- u. Fliesenarbeiten, Bad mit ebenerdiger Dusche, Gäste-WC, Lüftungssystem, Keller, Fahrst., Lademöglichk. für E-Mobilität u.v.m., Bj. 2019/20

Kaufpreise ab € 347.000,–
Courtagefrei direkt vom Bauträger

Schaffarzyk KG
Stefan u. Axel

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

Hamburger
Möbeltransporte

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

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

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

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

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

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

Suppenzeit

Graupensuppe

Für 2 Personen

Zutaten:

• 150 g Graupen • 1 Stange Lauch • 3 Möhren
• 1 Stück Sellerie • 3 mittelgroße Kartoffeln
• 1 EL Rapsöl • 150 g Mett • 750 ml Gemüsebrühe
• Pfeffer und Salz

Zubereitung:

Graupen in einen Topf geben und mit Wasser bedecken. Aufkochen lassen und dann 30 Minuten bei geringer Hitze köcheln lassen. Nach der Kochzeit die Graupen in ein Sieb schütten und mit kaltem Wasser abspülen.

Kartoffeln, Möhren und Sellerie waschen und schälen. Lauchwurzel und die dunkelgrünen Blätter entfernen. Lauchstange in der Mitte längs teilen und gründlich waschen. Kartoffeln und das Gemüse klein schneiden. Öl in einen Topf geben und erhitzen. Das Gemüse hinzugeben und andünsten. Mit der Gemüsebrühe aufgießen und aufkochen lassen. Bei mittlerer Hitze für 20 Minuten kochen.

Aus dem Mett kleine Klößchen formen und diese in die heiße Suppe geben. Das Ganze für weitere 10 Minuten kochen. Den Topf vom Herd nehmen und die fertigen Graupen in die Suppe geben. Mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Linsensuppe

Für 2 Personen

Zutaten:

• 200 g Berglinsen • 1 Stange Lauch • 2 Möhren • 3 mittelgroße Kartoffeln • 2 Mettenden • 1 EL Rapsöl • 1 EL dunklen Balsamicoessig • 750 ml Gemüsebrühe
• Pfeffer und Salz

Zubereitung:

Linsen in einen Topf geben und mit Wasser bedecken. Aufkochen lassen und dann 30 Minuten bei geringer Hitze köcheln lassen. Anschließend beiseite stellen. Kartoffeln und Möhren waschen und schälen. Lauchwurzel und die dunkelgrünen Blätter entfernen. Lauchstange in der Mitte längs teilen und gründlich waschen. Kartoffeln und das Gemüse klein schneiden. Öl in einen Topf geben und erhitzen.

Das Gemüse hinzugeben und andünsten. Mit der Gemüsebrühe aufgießen und aufkochen lassen. Bei mittlerer Hitze für 20 Minuten kochen. Mettenden waschen, mit einer Gabel einstechen und zur Suppe geben. Für 10 Minuten weiterkochen. Anschließend die Linsen zur Suppe geben. Noch einmal kurz erhitzen. Mit Pfeffer und Salz würzen. Balsamico hinzugeben.

Wenn es draußen nass und kalt ist, kommt wieder die Zeit der herzhaften Suppen. Mit ihnen kann man viele Vitamine und Mineralstoffe zu sich nehmen, um die Immunabwehr zu stärken. Zu den Suppenklassikern gehören Linsen- und Graupensuppe, aber haben Sie schon einmal Rote-Bete-Suppe gegessen? Und die Kürbissuppe bekommt ihren besonderen Kick durch die salzig-würzigen Kürbiskerne

Rote-Bete-Suppe

Zutaten:

• 4 frische Rote-Bete-Knollen • 1 Apfel • 100 ml Sahne • 700 ml Gemüsebrühe • 1 EL Rapsöl • 1 EL Apfelessig • 1 TL Butter • Pfeffer und Salz

Zubereitung:

Rote Bete waschen und Blätter entfernen. Rote Bete in einen Topf legen, mit Wasser auffüllen, bis die Rote Bete bedeckt sind. Wasser erhitzen und bei geringer Hitze eine Stunde köcheln lassen. Anschließend das Wasser abgießen.

Rote Bete schälen und klein schneiden (es empfiehlt sich, Handschuhe zu tragen, um eine Verfärbung der Hände zu vermeiden. Ansonsten die Hände anschließend mit Essig oder Zitronensaft säubern). Die Rote Bete in Öl andünsten. Mit Gemüsebrühe aufgießen und pürieren. Essig hinzugeben und mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Unter Rühren die Sahne hinzugeben. Apfel waschen und schälen. In Viertel schneiden und das Kerngehäuse entfernen. In Spalten schneiden und in Butter andünsten. Unter Rühren die Suppe leicht erwärmen. Die Suppe auf Teller verteilen und die Apfelspalten einlegen.

Kürbissuppe

Zutaten:

• 1 kleiner Hokkaidokürbis • 2 mittelgroße Pastinaken • 1 mittelgroße Kartoffel • 2 EL Kürbiskerne • 1 EL Rapsöl • 1 EL Sojasoße • 750 ml Gemüsebrühe (bei Bedarf etwas Flüssigkeit zugießen) • Pfeffer und Salz

Zubereitung:

Kürbis waschen, oberes und unteres Ende abschneiden und den Kürbis in der Mitte teilen. Die Kerne entfernen und den Kürbis klein schneiden.

Kartoffel und Pastinaken waschen und schälen. Ebenfalls zerkleinern.

Das Gemüse in Öl andünsten, die Gemüsebrühe angießen und aufkochen lassen. Für 15 Minuten bei mittlerer Hitze kochen. Anschließend vom Herd nehmen und pürieren.

Kürbiskerne ohne Fett in einer beschichteten Pfanne anrösten und unter Rühren mit Sojasoße kurz ablöschen und vom Herd nehmen. Suppe auf Teller verteilen und mit Kürbiskernen dekorieren.

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.

ENTSORGUNGSFACHBETRIEB
Bremer
Hamburg Recycling
und Transporte GmbH
Billbrookdeich 165
22113 Hamburg
Sammeln und Befördern
Handeln und Makeln
BFUR CERT Umweltprüfungsges. mbH

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

PALAZZO BITTET ZU TISCH!

Am **15. November 2019** feiert der Cornelia Poletto PALAZZO die Premiere seiner **6. Spielzeit in Hamburg**

(pi) Seit 2014 serviert PALAZZO in Hamburg vor den Deichtorhallen alljährlich im Herbst und Winter seine ebenso köstliche wie unterhaltsame Mischung aus Haute Cuisine, kreiert von Cornelia Poletto, und bestem Entertainment – und das mit stetig wachsendem Erfolg: Allein in der vergangenen Spielzeit haben mehr als 27.000 Gäste das Vier-Gang-Menü und die Show im Spiegelpalast genossen.

Am 15. November 2019 heißt es „Vorhang auf“ für die sechste Saison. Dann feiert die Dinner-Show ihre Premiere mit neuem Programm und neuem Menü.

In einer Zeit, in der viele Menschen durch den Tag hetzen, ständig und überall erreichbar sind und es immer mehr verlernen, einfach einmal – im besten Wortsinne – abzuschalten, gewinnen Orte des Rückzugs zunehmend an Bedeutung. Der PALAZZO-Spiegelpalast mit seiner ganz besonderen Atmosphäre, die einen sofort beim Betreten in eine andere Welt eintauchen lässt, ist ein solcher Ort. Hier können die Gäste perfekt „entschleunigen“, Ballast abwerfen und verloren gegangene Energie auftanken.

Kleine Auszeiten, bewusste Momente des Erlebens, Augenblicke intensiver Wahrnehmung – PALAZZO bietet einen Abend lang perfekte Unterhaltung und höchsten Genuss. Mit dem Ziel und gleichsam Anspruch, etwas Besonderes zu schaffen und seine Gäste zu verwöhnen, lädt PALAZZO in eine Welt ein, in der Lebens- und Gaumenfreude, Körperkunst, Humor, Musik und ein besonderes Flair zu einer magischen Einheit verschmelzen. Eine Rezeptur, die auf den ersten Blick einfach erscheint und tatsächlich an die Tradition von „Brot & Spiele“ anknüpft. Doch wer sich Zeit für einen Blick auf die vielen Bestandteile nimmt, aus denen ein vergnüglicher Abend im Spiegelpalast besteht, der erahnt, wie viel Kreativität, Professionalität, Leidenschaft und Liebe zum Detail nötig sind, bevor sich die künstlerischen Darbietungen, das Essen, Musik, Licht, Service und Ambiente zu einem gelungenen Ganzen fügen. Für die kulinarische Seite zeichnet erneut

Cornelia Poletto verantwortlich. Gemäß ihrem Koch-Credo „Wirklich gutes Essen kann nur aus wirklich guten Produkten entstehen“ besticht ihr Menü durch den Fokus auf die verwendeten Produkte – ohne Kompromisse hinsichtlich Qualität und Frische, anspruchsvoll und voller Raffinesse, aber ohne überflüssiges Chichi. Cornelia Polettos Speisenfolge beginnt mit einem delikaten „Vitello tonnato“, gefolgt von einem Zwischengang aus der Suppenterrine unter dem Motto „Eismeerlachs meets Blumenkohl“. Als Hauptgang wird „Best of Ibérico de Bellota“ serviert – Rücken und Bäckchen vom spanischen Eichelschwein mit knackigem Wokgemüse und Gewürzjus. Als süßer Abschluss erwartet die PALAZZO-Gäste eine köstliche „Pavlova“, ein Kokosbaiser mit Mascarpone-Creme, exotischen Früchten und Ananassorbet.

Natürlich gibt es ebenfalls wieder eine vegetarische Speisenfolge sowie eine Menü-Variante für kleine PALAZZO-Gäste.

Diese Höhepunkte aus der PALAZZO-Küche verbinden sich auf perfekte Weise mit den künstlerischen Darbietungen auf der Bühne und in der Manege: „Glanz & Gloria“ lautet der Titel des neuen PALAZZO-Programms – eine Show, die Magie, Noblesse und Eleganz in den Hamburger Spiegelpalast bringt. Mit unvergleichlichem Charme, einer großen Portion Humor und mitreißender Musik wird das Publikum gekonnt verzaubert. Das Programm ist gespickt mit brillanten Artisten aus aller Herren Länder, anmutigen Showgirls, noch nie da gewesener Magie, edlen Kostümen und einer grandiosen Live-Band. Und mittendrin das Publikum – als Teil einer exklusiven Gesellschaft und hautnah dabei, wenn Glanz auf Gloria, Genie auf Wahnsinn und Risiko auf Nebenwirkung trifft!

PALAZZO – ein Kosmos voller Lebensfreude und Genuss für alle, die sich ein paar besondere Stunden gönnen möchten. Es ist angerichtet!

Karten gibt es unter Tel. 01806/388 883 oder unter www.palazzo.org

Immobilientausch

ALT gegen NEU

Ihr Altbau gegen einen Neubau *plus Geld*

Ihre Lebenssituation:

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

Unser Vorschlag:

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

Eine sorgenfreie Zukunft *alles inklusive*

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

interessiert?

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

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

Die ACCENTIS bau gruppe *Ihr Immobilienpartner*

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

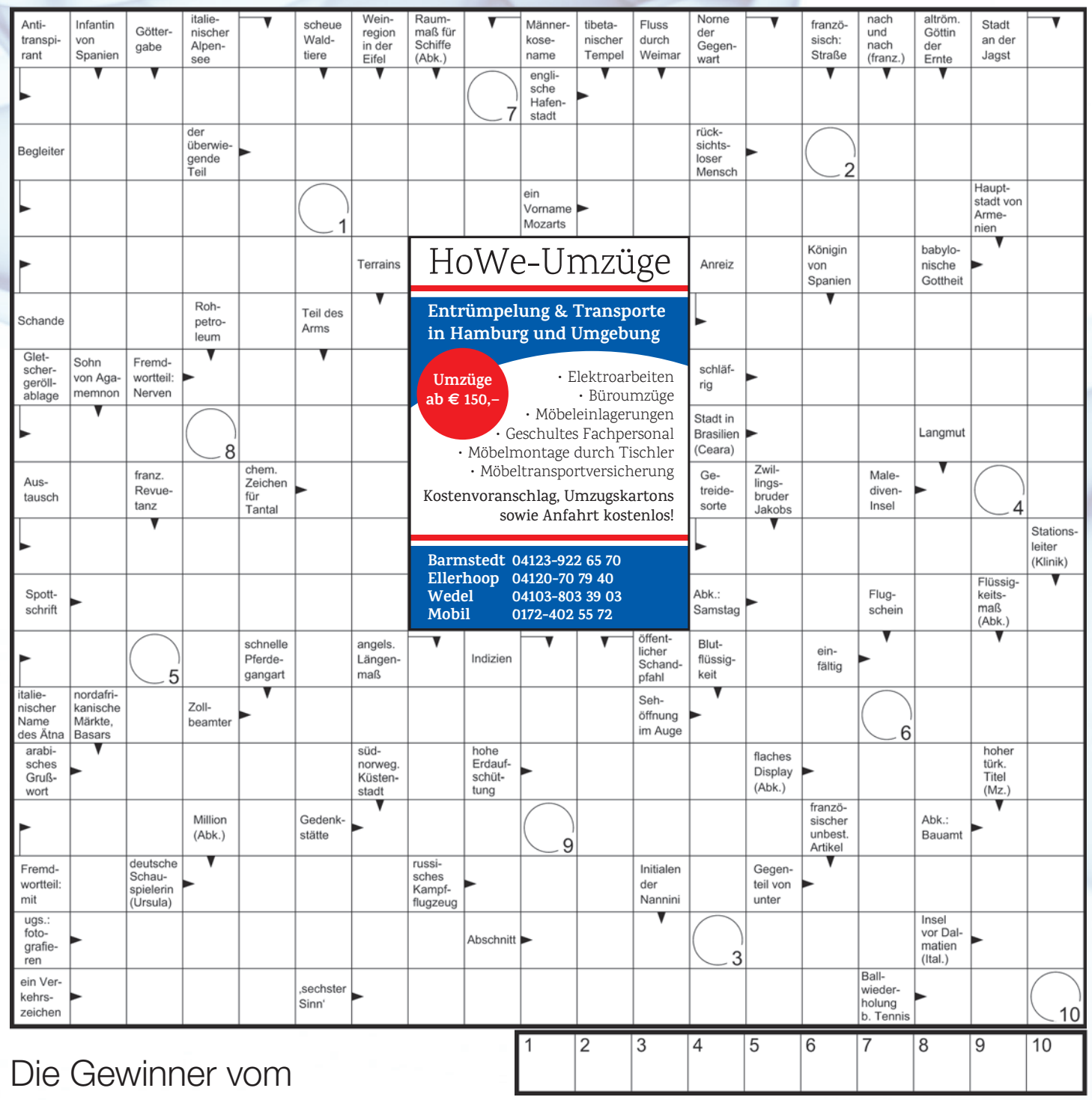
Als einziger Hamburger Bauträger bauen wir standardmäßig hochenergieeffiziente Häuser in der sogenannten „KfW40-Klasse“ und unterwerfen uns freiwillig einem strengen TÜV-Baucontrolling. Das bedeutet für Sie als Eigentümer oder als Mieter eine hohe Zukunftssicherheit Ihrer Immobilie und eine sehr geringe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

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

ACCENTIS
bau gruppe

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

Rätselspaß



HoWe-Umzüge
Entrümpelung & Transporte in Hamburg und Umgebung
Umzüge ab € 150,–
· Elektroarbeiten
· Büroumzüge
· Möbeleinlagerungen
· Geschultes Fachpersonal
· Möbelmontage durch Tischler
· Möbeltransportversicherung
Kostenvoranschlag, Umzugskartons sowie Anfahrt kostenlos!
Barmstedt 04123-922 65 70
Ellerhoop 04120-70 79 40
Wedel 04103-803 39 03
Mobil 0172-402 55 72

Die Gewinner vom Oktober 2019:

<u>1.-3. Preis</u>: jeweils 2 Karten für „Shakespeare in Love“ am 06.11.19 um 19 Uhr im Altonaer Theater

1. Gerda Hudtwalker, 22527 Hamburg
2. Rainer C. Beck, 22419 Hamburg
3. Gerhard Weissenfeldt, 22547 Hamburg

<u>4.-6. Preis</u>: jeweils 2 Karten für Rüdiger Hoffmann mit „Alles Mega – Gut ist nicht gut genug“ am 04.11.19 um 20 Uhr im Schmidts Tivoli

4. Helmut Vespermann, 22525 Hamburg
5. Waltraut Hoffmann, 22395 Hamburg
6. Alfred Fischer, 22305 Hamburg

Auflösung: Sudoku und Kreuzworträtsel vom SeMa, Ausgabe Oktober 2019

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

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

Verlosung im November

1. Preis

2 Karten für die aufregende Dinner-Show im Spiegelpalast von Cornelia Poletto am 27.11.19 um 19.30 Uhr vor den Deichtorhallen in Hamburg

Diese Show bietet einen Abend lang perfekte Unterhaltung und höchsten Genuss. Mit dem Ziel und gleichsam Anspruch, etwas Besonderes zu schaffen und seine Gäste zu verwöhnen, lädt PALAZZO in eine Welt ein, in der Lebens- und Gaumenfreude, Körperkunst, Humor, Musik und ein besonderes Flair zu einer magischen Einheit verschmelzen.

Karten gibt es unter Tel. 01806/388 883 oder unter www.palazzo.org

2.-4. Preis

Je 2 Karten für das Theaterstück „Wie im Himmel“ am 22.12.19 um 15.30 Uhr im Altonaer Theater

Von seiner Karriere ausgelaugt, zieht sich der gefeierte Dirigent Daniel Daréus in die Abgeschiedenheit seines kleinen Heimatdorfes zurück. Zunächst widerstrebend, dann mit zunehmendem Engagement übernimmt er die Leitung des Kirchenchors. Während die Chormitglieder vom neuen Schwung des prominenten Musikers begeistert sind, schlägt Daniel im Dorf auch scharfe Skepsis entgegen. Wie im Himmel war 2005 als „Bester nicht-englischsprachiger Film“ für den Oscar nominiert und wurde von Publikum und Kritikern gleichermaßen gefeiert.

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

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

Sudoku-Regeln Ein Sudoku-Rätsel besteht aus 9 Spalten und 9 Zeilen, aufgeteilt in 9 Blöcke. Die Zahlen 1 bis 9 sollen so in diese Blöcke eingetragen werden, dass jede Zahl in jeder Spalte, Zeile und 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 15.11.19 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

Nostalgie auf dem Hamburger DOM –

das älteste Fahrgeschäft wird von Emmy und Rolf Vespermann betrieben

Seit 1893 ist das Volksfest auf dem Heiligengeistfeld. Seinen Ursprung hatte das bunte Treiben schon im 11. Jahrhundert als Handwerker, Händler, aber auch Gaukler im Mariendom am Speersort Schutz vor Wind und Wetter suchten. Den damaligen Domherrn störte das Treiben und er erteilte den Schaustellern 1334 Hausverbot. Das wurde ihm von den Kirchgängern übel genommen, sodass er 1337 die Anwesenheit der Händler wenigstens noch bei „Schietwetter“ erlaubte. 1804 wurde die Kirche abgerissen. Die Gewerbetreibenden waren nun ohne festen Standort. Sie zogen durch verschiedene Stadtteile, bis die Marktleute und Gaukler 1893 diesen neuen Platz auf dem Heiligengeistfeld zugewiesen bekamen.

Heutzutage befinden sich über 250 Schausteller und 110 Gastronomiebetriebe auf dem ca. 160.000 Quadratmeter großen Festgelände.

Zwischen blinkenden und laut aufheulenden Fahrgeschäften steht das älteste. Es ist das Karussell der Familie Vespermann, und dahinter die Orgel, die noch mit Lochplatten betrieben wird und alte Melodien spielt. Das ist wohltuende Nostalgie pur und wunderschön. Hier wurde ein Stück der guten alten Zeit in den heutigen computergesteuerten Alltag hinübergerettet. Dieses Fahrgeschäft ist das Herzstück auf dem Hamburger DOM. Seit 1902 erfreuen sich Groß und Klein an dem Holzkarusell.

Kunst-und liebevoll gestaltete Gondeln, ein Feuerwehrauto, eine Rakete und 20 Pferde drehen sich im Kreis.

Emmy besuchte damals, im März 1959, mit ihrer Freundin den Jahrmarkt. Als Rolf sie dann aus seinem früheren Geschäft, einer Zuckerbude, anlächelte, war es um sie geschehen. Aus der gegenseitigen Zuneigung wurde Liebe. Im Dezember 1963 folgte dann die Hochzeit. Morgens um 9.30 Uhr war die Trauung. Danach ging es schnell nach Hause, die bereitgestellte Suppe essen und nachmittags wieder zum Karusell.

SeMa: In der wie vielten Generation betreiben Sie dieses Karusell?

Herr Vespermann: Wir sind die dritte Generation, und unser Sohn Reiner, der das Fahrgeschäft übernehmen wird, ist dann die vierte.

SeMa: Seit wann sind Sie auf dem Dom?

Frau Vespermann: seit meinem 19. Lebensjahr, somit seit 60 Jahren, bin ich dreimal im Jahr mit meinem Mann hier auf dem Heiligengeistfeld. Mein Mann ist bis zu seinem 13. Lebensjahr bei den Großeltern aufgewachsen, und danach war er mit auf dem Dom und das nun schon seit 78 Jahren.

SeMa: Ist das Geschäft für Sie in den Jahren schlechter geworden?

Frau Vespermann: Ja, es kommt in erster Linie durch die Entwicklung der Technik. Die Kinder sitzen nur noch vor den Computern und sie gehen nicht mehr raus. Was aber ganz schlecht fürs Geschäft ist, sind die Ganztagsschulen. Die Kinder kommen erst nach 16 Uhr nach Hause und danach gehen sie nur noch selten zum Dom.

SeMa: Dürfen Besucher jeden Alters die Rundfahrt mitmachen?

Frau Vespermann: Bei uns fahren sie alle, auch Erwachsene sind willkommen, von null bis hundert und darüber. Es können dann auch die Kleinsten mit ihren Eltern auf die Pferde, in die Gondeln oder in die Rakete. Die Feuerwehr ist nur für Kinder. Es kommen auch wieder mehr Jugendliche. Wenn Sie dann fragen, bis zu welchem Alter sie Kind sind, wegen des Fahrpreises, antworte ich immer: Solange man noch Eltern hat, ist man Kind. Bei uns geht der Fahrpreis nicht nach dem Alter. Jeder Platz kostet gleich. 2,50 Euro für eine Fahrt von 3 Minuten von Donnerstag bis Dienstag und am Mittwoch, dem Familientag, 1,50 Euro.

SeMa: Haben Sie für Ihr Geschäft ein Dauer-Abo auf dem Platz?

Frau Vespermann: Nein, auch wir müssen jedes Jahr eine neue Bewerbung schreiben. Jeder, der hier arbeiten möchte, muss die Bewerbung schreiben.

SeMa: Wohnen Sie dort auch während der drei Monate?

Herr Vespermann: Wir haben jetzt hier einen Campingwagen, in dem wir auch übernachten. Wir lassen unser Geschäft doch nicht allein.

SeMa: Machen Sie auch mal Urlaub ?

Frau Vespermann: 1979 waren wir acht Tage im Harz und 1987 vierzehn Tage in Österreich. In den Ferienzeiten sind wir immer auf dem Dom, und wir vermissen nichts. Wir

sehen im Fernsehen Heimatfilme und „Traumschiff“ und dann sind wir in Gedanken mit in weiter Ferne.

SeMa: Was macht Sie glücklich?

Beide gleichzeitig: der Dom!

Herr Vespermann: Und unsere Arbeit hier mit den Menschen macht uns glücklich, und es ist doch unser zweites Zuhause.

SeMa: Wie lange wollen Sie noch mit ihrem Rundfahrgeschäft arbeiten?

Frau Vespermann: So lange es geht. Ohne den Dom können wir unser Leben nicht vorstellen.

SeMa: Was wünschen Sie sich für die Zukunft ?

Beide: Gesundheit und dass das Geschäft gut läuft.

Text und Fotos Marion Schröder

Bilder © Credit: QplusAlter

An der Seite älterer Menschen

Lotsinnen unterstützen SeniorInnen dabei, ein möglichst selbstbestimmtes Leben zu führen

Was ist Ihnen wichtig?

Was kann ich selbst tun, ev. mit technischer Hilfe?

Welche Hilfen von Profis brauche ich?

Wie können mich Familie, FreundInnen oder NachbarInnen unterstützen?

Was will ich selbst für andere tun?

Welche Unterstützung bietet das Quartier?

INFO: QplusAlter ist eine Initiative der Ev. Stiftung Alsterdorf, gefördert durch die SKala-Initiative sowie in Partnerschaft mit der NORDMETALL-Stiftung, der Karin und Walter Blüchert Gedächtnisstiftung und der HOMANN-Stiftung.

„Wir bieten keine vorgefertigten Lösungen. Das macht die Menschen nur passiv. Die Lotsinnen von QplusAlter geben viel mehr ihr Wissen weiter und unterstützen ältere Menschen und pflegende Angehörige dabei, sich selbst zu organisieren und ein selbstbestimmtes Leben zu führen“, sagt Karen Haubenreisser, Leiterin Q8 Sozialraumorientierung der evangelischen Stiftung in Hamburg. Seit Mai gibt es das Projekt „QplusAlter – selbstbestimmt und gut versorgt im Quartier“. Im Bezirk Hamburg-Nord begleiten aktuell vier Lotsinnen etwa 30 SeniorInnen und pflegende Angehörige in 13 Stadtteilen des Bezirks. Das Ziel des dreijährigen Modellprojekts ist es, ältere Menschen im Quartier darin zu unterstützen, ihren Alltag nach ihren Vorstellungen zu organisieren und den dafür passenden Unterstützungsmix zu entwickeln.

Der beste Weg zum Supermarkt muss nicht der kürzeste sein …

Ein Beispiel: Eine ältere Dame (78) will trotz nachlassender Kräfte in ihrer Wohnung wohnen bleiben und braucht Unterstützung im Haushalt und im Alltag. Geld für eine Haushaltshilfe ist bei ihrer kleinen Rente nicht drin. „Wir gehen zu ihr und machen eine Bestandsaufnahme: Was ist ihr wichtig? Was belastet sie? Wie stellt sie sich ihren Alltag vor? Und was benötigt sie an Unterstützung, damit ein guter Alltag gelingt?“, so Julia-Christin Jeske, eine der vier Lotsinnen, seit April beim Projekt QplusAlter dabei. Jeske ist gelernte Krankenschwester und hat einen Master in Gerontologie (Alterswissenschaft). Gemeinsam mit der Lotsin sucht die Dame nach einem praktischen Weg mit dem Rollator zum Einkaufsladen. Das muss nicht unbedingt der kürzeste sein, denn wenn die Dame auf ihrem Weg auch noch einen Zwischenstopp – zum Beispiel im Café oder bei einer Freundin – machen kann, ist der längere Weg sogar von Vorteil. Vielleicht findet sich auch jemand im Bekanntenkreis, der sie ab und an zum Einkauf begleiten kann?

Bei einem Gespräch von SeniorIn und Lotsin wird vor allem geklärt, was die SeniorInnen selbst erledigen wollen und können. Vielleicht reicht ein technisches Hilfsmittel fürs Erste aus, um die Selbstständigkeit des Einzelnen zu erhalten? Danach überlegen sie gemeinsam, inwieweit Familie, FreundInnen oder NachbarInnen die Klienten unterstützen können. Außerdem bieten zahlreiche Institutionen im Quartier tolle

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 Dez./Jan. 2019
am 15.11.2019

Verteilung der Dezember-/Januarausgabe
ab 02.12.2019

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.

Im Bezirk Hamburg-Nord begleiten aktuell vier Lotsinnen etwa 30 SeniorInnen und pflegende Angehörige in 13 Stadtteilen des Bezirks: Alena Neven, Julia-Christin Jeske, Petra Rau und Jacqueline Johanns (v.l.n.r.) Foto: QplusAlter

Angebote (Stichwort: Mittagstisch, Einkaufs- oder Begleitservice und dergleichen) an. Welche Möglichkeiten gibt es, die Angebote zu nutzen? Auf der anderen Seite möchten sich ältere Menschen vielleicht selbst auch für andere engagieren; die Möglichkeiten sind zahlreich und die Anliegen so unterschiedlich wie die Menschen selbst.

Die LotsInnen kennen das Quartier und die Unterstützungsangebote in Hamburg, die „Gelotsten“ und ihre pflegenden Angehörigen erfahren, wo sie Hilfe bekommen, und entscheiden, was sie selbst erledigen möchten und wobei sie vielleicht Unterstützung benötigen.

Das Angebot ist für die NutzerInnen kostenfrei

„Es geht uns nicht darum, die kaputte Glühbirne zu ersetzen, es geht darum, konkrete Hilfestellungen zur Selbsthilfe zu ermitteln“, stellt Lotsin Jacqueline Johanns, die vorher als Sozialpädagogin in einem Krankenhaus gearbeitet hat, klar. „Wer kann mir helfen, wenn meine Glühbirne kaputt geht – das ist eher die Frage, die wir versuchen zu beantworten.“ Die Klienten sind Menschen im Alter von 65 und 99 Jahren und haben einen Unterstützungsbedarf.

Das Finden einer Begleitung beim Einkaufen, Griffe im Badezimmer oder die Teilnahme an einem Smartphone-Kurs für Senioren: Das Ziel von QplusAlter ist es, ältere und pflegebedürftige Menschen im Quartier darin zu unterstützen, selbstbestimmt und selbstständig im Stadtteil zu leben. Das Modelprojekt ist nach drei Monaten bereits so gut angelaufen, dass im August weitere Stadtteile im Bezirk Nord hinzukamen. 75 Menschen haben sich bis jetzt an die LotsInnen gewendet, 30 werden aktuell begleitet. (Stand 16. Oktober 2019) „Wir nehmen uns Zeit, gemeinsam mit den SeniorInnen herauszufinden, wo der Schuh drückt. Das ist das Neuartige an dem Projekt“, so Leiterin Haubenreisser. „Das scheint hoch effektiv zu sein, denn ihre Lebenssituation – so sagen die ersten KlientInnen – habe sich verbessert.“ Das dreijährige Modelprojekt QplusAlter läuft bis Ende April 2021.

Das Gespräch TeilnehmerIn/Lotsin orientiert sich an folgenden Leitfragen:

Was können Sie selbst tun, eventuell mit Hilfsmitteln?
Wie können Familie, FreundInnen oder NachbarInnen Sie unterstützen?
Welche Unterstützung bietet das Quartier?
Welche Hilfen von Profis brauchen Sie?
Was möchten Sie für andere tun?

Kontakt

QplusAlter, Tel.: 040/50 77-33 54, E-Mail: lotsinnen@qplusalter.net, Web: www.q-acht.net/qplus/qplusalter, Projektleitung Karen Haubenreisser, Leitung Q8 Sozialraumorientierung, Telefon: 0152 0158 96 88, Alsterdorfer Markt 18, 22297 Hamburg, k.haubenreisser@q-acht.net Corinna Chateaubourg © SeMa

Video
Elektromobilität hat einen Namen
GreenStreet
Sicher - Mobil - Unabhängig - Preiswert
Führerscheinfrei
ab € 999,–
E-General,
6 km/h
Kostenfreie Lieferung
Direkt vor Ihre Haustür durch unseren Kundendienst
Fahrbereite Auslieferung
Komplett montiert – einfach aufsitzen und losfahren
Einweisung durch Fachpersonal
Sie erhalten bei Anlieferung eine umfassende Einweisung und wir beantworten dabei gern Ihre Fragen
Probefahrt
Probieren Sie Ihr neues Fahrzeug kostenlos aus! Sollte Ihnen das Fahrzeug bei Anlieferung nicht gefallen, können Sie es problemlos dem Fahrer wieder mitgeben.
Es entstehen Ihnen keine Kosten
Vor-Ort-SERVICE
Anruf genügt und unser mobiler GreenStreet-Service besucht Sie zeitnah!
Persönliche Beratung & Informationen vom Fachberater
☎ 040/33 46 37 40
www.alpha-mobil.com
E-Mover,
20/25 km/h
ab € 1.399,–
GreenStreet von Alpha Mobil Vertriebsges. mbh,
Tangstedter Landstr. 561 (TALA-TREFF-Passage), 22851 Norderstedt
Alle Preise inkl. MwSt & Lieferung. Preisänderungen vorbehalten.
ALPHA MOBIL

Im Zauber der Budenstädte

Weihnachtsmärkte in Hamburg und dem Umland im Jahr 2019

An weiße Weihnacht glaubt eigentlich niemand mehr, auch mit den Traditionen zum Christfest mag sich in der heutigen schnelllebigen Welt niemand mehr so recht befassen. Und trotzdem: Die Weihnachtsmärkte sind und bleiben mit Sicherheit auch in Hamburg und Umgebung der Hit. In rund drei Wochen locken wieder die mehr oder weniger festlich geschmückten Budenstädte, der Geruch von Mandeln und die in ihren Kostümen schwitzenden Weihnachtsmänner. Das Senioren-Magazin (SeMa) gibt einen Überblick, wohin sich im Großraum der Hansestadt ein Abstecher in die Welt von Glühwein und Lebkuchen lohnt.

Rathausmarkt:

Der größte und populärste Hamburger Weihnachtsmarkt ist mit Sicherheit vor dem Rathaus aufgebaut: 25.11. bis 30.12. (geschlossen 24.12. und 25.12.), täglich von 11 Uhr bis 21 Uhr, freitags und sonnabends Gastronomie bis 22 Uhr

An der Petri-Kirche:

Aufgebaut 25.11. bis 30.12. (geschlossen 25.12. und 26.12.), täglich 10.30 Uhr bis 21 Uhr (Gastronomie bis 23 Uhr)

Spitalerstraße:

Er steht vom 25.11. bis 29.12. zur Verfügung (geschlossen nur am 25.12.). Täglich 10 Uhr bis 21 Uhr (Gastronomie bis 23 Uhr)

Weißer Zauber auf dem Jungfernstieg:

Die über Hamburgs Grenzen hinaus berühmte weiße Budenstadt öffnet ebenfalls die Tore vom 25.11. bis 30.12. Geschlossen ist am 24.12. und 25.12., täglich 11 Uhr bis 21 Uhr (Gastronomie bis 22 Uhr)

Rund um den Mönckebrunnen/ Gerhart-Hauptmann-Platz:

Geöffnet 25.11. bis 29.12., geschlossen am 25.12. Täglich geöffnet 10 Uhr bis 21 Uhr (Gastronomie bis 23 Uhr)

Gänsemarkt:

Geöffnet 25.11. bis 23.12., geöffnet 11 Uhr bis 21 Uhr (Gastronomie bis 23 Uhr)

Fleetinsel:

Geöffnet 25.11. bis 23.12., täglich 12 Uhr bis 21 Uhr)

Winterdeck (Operettenhaus):

Geöffnet 23.10. bis 16.11., mittwochs bis sonnabends 16 Uhr bis 22 Uhr mit Open End

Santa Pauli/Spielbudenplatz:

Geöffnet 18.11. bis 23.12., geschlossen am 24.11., Mo. bis Mi. 16 Uhr bis 23 Uhr, Do. 16 Uhr bis 24 Uhr, Fr./Sa. 13 Uhr bis 1 Uhr und So. 13 Uhr bis 23 Uhr

Winterpride St. Georg:

Geöffnet 25.11. bis 30.12., So. bis Do. 12 Uhr bis 22 Uhr, Fr. und Sa. 12 Uhr bis 24 Uhr

In und am Michel:

Geöffnet 29.11. bis 1.12., freitags 15 Uhr bis 19 Uhr, sonnabends und sonntags 11 Uhr bis 19 Uhr

Überseequartier Hafencity:

Geöffnet 25.11. bis 30.12. (geschlossen 24. und 25.12.) Täglich 12 Uhr bis 20.30 Uhr

Skandinavische Weihnachtsbasare:

Portugiesenviertel 15. bis 17. sowie 22. bis 24.11., freitags und sonnabends 12 Uhr bis 19 Uhr, sonntags 12 Uhr bis 18 Uhr

K. Karkmann © SeMa

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

Barrierefrei

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

martha-stiftung.de

Eine kleine Reise wert

Weihnachtsmärkte außerhalb der Hansestadt

Lüneburg: Die Weihnachtsstadt Lüneburg wird am 27. November um 18 Uhr auf dem Marktplatz vor dem Rathaus feierlich eröffnet. Die Budenstadt bleibt bis zum 23. Dezember geöffnet. Anfahrt mit dem HVV oder dem DB-Metro vom Hauptbahnhof rund 30 Minuten. Öffnungszeiten montags bis sonnabends 10 Uhr bis 20 Uhr, sonntags von 11 bis 20 Uhr.

Lübeck: Der Weihnachtsmarkt in Lübeck auf dem Markt ist vom 25. November bis 30. Dezember geöffnet. Öffnungszeiten täglich 11 Uhr bis 21 Uhr, freitags und sonnabends 11 Uhr bis 22 Uhr, am 24. Dezember nur 11 Uhr bis 14 Uhr. Anfahrt vom Hamburger Hauptbahnhof nach Lübeck mit dem Metronom knapp eine Stunde.

Wismar: geöffnet auf dem Markplatz vom 25. November bis 22. Dezember, montags bis donnerstags und sonntags 11 Uhr bis 20 Uhr, freitags und sonnabends 11 Uhr bis 21 Uhr. Wismar vom Hamburger Hbf. mit dem Regionalzug mit einem Umstieg in rund 1,5 Stunden erreichbar.

„Manchmal ist es einfach zu voll“

Stimmen zu den Weihnachtsmärkten:

Sigrid Bieleck, Bielefeld, 69: „Der Weihnachtsmarkt vor dem Hamburger Rathaus ist schon toll, wenn auf einmal, ohne dass man damit rechnet, der Weihnachtsmann mit seinem Schlitten über einem auftaucht. Auch die Vielfältigkeit des Marktes vor dem Rathaus ist imposant, die Budenstadt hat eine einmalige Atmosphäre.“

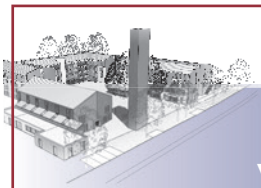
Jutta Graf, Hamburg-Rissen, 74: „Lüneburg ist besonders schön, besonders die Atmosphäre mit den alten Häusern.“

Gerdt Morell, Hamburg-Niendorf, 73: „Der Markt vor dem Hamburger Rathaus ist natürlich das Highlight, aber er ist einfach zu überfüllt.“

Erich Hauptmann, Hamburg-Wandsbek, 53: „Es muss kreativ und an den Orten landestypisch sein. Irgendwie müssen die Attraktionen noch mit Weihnachten direkt in Verbindung stehen.“

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.

2 Zimmer
ca. 52,23 m² Wohnfläche
Miete
netto kalt:
€ 626,76
zzgl. Nk. und Serviceentgelt
Courtagefrei!
Bedarfsausw.: 38,8 kWh/(m²a) Holzpellets

Das Kloster Nütschau und seine Ikonen

Besuch in einem einladenden Kloster ganz in der Nähe

Blattgold, leuchtende Farben mit Symbolcharakter, Eigelb sowie Ouzo und Wasser schenken Ikonen den spezifischen Glanz. Foto: Krause

Vom Feudalsitz zum einladenden Kloster – in Nütschau ist der Wandel gelungen. Besucher sind ausdrücklich erwünscht. Foto: Krause

„Dreizehnlinden", ein Klostergeschichten-Gedicht über mehr als 300 Seiten verteilt, war lange Zeit mit einer Auflage von reichlich einer Million Büchern Bestseller und Schullektüre in Deutschland. Dem 1813 geborenen Dichter, Arzt und „rotem" Politiker Friedrich Wilhelm Weber diente die um 820 gegründete Abtei Corvey an der Weser als Vorlage für den Schauplatz seines Volksepos.

Vom Feudalsitz zum Kloster

Linden, ja selbst Fragmente von Mauern gibt es auch auf dem Gelände des Klosters Nütschau bei Bad Oldesloe – sie stammen aber aus der Zeit, als ein Kloster in dieser Region Deutschlands für viele Menschen nicht denkbar war. Für den Bauherren der Anlage, Heinrich Rantzau (1526 bis 1598), schon. Er war ein bedeutender Vertreter der Renaissance und des Humanismus im deutsch-dänischen Bereich. Als Financier und politischer Berater dreier dänischer Könige war er weit vernetzt. Rantzau dachte europäisch und forderte, „daß man auf keine Handlung gedenken dörffte, wo nicht Spanien, Frankreich, Engel- und Niederlandt gleichsam unter ein Dach begriffen, ein Generalfreidt gemacht und die Religion frey gestelt und die Gewißen ungezwungen sollen gelaßen werden". Ihn, den Protestanten, hätte es bestimmt gefallen, dass seit 1951 Benediktiner in dem von ihm erbauten schlossähnlichem Gutshaus leben. Dass der Grundsatz ihres Ordensgründers Benedikt von Nursia „Ora et labora – bete und arbeite" konkret umgesetzt wurde und wird. Seit 35 Jahren ist Bruder Ansgar Stukenborg in Nütschau. Im Oldenburger Land geboren, arbeitete er zehn Jahre als Priester in Pfarreien des Bistums Münster. „Diese Zeit möchte ich nicht missen", betont der 72-jährige Mönch im Gespräch mit dem SeMa, „aber hier in Nütschau, da habe ich meine Erfüllung gefunden!"

Als Stukenborg eintrat, waren sie dort 15 Mönche; heute beten und arbeiten im Kloster 19 Benediktiner. War in den Gründungsjahren die Landwirtschaft ein wichtiger Baustein des Klosterlebens, haben sich heute die Akzente verschoben. Das Kursangebot bietet Bildungsarbeit mit all ihren Facetten. Menschen, die nach Nütschau kommen, stammen nicht nur aus dem christlichen Umfeld. Doch es ist greifbar. Für die Mönche ebenso wie für ihrer Gäste.

Bilder, die predigen

Kunst, die nur sich selber dient, war lange Zeit nicht denkbar. Sie stand im Dienst der Mächtigen oder der Religion mit durchaus fließenden Grenzen. Kunst trägt oft aber auch sehr deutlich die Handschrift ihres Schöpfers. Einer Kunst, die vom Künstler ein hohes Maß an Zurückhaltung des persönlichen Stils erfordert, sich ganz in den Dienst des Dargestellten stellt, gilt Bruder Ansgars Wirken. Er „schreibt" Ikonen. Bekannt aus dem Bereich der Ostkirchen, sind Ikonen ins Bild gesetzte Worte der Bibel – sie sind gemalte „heilige Schrift", die den Betrachter einladen, sie zu lesen. Ikonen haben eine den geschriebenen Evangelien ähnliche Bedeutung. Wie in den Evangelien dürfen Worte nicht beliebig ausgetauscht werden, um besser zu gefallen. So verhält es sich auch bei Ikonen. Sie müssen immer nach bestimmten Vorgaben gemalt werden. Das gilt nicht nur für die figürliche Darstellung, sondern auch für die Farbgebung. Grundsätzlich haben Ikonen einen Holzgrund, der mit einer Spachtelmasse vorbereitet wird. „Ich nehme ganz einfach einen aus der Tube", verrät Bruder Ansgar lachend, „so wie es ihn im Baumarkt gibt. Damit

408°NORD
ZUHAUSE IN NORDERSTEDT

NEUBAU VON 21 EIGENTUMSWOHNUNGEN IN NORDERSTEDT-HARKSHEIDE

- 2 bis 4 Zimmer
- ca. 60 m² – 125 m² Wohnfläche
- Kaufpreis: ab EUR 269.000,00
- Beheizung durch Erdwärme
- Courtagefrei
- Tiefgarage
- Fertigstellung 2. Quartal 2020

Großzügige Raumaufteilungen, durchdachte Grundrisse, eine hochwertige Ausstattung sowie die ökologisch nachhaltige Beheizung durch Erdwärme schaffen beste Voraussetzungen, sich voll und ganz zu Hause zu fühlen. Durch die Bandbreite der Wohnungsgrößen von 60 bis 125 m² findet jeder – ob Singles, Familien oder Senioren – im 408°Nord sein perfektes Zuhause. Der Energieausweis befindet sich in Erstellung.

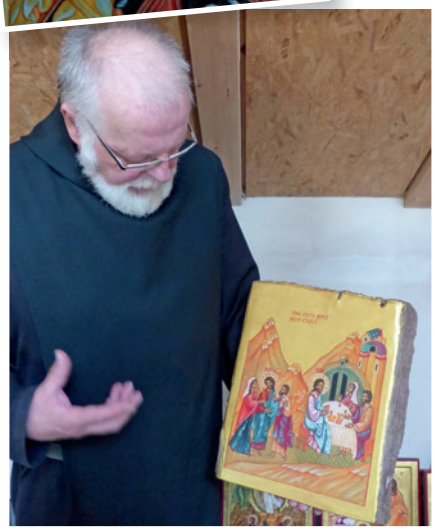
Nähere Informationen und Verkauf:
Stefanie Waible · Tel.: 040 523 02-183 · s.waible@plambeck.com · **www.408grad-nord.de**

Wohnungsunternehmen Plambeck

„Dreizehnlinden“ ein gereimter Bestseller aus dem vorletzten Jahrhundert

habe ich gute Erfahrungen gemacht“. Das gilt auch für das Holz. Denn während unverleimte Bretter das Risiko in sich bergen, im Verlauf der Zeit Risse zu bilden, besteht diese Gefahr bei verleimtem Schichtholz nicht. Fast untrennbar mit Ikonen verbunden ist der Goldgrund, der auf die getrocknete Spachtelmasse aufgetragen wird. Der Glanz des Goldes stellt die Darstellung mit Gestalten und Szenen der Heilsgeschichte vor einen unvergänglichen, ewigen Horizont. Traditionell wird Blattgold verwendet. „Ikonenarbeit ist Verkündigungsarbeit“, definiert Bruder Ansgar sein Tun, „die Heilige Schrift wortgetreu umzusetzen erfordert eine intensive Beschäftigung mit den geschriebenen Worten. Wenn die Ikone unverfälscht den Text widerspiegelt, dann spricht sie zum Betrachter, dann kann im Bild gelesen werden.“ Dieses „Lesen“ hat, so leben es die Mönche in Nütschau, aber nichts mit wortverbissenem Fundamentalismus zu tun – vielmehr gilt es, Glauben authentisch für sich selbst zu entdecken und zu leben. Als mögliche Anleitung dazu bietet sich ein Buch an, das in diesem Jahr im Kloster herausgegeben wurde und für € 24,– zuzüglich Versandkosten bei br.ansgar@kloster-nuetschau.de bestellt werden kann. „Gemalte geistliche Schriftlesungen“ hat der Priester das Buch untertitelt.

November, Monat des Totengedenkens, der Trauer. Bruder Ansgars Ikone zeigt christliche Glaubensgewissheit: Der Auferstandene reißt die Toten förmlich aus Tod und Grab zu sich ins ewige Leben empor. Foto: Krause



Der Bericht der Emmaus-Jünger. Als Bild geschrieben von Bruder Ansgar Stukenborg OSB. Foto: Krause

Die eigene Ikone

Zu entdecken, wie viel Freude es machen kann, eine Ikone selbst zu schaffen, laden Kurse im Juli 2020 für Anfänger und im Juni 2020 für Fortgeschrittene ein, die Ansgar Stukenborg auch 2020 wieder leitet. Alle Informationen unter www.kloster-nuetschau.de/veranstaltungen. „Man muss kein guter Zeichner sein, um eine Ikone zu malen“, so Bruder Ansgar „weil Ikonen einem vorgegebenen Regelwerk folgen, kann das Könnenauch hinderlich wirken!“

F.J. Krause © SeMa

Diakonie pflegt

Eine helfende Hand ...

... macht ein selbstbestimmtes Leben möglich. Über 80 Pflegeeinrichtungen der Diakonie Hamburg unterstützen Sie dabei.

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

Wir sind Umzug! BM bewernick Wir sind Umzug!

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-Süd-zertifizierten 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.

BEKANNTSCHAFTEN

Hallo! Junggebl. Frau, 64 J., schlank, mobil, unabhängig, sucht lieben Freund ab 1,80 cm, mobil und mit gutem Charakter, **Tel.: 0160/291 27 14**

Suche für kleine Unternehmungen eine Person mit Herz, Hirn und Humor, auch Kaffeetrinken etc., bin 70, schlk. und gerne in Bewegung, **Tel.: 0152/27 21 62 83**

Witwe, junggeblieben, 75, NR, mit vielen Interessen, u. a. Kultur, Reisen und Natur, sucht einen netten, humorvollen Herrn mit ähnlichen Interessen. Ich bin motorisiert, reise gern an Nord- und Ostsee, im Winter in den sonnigen Süden, u. es darf auch mal eine Kreuzfahrt sein. **E-Mail: dorrit43@gmx.de**

Junggebl., reife, vorzeigb. Blondine, lebensbej., authent. u. dominant, sucht einen charm., seriösen Herrn ab 60, mit Humor, Niveau und ausgepr. Lebenslust, für eine ehrliche, harmonische und intensive Freundschaft (keine Affäre!), **Tel.: 0170/948 04 80**

Wünsche mir einen ehrl., symp. Partner um die 70 J., der auch gern noch etwas unterwges ist. Ich gehe gern ins Kino, Theater und besuche Veranstaltungen. Mag die Natur, kl. Reisen und Ausflüge. Würde gern die vor uns liegende Zeit zu zweit verbringen. Freue mich über jede Zuschrift. **Chiffre 90219**

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

Gemeinsam im Jahr 2020, blonde Sie (Frührentnerin) sucht junggebl. Ihn für gem. Unternehmungen wie z.B. kulturelle Veranstaltungen, Weihnachtsmärkte u.v.m., ich freue mich über einen Anruf und Deine Vorschläge, **Tel.: 040/732 68 08** (ab 20 Uhr)

Natürliche 74-jährige, naturverb., wünscht sich Partner mit Herz, Humor und Niveau, **Chiffre 90119**

Liebevoller, einsamer und anpassungsf. Mann (67 J./1,87), sucht Frau (60-72 J.) für gem. Unternehmungen: Konzert, Kino, Fahrrad und alles was das Leben schön macht, **Chiffre 90019**

Er, 71/165, sehr sportlich, jung aussehend, sucht Sie bis 70 Jahre, humorvoll mit Herz/naturverbunden, **Tel.: 0157/58 24 91 98**

Hier meldet sich eine junggebliebene, zierliche Frau mit Wunsch nach einer Bekanntschaft/Freundschaft/Liebe mit einem ebenso lebensbejahenden Mann. Interessen: Literatur, Theater, Tanz, Natur und Kultur, Kochen und Genuß, **Chiffre 89319**

Liebe, nette, bodenständige und ehrliche 64-jähr. Frau sucht ebensolchen Mann, für gute und andere Zeiten – kein Trinker oder Raucher, Alter zw. 65-72, gerne mollig, **Tel.: 0177/840 70 29**

Zu zweit sind wir stärker, größer, mehr. Sensibler Mann, nachdenklich, einfühlsam, 78/1,76/70, sucht lebendigen, weiblichen Menschen für eine herzl., harmon. Zweisamkeit in Nähe und Distanz, **Chiffre 89919**

Lust auf Leben: Welche Sie m. Herz + Hirn hat wie ich, 74/1,78, schl., bewgl., Typ, NR, noch Wünsche u. Träume (Natur, Kultur, Reisen), die sie in einer lebendigen, liebevollen Partnerschaft mit Vertrauen u. Geborgenheit, mit Nähe + Distanz leben möchte? **Chiffre 89519**

Sie sucht Sie! Wo bist Du – gepflegte, kluge Frau ab 65 (NR) mit Frohsinn und Tiefgang? Ich, 70, weltoffen, kreativ, mobil, gesund – habe Sehnsucht nach Nähe und Zweisamkeit für immer. Bitte mit Bild. **Chiffre 89419**

Hallo, liebe Männer! Frau, 69, sucht einen niveauvollen Partner, NR, humorvoll. Sollten Sie sich angesprochen fühlen, melden Sie sich. **Tel.: 0176/26 83 78 47**

Novemberblues? Nicht mit mir! Sie, 70+/169/NR, möchte Dich (Mann), bis 80 J./NR, kennenlernen. Meinst Du, das klappt? Dann melde Dich, **Chiffre 89219**

Dem Leben wieder Leben geben! Es wäre schön, für den Rest des Lebens eine ausbaufähige Wohlfühlbeziehung ohne Beziehungsdruck und Enge mit einem empathischen, seriösen, zuverlässigen Witwer zu finden. Witwe, 76, schlank, junggeblieben, lebensbejahend, finanz. unabhängig, motorisiert, freut sich auf Post eines Mannes mit Niveau und Tiefgang, **Chiffre 89019**

Frau sucht Frau (bis 60 Jahre) für tolle Freundschaft oder mehr. Zus. kochen und essen, Spaziergänge, Radtouren, über alles reden können, Reisen u.s.w., **Mail: leguanschneck@web.de**

Er, über 70, sucht Partnerin bis 70, bin mobil, Ausflüge und mehr, **Tel.: 040/25 57 58**

Junggebl. Er, sportlich, 75/1,86, schlank, NR, sucht eine Sie, 65+, sportl., mit schlanker/normaler Figur für gem. Unternehmungen, gute Gespräche, kl. Reisen, romantische Stunden, vl. für immer, B. m. B., **Chiffre 88719**

Hallo! Netter Mann, 58, schlank, Single, mobil und unkompliziert, sucht eine liebe Freundin! Ruf mich doch einfach mal an, ok? **Tel.: 0151/28 32 38 97**

Ex-Musiker (Keyboard), 72/170, schlank, humorvoll, mobil, vielseitige Interessen, wünscht sich eine nette, unkomplizierte Frau für eine harmonische Zweisamkeit, **Tel.: 040/606 57 64**

Junggebl. Sie, 72/168, lebens- u. unternehmungslustig, sucht Ihn bis 75 J., NR/NT, der das Leben zu zweit noch einmal genießen möchte. Wenn Du ein selbstbewusster, zuverlässiger, charmanter Er mit eigenen Ideen bist, das Reisen, Theater, Kultur liebt und Lust auf eine gemeinsame Zukunft hast, melde dich. Bitte mit Bild. **Chiffre 88619**

Kavalier, 60 J./182, schlank, elegant, sucht Sie, gerne auch älter – für eine aufregende Beziehung, viell. mit etwas Erotik, nur Mut! Ein Bild wäre nett? **Chiffre 88519**

Sie/60/158/NR/Veg./fraulich, sucht M. 60 +- 3 Jahre, bis max. 180, ebenfalls NR und tierlieb (Veg.), mögl. HH-West, für Freizeit und evtl. mehr. Einfach mal am Wochenende zusammen an der Elbe spazieren gehen und schauen, ob es passt. Ich liebe die Berge und das Meer und gute Gespräche. Wenn du dann auch noch gern tanzt, umso besser. Niveauvolle Whatsapp wird auf jeden Fall beantwortet. **Tel.: 0152/28 93 09 50**

Auch allein? Liebevoller Witwer, 77/180/80 kg/NR, sucht liebevolle, schlanke Sie für eine schöne Beziehung auf Augenhöhe. Ich bin fit, mobil, zärtl., tierlieb und viels. interessiert, mag Spaziergänge, Kurzreisen, Kino, gute Gespräche und liebe die Natur. Über eine Zuschrift mit Bild würde ich mich sehr freuen. **Chiffre 88319**

Endsechzigerin, schlank, sucht für einsame Abende, junggebliebenen, modernen, rockigen, jüngeren Partner, **Tel.: 040/430 28 84**

Wir können nicht ändern, dass wir älter werden, aber wir können uns dabei lieben und verwöhnen, nun kommt die Weihnachtszeit, Kuschelzeit und Lust auf mehr, **Tel.: 0151/15 56 70 16**

Er, 78/171, möchte eine nette Frau kennenlernen, ruf doch mal an, **Tel.: 0175/755 18 89**

Lebensfrohe W, 70 J. jung, 168, sportl., viels. interessiert, wünscht sich warmherzigen, niveauvollen Partner, NR, Zuschrift bitte mit Bild, **Chiffre 87619**

Junggebliebene, aufgeschlossene, naturliebende, tanzfreudige, sporttreibende Sie, 78/160, sucht gleichgesinnten Freund oder Partner zwischen 73-82/ab 170 in Hamburg, **Chiffre 87719**

Um die 60 und noch Sinn für Erotik? Interess. Mann möchte mit aufgeschl. Frau gelegentl. ganz diskrete, sinnliche Treffen genießen, gebunden oder solo, **Tel./SMS: 0172/495 92 49**

Jung gebliebene Frau, 63 J./1,74 gr., schlank, humorvoll, NR, sucht Mann mit Herz und Verstand zum Kennenlernen und dann mal sehen, **Chiffre 88019**

Nette Sie, 65/schlank, z. Zt. Single, mobil, unabhängig, gutauss., sucht lieben Partner, kein Opa-Typ. Ruf doch einfach mal an okay? **Tel.: 0160/291 27 14**

Ich, männlich, Witwer, JG 1929, Rollator, Hörgeräte, suche nette Frau für Gespräche, wohne in Lurup, **Tel.: 0177/158 98 27**

Suche liebevolle Freundin HH-Epp./Eimsb./Hoheluft, Verstand mit Gefühl, Unterstützung gebe ich gern, Gespräche, spazieren, Hund (klein) angenehm. **Freue mich auf Anruf: 04503/7069026**

Sie sucht Sie in Hamburg und naher Umgebung. 65 J. (w) aus Hamburg wünscht sich beste Freundin (Vertraute). Gemeinsamkeiten herausfinden, die schönen und auch schwierigen Zeiten gemeinsam erleben. Habe viel Humor u. viele Interessen, aber auch einfach Kaffeeklatsch u. klönen; kleine Reisen, was uns so einfällt und gefällt!! **Tel.: 0176/48114337 freue mich über Resonanz!**

Hand in Hand spazieren gehen, gemeinsame Zeit verbringen … Theater und Kino, Radfahren, Nord- und Ostsee, Kaffeetrinken, Tanzen … alles, was zu zweit mehr Spaß macht als allein. Ich, 68/163/NR suche einen Partner (60 bis 70 Jahre), der Lust auf eine gemeinsame Freizeit sowie ein nettes Miteinander und evtl. eine feste Partnerschaft hat. Würde mich über eine Antwort per **E-Mail sehr freuen: biggi.garbers@t-online.de**

M, 70/1,80/85, nett, zuverlässig, sucht Freundin, die mir beim Smartphone hilft. Auch alles Schöne zu zweit erleben. Freue mich auf Ihre Zuschrift, **Chiffre 90319**

FREIZEIT

Alter Sack, 73, sucht ebensolchen für dies & das, **Chiffre 87819**

Rummicup/Phase 10 ect. Wer spielt ab und zu mit mir? Raum Wellingsb./Sasel/Poppenbüttel, **Tel.: 040/536 62 67**

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

Frau sucht Schachpartner/-in (kein Profi) Raum Wandsbek/Eilbek, zw. 60 + 70 Jahren, **Tel.: 040/200 61 20**

Beste Freundin, bester Freund, bist Du es? Frau, 64 J./1,75, möchte Dich kennenlernen u. die kalte Jahreszeit gem. erleben, **Tel.: 0160/170 97 43**

Sie, 62 J./NR, vielseitig interessiert, Kultur, Reisen, sucht neue Kontakte (m/w), HH-Altona, **Tel.: 0176/59 99 13 58**

Suche liebe, positive, zuverl. Menschen (70er) mit dem Wunsch nach freundschaftl. Gemeinschaft + Interesse für Kultur, Natur, Events, Ausflüge + gute Gespräche und mehr je nach Interesse, **Chiffre 89819**

Hamburgerin, 78 J., nicht motorisiert, sucht nette Bekanntschaft zwecks Freizeitgestaltung. In und um den Raum Schenefeld, Lurup und Umgebung. **Chiffre 89719**

Ich (w., 70) möchte mich gerne mit anderen, ebenfalls unabhängigen, alleinlebenden, zuverl. und kulturaffinen Menschen vernetzen, die einerseits das Älterwerden bewusst u. auch neugierig erleben u. andererseits freundschaftl. unterstützend füreinander da sein wollen. Wenn Sie jetzt mit „träum weiter" reagieren, dann freue ich mich auf Ihre Zuschrift. **Chiffre 89619**

Schachspielerin, Mitte 70, gesellig, sucht Mitspielerin/Mitspieler im Raum Winterhude/Barmbek und Umgebung, **Tel.: 040/27 64 01**

Sie, NR, mit Weltreiseerfahrung, junggebl., aufgeschlossen, lebensbejahrend, und naturverb., sucht Gleichgesinnte für gem. Unternehmungen und ein Füreinanderdasein. **E-Mail: tina777@mein.gmx**

Tanzen hält Körper und Geist fit! Deshalb treffen wir uns in geselliger Runde jeden Freitag ab 19.30 Uhr im Tanzkreis vom Savoy/Norderstedt. Tanzfreudige Paare ab 50 sind herzlich zum Schnuppern und Mitmachen eingeladen. Infos unter **Tel.: 040/52 95 05 75**

Naturverb. Sie, 70, fröhl., schlk, schlau, kultiv., sucht unkompl. Gegenstück, NR, für geistr. Gespräche und lange Spaziergänge, **Tel.: 0162/176 95 65**

Sie, 70+, wünscht sich Freundin, Freund für gemeinsame Unternehmungen, Kurzreisen, Ausflüge, Natur, einfach Treffen. Norderstedt und Umgebung, **Handy: 0151/17 67 22 95**

Sie, 69/165, schlank, mit Niveau und Humor, wünscht sich Sie/Ihn für eine vertrauensvolle/ehrliche Freundschaft (HH-West, aber nicht Bedingung). **Tel.: 040/571 42 63**

Rahlstedt: Fröhliche, flotte, warmherzige 65 J. junge Frau sucht ebensolche beste Freundinnen mit Spaß und Tiefgang, **Chiffre 88419**

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 lebenserfahrene Menschen in Hamburg. Die vorproduzierte Sendung wird auf TIDE.radio ausgestrahlt. Wir treffen uns jeden Di., 14.30 Uhr zur Redaktionskonferenz in geselliger Runde. Wer Lust hat, in die Redaktionsarbeit hineinzuschnuppern und uns kennenzulernen, wendet sich per **E-Mail an: franz@welle-isebek.de**. Wir freuen uns auf Sie!

Der Freundeskreis wird immer klein und kleiner..., Witwe, 77, noch im Leben stehend, motorisiert, finanz. abgesichert, sucht zuverlässige, noch geistig und körperlich bewegliche Menschen (m/w) für Kultur, nette Gespräche u. füreinander dasein. Raum Pbg. + Umgebung wäre schön, aber kein "Muß", **E-Mail: 140798@gmx.de oder Chiffre 89119**

Im Alter lassen uns Freunde oft zu früh allein zurück und man empfindet Einsamkeit. Ich, Ende 70/w, wünsche mir daher nette Bekanntschaften für gemeinsame Treffen und Unternehmungen, **Chiffre 88819**

Sie, 74 Jahre, sucht zwecks Freizeitgestaltung nette Dame(n) im Raum Bergedorf/Reinbek/HH-Ost, **Tel.: 040/722 19 62** (evtl. AB)

Sie, 75/NR, sucht nette Leute, Freundin/Freund, für gem. Freizeitgest. und nettes Beisammensein, **Tel.: 0176/68 72 35 17**

Reisen alleine ist halb so schön. Gründung einer kleinen, fröhlichen, motivierten Single-Reisegruppe 68 plus m/w zu Lande, auf dem Wasser und in der Luft: Wer macht mit? **E-Mail: single-rentnerleben-65plus@gmx.de und Chiffre 88219**

Sie, 70+, Hamburg-NO, sucht aufrichtige Freundin, Freund, fahre gern Rad, mag Spaziergänge, die Natur u.v.m. Ich freue mich auf Ihre Zuschrift, **Chiffre 87919**

Mallorca Mandelblüte Frühjahr 2020, Wanderwoche für fitte Senioren, 29. Februar bis 7. März, leichte Touren bis 5 Std. auf alten Pilgerwegen und zu Kraftorten im Sollertal, wohnen im Hotel am Yachthafen und Strand in Port de Soller, mit HP, kleine Gruppe, Info bei Maria Teresa unter **Tel.: 0176/73 56 70 65 oder www.spanisch-und-wandern.com**

Suche einen tanzfreudigen Herrn, der mit mir Standard/Latein tanzen möchte. Bin 70+/blond/168/65 kg., würde mich sehr über Deinen Anruf freuen, **Handy: 0152/08 46 61 93**

Immer wieder sonntags ... Wer macht mit? Neuzubildender, privater Kreis sucht Verstärkung ab 45 Jahre, m/w, für Freizeit, Kunst, Literatur, klassische Musik, Kultur, Ausflüge, Kurzreisen u.v.m., **E-Mail: btx296@outlook.de oder Tel.: 040/46 00 90 20**

Doppelkopfrunde in Lokstedt (Anfänger + Könner) sucht weitere Mitspieler. Wir treffen uns immer freitags 15-17 Uhr, ab 11.10.19 wieder. Informationen unter **Tel.: 040/540 48 96**

Damit unsere Damen-Gruppe Zuwachs bekommt, suchen wir Sie ab 55+ für unsere monatlichen Aktivitäten in HH, d.h. Kultur, gemütl. Beisammensein in guten HH-Restaurants, Tagesausflüge etc., **Kontakt: 0175/144 87 80**

Rockende Senioren – je oller, je doller – suchen stets weitere sangesfreudige Sänger und Musiker für versch. Instrumente. Die Freizeitgruppe Tüdelband bietet regelm. Ausflüge an; keine Mitgliedschaft, keine Beiträge erforderlich. Kontakt: Waltraut Franzen, Tel. 040/83 65 30, oder Chorleiter Peter Runck, Tel.: 0163/670 05 26, gerne Rückruf oder Tel.: 04149/590 98 71 (ab 20 Uhr), **www.chorvereinbnote.de u. www.netzwerk-tüdelband.de**

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

Kleinanzeigen-Coupon (Veröffentlichung auch in den Onlineausgaben)

Absender

_____

_____

_____

_____

_____

Telefon

_____

Unterschrift

_____

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

Gewerbliche Kleinanzeigen € 10,– inkl. MwSt. pro Zeile (bitte in bar beilegen).
Einsenden an: **SeMa – Senioren Magazin Hamburg GmbH,** Fabersweg 3, 22848 Norderstedt
oder per E-Mail (außer Chiffre-Anzeigen) an: kontakt@senioren-magazin-hamburg.de

Die Anzeige erscheint in der Dezember-Ausgabe.
Einsendeschluss: 13.11.19

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

Unser vierstimmiger Chor in Bergstedt hofft auf weitere Bässe. Wir singen u. a. Lieder von Abba, Sting, den Beatles, Billy Joel, Whitney Houston, **Tel.: 040/604 95 19** (evtl. auf AB sprechen)

Wer möchte das kreative Schreiben erlernen? Ein Text wird verschieden interpretiert. Der ganze Aufbau für Kurzgeschichten oder Romane. Wer hat Lust, an einer Kreativ-Schreibgruppe teilzunehmen? Beginn Anfang Oktober im Bürgerhaus Hamm, **Anmeldung Tel.: 040/46 00 90 20**

IMMOBILIEN

Frau, 61 J., sucht ruhige Wohnung mit Balkon, naturnah mit Verkehrsanbindung bis € 700,– warm, **Tel.: 0174/684 99 96**

Junge Familie (deutsch/japanisch, Führungsposition in einem Medizintechnikunternehmen) mit 2 Kindern, würde sich gerne vergrößern, damit alle etwas mehr Platz zum Entfalten haben. Wir suchen + 4 bis 5 Zi., ab 90 m² + Gartenzugang oder Terr./Balkon + Badewanne. Gerne in Altona/Ottensen, aber auch andere Stadtteile in Hamburg sind attraktiv. Kontakt gerne über **E-Mail: Wohnung_Rennhak@gmx.de**

Wohnbereichsleitung mit 2 Katzen sucht neues Zuhause. Ich suche für mich und meine beiden Katzen zum 1./15.1.2020 noch ein hübsches Zuhause in Hamburg, bevorzugt in Hamburg-Rissen, mit guter HVV-Anbindung im EG, Hochparterre oder 1. Stock. Die maximale Kaltmiete sollte 750 Euro nicht übersteigen. **Tel. 0041795393132 oder E-Mail: nicolebanzhaf@web.de**

EFH, Garstedt, bis Oktober 2020 zu verkaufen, Wohnfl. 140 m², Grdst. ca. 450 m², techn. und optimal, 2 Terrassen, Carport + Garage, VB € 450.000,–, **Chiffre 88919**

Dt.-frz. Familie mit 2 Jugendlichen sucht Wohnung oder (kl.) Haus in Groß Flottbek und Umgebung (Bahrenfeld, Altona, Osdorf, Othmarschen …) zu kaufen. Für die erfolgreiche Vermittlung bedanken wir uns mit einer großzügigen Belohnung und einem exquisiten frz. Essen. Über Ihren Anruf freuen wir uns unter **Tel.: 040/466 32 667** (ggf. bitte Nachricht hinterlassen, danke!)

Rentnerin, fit, gesund und mobil, sucht 2-Zimmer-Wohnung mit Balkon und Badewanne. Ich suche eine ruhige Wohnung in einem grünen Umfeld in einer harmonischen, freundlichen Nachbarschaft, Warmmiete: bis € 750,–, **Angebote an die Mobilnr.: 0157/80 30 70 94**

VERKAUF

Briefmarkensammler aufgepasst! BRD komplett von 1999-2007 im Schuber günstig abzugeben, **Tel.: 040/53 00 86 48** (auch andere Länder)

Grundig 4-Spur-Tonbandgerät inkl. Bänder und 2 Lautsprecher für € 120,–; Heimtrainer neuw., € 149,–, mit Kilometeranzeiger € 100,–; Damen-Fahrrad, neuw., € 399,– für € 299,– zu verkaufen, **Tel.: 040/29 26 21**

Dunkelblauer Blazermantel, Gr. 44/46, 3 x getragen, € 25,–; Schreibmaschine AEG Olympia, Carrera II, Gr. 40 x 38 cm, € 20,–, **Tel.: 040/61 18 97 48**

Für Heimwerker/Bastler, glatt, Lederstücke, braun, je ca. 1 m², 1,5 mm dick, Preis VHB, **Tel.: 040/800 17 95**

Verkaufe: TV-Tisch Nussbaum € 15,–, 85 x 45 x 55 auf 4 Rollen, Reise-Schreibmaschine Fa. Quelle € 15,–, Raumspar-Gästebett € 25,–, Berberteppich € 35,– 2,50 x 3,50 m, Persianermantel Gr. 42/44, Preis VB, **Tel.: 040/870 17 91 od. 0176/64 44 59 02**

Doppelbett Kiefer/Natur mit Lattenrost, 2 x 1,46 m, € 45,–; Herren-Alu-Komfort-Trekkingrad, schwarz, fast neu 7-Gang, € 150,–; E-Bike da Rabeneick, fast neu, € 1.000,–, **Tel.: 040/822 30 08**

Sehr schöner Eichenschrank mit Schnitzereien zu verkaufen sowie eine Couch und einen Couchtisch, alles VB, **Tel.: 040/811 94 27,** evtl. auf AB sprechen

Maritimes Bild aus England, Hinterglasmalerei, Rahmen: Vogelaugenahorn, furniert, B = 90 cm, H = 70 cm, Segelschiffe, Dreimaster, gegen Gebot, **Tel.: 040/22 69 37 81**

Damenschuhe wie neu, Gr. 37, wg. Gesundheit zu verkaufen, ab € 5,–, **Tel.: 040/53 53 17 39**

Biete: Trekking-Sandale, Leder, schwarz/etwas grau in Gr. 42, sehr gutes Fußbett, stabil, bequem 2 x getragen (wie neu), Firma LeGero NP € 79,–, VK € 39,–, **Handy: 0176/51 76 87 28**

Kette mit 36 elektr. Kerzen (neu) € 10,–, Lichterkette glimm. (neu) € 10,–, Weihnachtsgirlanden (Tannengrün, Kienäpfel + Lichterkette) neu, 2 x 2 m, € 20,–, 2 x 1,50 m, € 15,–, **Tel.: 040/70 38 49 47**

Kaschmir-Pullover Herren, 52/54, diverse Farben € 15,–, Hemd (original verpackt) Charles Tyrwhitt, Gr. 42 € 20,–, Werther-Mantel, Gr. 54, anthrazit, **Tel.: 04101/433 90**

Dufflecoat neu (Ladage & Oelke), Gr. 102, div. Herrenpullover neu, Gr. XL zu verkaufen, **Tel.: 0160/91 16 90 05**

Villeroy & Boch „Wildrose“ 6 Suppentassen, Fonduetopf, Teekessel, Kaffeekanne, groß und klein, Küchenteller, teils ungebraucht, alles VB, **Tel.: 040/558 36 38 (AB)**

Verkaufe 10 originalverpackte Bücher, komplett zum halben Preis = € 85,–, **Tel.: 040/808 86 95**

DIA-Projektor-Rollei 300 und Perlleinwand, 12 Stk. Kassetten, 400 DIA-Rähmchen, € 15,–; Porstfernglas extrem, 8 x 30, € 10,–; Opernglas, Tasko 3, mit Tasch., € 5,–; 6 Bierkr. 1/2 Ltr. € 5,– Flohmarkt, VB, **Tel.: 040/570 44 94**

Klimagerät auf Rollen, € 60,– HBT: 82/36/40; Doppelbett Kiefer/Natur, 2 m x 146 m, € 45,–; Organizerschrank auf Rollen HBT: 62/29/38, € 15,–, **Tel.: 040/822 30 08**

Minolta XGM-Spiegelreflexkamera + 3 Objektive + Hanimax Blitzgerät, VB € 150,–; australisches Gemälde von Lindsay Womersley, 48 x 74 cm, „Haus im australischen Busch“, € 40,– VB, **Tel.: 040/630 06 93** (bis 19 Uhr)

Verkaufe Orientteppiche (von privat), Maße 3 x 4 m und 2 x 3 m (2 x Perser, 1 x Täbris). Eine Seidenbrücke, an Selbstabholer in Norderstedt. Preis VHS. **Mobil: 0176/59 73 11 50**

Rex 125 Shopper: generalüberholt, TÜV und ASU neu, neue Reifen, neue Batterie, Vergaser und Tank gereinigt, Ventile eingestellt etc.; Zubehör: Abdeckhaube, Helm, Lederhandschuhe, € 1.190,– VB, **Tel.: 040/58 64 72 oder 0172/422 50 52**

1 Paar Ski, Höckel rot/weiß, 1907, gut erhalten, 1 Schlittenrückenlehne aus Holz, 1 Pelzmantel, braun, Gr. 42 (Nerz) – alles gegen Gebot zwischen € 20,– bis € 50,–, **Tel.: 04101/85 66 48**

Verkaufe Briefmarken ab 1950 (Deutschland und aus der ganzen Welt), einige in Alben sortiert und viele lose Briefmarken. Preis VHS. **Mobil: 0175/144 87 80**

Mofa Herkules M4, Bj. 1977, mit original Handbuch, guter Zustand, für echte Liebhaber, 6.000 km gelaufen, VHB, **Tel.: 0174/102 02 00**

Swing-Stepper, 50 x 50 cm, kaum benutzt, 3 Jahre alt, mit Arm-Trainingsbändern, € 25,– VB, **Tel.: 0162/488 62 63**

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

Verkaufe Gabelstapler-Modelle, verschiedene Modelle, überwiegend Jungheinrich-Modelle, sehr gut erhalten – wie neu. Preis VHS, **Mobil: 0175/144 87 80**

Brockhaus 2 Bände 1911, Prakt. Schatz d. Heilkunst 1985, Psychembel 1915, Verkauf Verhandlungsbasis, Chiffre 88119

22 versch. Papierservietten, Motiv: Katze/Weihnachten € 10,–, 16 versch. Servietten, Motiv: Igel € 8,–, Werbeaufkleber € 5,–, Sand aus div. Ländern, **Tel.: 040/558 30 09**

Gobelinartiger Wandbehang (50er Jahre), 105 x 95 cm, 6 Felder-Aufteilung, mittelalterliche Motive (Minnesänger), € 90,–, **Tel.: 040/89 01 89 52**

Lammfell-Mantel, d-blau mit weißem Fellbesatz u. Kapuze, Gr. 40, € 200,– und chin. Lamm-Mantel, braun, Gr. 36, € 200,–, **Tel.: 040/35 77 29 01**

TRAUERZENTRUM UND KOLUMBARIUM ST. THOMAS MORUS

Trauernden Zeit schenken, Toten Raum geben

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

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

Black Cross Nerzmantel, Gr. 42, € 200,– und Nerzpfotenjacke zum Wenden, € 200,– und 1 Smoking, Gr. 27, € 50,–, **Tel.: 040/521 86 71**

SUCHE

Suche im Raum Niendorf-Schnelsen eine Person, welche mir die Zirkularatmung beibringt, bin Mann, 72 und noch kein Greis, **Tel.: 040/38 65 94 61 AB oder 0176/53 82 11 16 (Handy)**

Suche stabile Sprossenwand und Sprungmatte, **Tel.: 0160/92 92 97 78**

Suche eine Beschäftigung im Privathaushalt, 14 Tg., 2-3 Std., bin w, 60 Jahre jung, **Tel.: 0157/ 79 13 31 59**

Sammler sucht alte mechanische Armbanduhren, auch defekt, **Tel.: 0176/73 20 99 93**

Gehörloser Mann sucht ruhige und geduldige Hilfe für das Internet. Vergütung für 1 Stunde € 10,–. Flexibel in Hamburg – auch zu Hause. **Tel. 04101/85 66 48**

Damen-Fahrrad mit tiefem Einstieg gesucht, **Tel. 040/50 09 19 97**

Das Design-Museum e.V. Hamburg sucht: alte Kindernähmaschinen und AGFA-Kameras bzw. Filmkameras, Metallbaukästen, Trixeisenbahn als Sachspende, bitte melden per E-Mail! Unsere Mail lautet: **pebeinst@googlemail.com**

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

Suche alte Fahrzeuge oder Teile, egal ob Mofa, Moped oder Auto, bis Baujahr 1990, Johannes Töben, **Tel.: 0175/960 78 05**

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

SONSTIGES

Zu verschenken: Anzug sehr dunkelblau, Gr. 52, und Luxustoaster, **Tel.: 040/86 62 85 65,** Iserbrook

Wer hilft mir, meine Tagebuchaufzeichnungen zu tippen und auszudrucken? **Tel.: 040/57 20 10 11**

Alte, auch kaputte Uhren irgendwo in der Schublade? Bitte nicht wegwerfen. Leidenschaftlicher Uhrensammler ist für Bastelnachschub sehr dankbar. Christian Eggers, **Tel.: 040/38 61 15 22**

Lebensfreude? Wer gibt sie mir zurück? Ich höre Ihnen empathisch zu, mit mir finden Sie gute Lösungen. Psychog. Beratung 60 plus. www.sabine-huth-sauerwein.de. **Tel. 040/18 16 05 98**

Als Ihr liebes Geschenk male ich Ihre Lieblinge auf schönen, alten Hölzern mit orig. Borke, matt fixiert, Preis VB, **Tel.: 04123/ 95 94 14** AB

PC, Laptop, Smartphone. Hilfe kommt. **Tel.: 0151/23 37 39 78**

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

Gartenmarkise Neubespannung, wer kann helfen? **Tel. 040/832 08 92**

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**

Vorleserin gesucht? Ich habe Ausbildung u. langjährige Erfahrung: Bücher, Zeitungen, Zeitschriften. **Tel.: 0160/553 91 80 o. E-Mail: ohren.worte@web.de**

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**

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**

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@wtnet.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

Anzeige

Das GBI-Vorsorgemodell bietet Ihnen dauerhafte Kostensicherheit

Leider ist jedes Leben endlich - daher tut es gut, wenn alles geregelt ist.

Wir hören immer wieder, dass es guttut, sich auch in die Tiefen der letztwilligen Regelungen zu begeben. Was liegt näher, als sich mit frischer Kraft mit dem Thema Vorsorge zu befassen.

Zur Regelung des Alters gehört neben der notariellen Generalvollmacht bzw. Patientenverfügung, dem notariellen bzw. eigenhändigen Testament auch die Bestattungsvorsorge.

Vielen Menschen fällt es schwer, sich mit der eigenen Vergänglichkeit auseinanderzusetzen. Aus unserer jahrzehntelangen Erfahrung wissen wir jedoch, wie beruhigend es gerade im Alter sein kann, die Planung für das eigene Leben bis zum Ende selbstständig in der Hand zu haben. Besonders den Menschen, deren Angehörige weit entfernt oder nicht mehr am Leben sind, bietet die Bestattungsvorsorge eine Möglichkeit, bis zum Schluss unabhängig zu bleiben. Die eigene Bestattung zu regeln hat sich in den letzten Jahren immer mehr als positiver Schachzug im Leben erwiesen. Und auch diejenigen, die in frühen Lebensjahren einen solchen Schritt gegangen sind, haben diese Handlung nie bereut. Bestattungsvorsorge heißt, eine finanzielle Grundlage für die Durchführung der Bestattung zu schaffen – inklusive der anfallenden Friedhofsgebühren – und, genauso wichtig, eine inhaltliche Ausgestaltung der Bestattung festzulegen. Gerne arbeiten wir mit Ihnen zusammen eine individuelle Bestattungsvorsorge aus.

Das GBI-Bestattungsvorsorge-Modell

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

1. Umfängliche Regelung: Wie bei allen guten Vorsorgeangeboten werden alle inhaltlichen Gestaltungsfragen einer Bestattung im Detail besprochen und schriftlich als „Vermächtnis“ niedergelegt.

2. Absolute Sicherheit: Sicherheit wird gewährleistet durch die Bankbürgschaft der Sparda-Bank, die auf Wunsch gegen eine Gebühr von 100,– € zu erwerben ist.

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

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

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

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

GBI
Großhamburger Bestattungsinstitut rV

Er formte das moderne Hamburg

Vor 150 Jahren wurde Fritz Schumacher geboren

Die Hansestädte Bremen und Hamburg sind sich zwar räumlich nahe; es ist aber wohl leicht übertrieben, sagte man, sie wären sich herzlich verbunden. So weit geht die Liebe nicht. Dennoch war es der am 4. November 1869 in Bremen geborene Fritz Schumacher, der das Stadtbild Hamburgs nach 1900 so nachhaltig gestaltete, dass auch heute noch seine Spuren unübersehbar sind. Sein Vater war von 1872 bis 1886 auf diplomatischem Posten in Nord und Südamerika. Nach der Rückkehr seiner Familie nach Bremen machte der junge Fritz dort sein Abitur, um danach in München von 1889 bis 1896 an der Technischen Hochschule zuerst Mathematik und Naturwissenschaften und schließlich Architektur zu studieren. Erste berufliche Erfahrungen sammelte er in Süddeutschland; es folgten Tätigkeiten in Leipzig und Dresden.

Vom Bürgermeister berufen

Der weitsichtige Bürgermeister Johann Georg Mönckeberg (1839 bis 1908) war es, der Schumacher 1908 nach Hamburg holte und ihn als Baudirektor (seit 1923 Oberbaudirektor) mit der Planung der damals schon wachsenden Metropole beauftragte. Ganz bewusst setzte er bei der Berufung auf einen Architekten mit durchaus auch künstlerischen Ambitionen. Bis zur Entfernung aus diesem Amt durch die Nationalsozialisten im Jahr 1933 trugen öffentliche, aber ebenso private Bauten in Hamburg 25 Jahre lang Schumachers Handschrift. Sein bevorzugter Baustoff war der Klinker. Klinker sind Ziegelsteine, die unter so hohen Temperaturen (1100 bis 1300 °C) gebrannt werden, dass sich durch den beginnenden Sinterprozess die Poren des Brenngutes schließen. Daher nehmen sie kaum Wasser auf und sind außerordentlich widerstandsfähig. Zu den Bauten seiner ersten Zeit in der Hansestadt zählen das Tropeninstitut, die Hochschule für bildende Künste am Lerchenfeld, das Johanneum, das jetzige Medizinhistorische Museum am Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf und das Museum für Hamburgische Geschichte.

Jeder Zoll ein Herr – so sah einer der bekanntesten Maler der Hamburger Sezession, Friedrich Ahlers-Hestermann (1883 bis 1973), Fritz Schumacher. Das Bild hängt im Treppenaufgang der nach Schumacher benannten Schule in Langenhorn.

Gleich am Eingang des Friedhofs Ohlsdorf, beim segnenden Christus, fand der Baumeister der Stadt seine letzte Ruhestätte.

Vater des grünen Hamburgs

Im Jahr 1919 stellte Schumacher seinen Stadtentwicklungsplan „Schemata der natürlichen und wirklichen Entwicklung des Organismus Hamburg“ vor, der richtungsweisend großzügige Grünzüge berücksichtigte, die bis heute die „grüne Stadt“ Hamburg prägen. In seiner Position als oberster Baubeamter konnte Schumacher gestal-

Fotos: Krause

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.

HAMBURGER BESTATTUNGSINSTITUT

Fuhlsbüttler Straße 775
22337 Hamburg

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

Schulen waren Chefsache, damit „liebevoll durchgebildete Räume für eine neue, menschenfreundliche Pädagogik“ entstehen.

terische Vorgaben machen, die es ihm ermöglichten, seine Vorstellungen von Architektur auch dann umzusetzen, wenn andere die Pläne realisierten. Ein gutes Beispiel dafür ist die Jarrestadt in Winterhude. Das Areal zwischen Wiesendamm, Osterbekkanal, Goldbekkanal und dem Glindweg lag einerseits in der Nähe zu den damaligen Arbeitsplätzen der benachbarten Industriezonen (Kampnagel, Heidenreich & Harbeck) und andererseits zum Hamburger Stadtpark. Wohnen, Arbeit und Erholung in direktem Umfeld entsprachen genau Schumachers Vorstellungen.

Und immer wieder Schulen

Schulen lagen Fritz Schumacher besonders am Herzen, sie waren Chefsache. Rund 30 charakteristische Bauten entstanden nach seinen Plänen. Schumacher schuf einen neuen Schultypus mit Fachräumen, Turnhallen, Aulen, Speiseräumen, Lehrküchen, Schulkindergarten, Arztzimmern, Musikräumen, Elternsprechzimmern und teilweise Kindergärten und Jugendheimen. Der dafür notwendige Raumbedarf lag gegenüber „herkömmlichen“ Schulen bei über 60 Prozent. Weil aber die vom Senat bewilligten Grundstücksgrößen für Schulbauten nur um 20 Prozent wuchsen, musste die Baumasse konzentriert werden. „Raumökonomie und Konstruktionsökonomie müssen sich die Hand reichen.“ Der Sozialdemokrat und Schulsenator Emil Krause arbeitete eng mit dem Architekten seiner neuen Schulen zusammen, damit „liebevoll durchgebildete Räume für eine neue, menschenfreundliche Pädagogik“ entstanden.

Die rote Siedlung im Grünen Langenhorn

Es hieße Eulen nach Athen tragen, wollte man in Langenhorn erklären, wer Fritz Schumacher war und welche Spuren er in diesem Stadtteil hinterlassen hat. Unübersehbar ist die heute nach ihm benannte Siedlung entlang der Tangstedter Landstraße und die seinen Namen tragende Schule, die mit den von ihm bevorzugten Backsteinen errichtet wurde. Die ersten Häuser wurden 1920 bezugsfertig. Der überwiegende Teil der Gebäude entfällt auf Reihenhäuser, die einheitlich von Schumacher geplant wurden. Alle weiteren Hausgruppen stammen teilweise von Schumacher und teilweise von anderen Architekten. Da in der Bauzeit hochwertige Materialien knapp waren, wurde improvisiert. Deshalb ging Schumacher von einer „Lebenserwartung“ der Siedlung von 50 Jahren aus. Die Auswahl der Bewohner erfolgte durch die Stadtverwaltung nach den Grundsätzen, dass kinderreiche Familien sowie Kriegsheimkehrer bevorzugt werden sollten. Von ihrer sozialen Herkunft her stand ein Großteil der Bewohner am Beginn der 1930er-Jahre politisch links. Mit Beginn der NS-Zeit sollte sich das ändern. Ungefähr 50 Familien mussten aus politischen Gründen die Siedlung verlassen, ihre Wohnungen wurden an NSDAP-Mitglieder vergeben. Trotzdem blieb die Siedlung politisch unruhig, es kam in den Folgejahren immer wieder zu Verhaftungswellen.

Nach Köln ausgeliehen

Nach seinem Sieg beim Kölner Städtebauwettbewerb wurde Schumacher in den Jahren 1920 bis 1923 von seinem Dienst in Hamburg beurlaubt. Unter der Ägide des Oberbürgermeisters Konrad Adenauer setzte er die Schleifung der Festungsringe der Stadt Köln um und sorgte für eine umfassende Umgestaltung der alten Festungsanlagen in einen besucherfreundlichen Grüngürtel. Platz für Menschen – das war auch bei zwei Bauten, die Schumacher zuerst 1909/1911 in Dresden-Tolkewitz und als letztes Werk vor seiner Amtsenthebung auf dem Friedhof Ohlsdorf errichtete, Kernpunkt seiner Überlegungen. Der 1958 in den Ruhestand getretene Biologielehrer Schneider der Fritz-Schumacher-Schule, der den Baumeister noch persönlich gekannt hatte, zitierte Schumacher wie folgt: „Es kann nicht richtig sein, dass Kinder keinen Platz zum Spielen haben, aber ein Verstorbener mehr als zwei Quadratmeter Grabfläche beansprucht.“ So war für ihn der Bau von Krematorien eine nicht nur architektonische Aufgabe. Wenn auch inzwischen Friedhöfe vielerorts die Funktion von grünen Lungen der Städte übernommen haben, ist der Gedanke nicht ganz von der Hand zu weisen. Die Mehrzahl der Bestattungen auf Ohlsdorf sind heute Feuerbestattungen; das Krematorium und in seiner Achse die ebenfalls von Schumacher errichtete Kapelle 13 wurden zu ganz entscheidenden Bauten auf dem Friedhofsgelände.

Auerbachs Keller, Hamlet und ein Preis

Kunst, nicht nur die Baukunst, war Schumachers Lebensinhalt. Zeitlebens unverheiratet, lebte er mit seinen Schwestern zusammen und erlaubte sich sogar gelegentlich Ausflüge auf die Bretter, die die Welt bedeuten. Seine „Phantasien in Auerbachs wurden 1899 in Dresden uraufgeführt. Ebenfalls dort inszenierte er 1908 „Hamlet“. Kein Universalgenie, aber jemand, der über den eigenen Tellerrand hinaussah. Damals wie heute eine nicht häufig anzutreffende Eigenschaft. Um solche Frauen und Männer geht es, wenn der Senat „seiner“ Stadt in unregelmäßigen Abständen den nach ihm benannten „Staatspreis der Freien und Hansestadt Hamburg“ vergibt – in diesem Jahr am 4. November, Schumachers 150. Geburtstag.

F.J. Krause © SeMa

WULFF & SOHN
BESTATTUNGSINSTITUT

In einem Bach spiegeln sich Erinnerungen!

Diese zu betrachten, hilft bei der Planung der eigenen Bestattung und ist ein Weg zur Trauerbewältigung.

Sprechen Sie uns an. Wir begleiten Sie gerne!

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

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

www.wulffundsohn.de

Fit mit dem **Buchstaben-Tanz**

Eine Stunde dabei sein und etwa 1000 Kalorien verbrennen. Bokwa hat noch mehr zu bieten. Der Mix aus Boxen und exotischen Tanzelementen stärkt Koordination und Wohlbefinden.

Erst tanzen alle den Buchstaben I und dann folgt das große A, das der Trainer anzeigt und alle Teilnehmer in seinem Kurs mit den Füßen nachvollziehen. Dann sollen alle immer wieder locker zweimal wippen. Das ist der „Bounce“. Klingt einfach. Ist es auch, denn außer lockerer Kleidung, festen Schuhen und reichlich Lust an Bewegung zu flotten Musikstücken benötigen die Teilnehmer nicht viel, um sich mit Bokwa fit zu halten. Die Mischung aus Elementen, die ursprünglich aus dem Boxsport kommen, und tänzerischen Figuren, bei denen Zahlen und Buchstaben ertanzt werden, ist passend für diejenigen, die gern tanzen, aber keinen festen Tanzpartner haben. Dabei ist Bokwa nicht ganz so schnell wie Zumba, aber genauso rhythmisch und spaßig.

Mischung aus Tanz und Boxen

Um es gleich vornwegzunehmen: Komplizierte Choreografien wie etwa beim Jazzdance oder beim Aerobic muss beim Bokwa keine Person lernen. Von daher kann der Fitnesstrend, der aus dem afrikanischen Tanz Kwaito sowie Step-Aerobic, Kickboxen und Capoeira besteht, auch von Menschen erlernt werden, die bisher nicht oft getanzt haben. Erfinder Paul Mavi, Fitnesstrainer aus Los Angeles, legt die Schwerpunkte beim Bokwa auf ein lebendiges Gehen, Kicken, Boxen, Springen, Sich-seitwärts-drehen und auf den „Bounce“. Immer dargestellt in Form von Zahlen oder Buchstaben. Welches dieser Symbole als Nächstes getanzt werden soll, das zeigt der Bokwa-Trainer einfach per Handzeichen an. Dabei gibt es sechs Schwierigkeitsniveaus – von ganz leicht bis zur höchsten Stufe.

Bis zu 1200 Kalorien pro Stunde verbrennen

Auch für Anfänger und für Senioren, die nach einem neuen Bewegungsprogramm suchen, kann sich Bokwa gut eignen. Genauso wie beim Zumba steht die Bewegung zu Musik im Vordergrund. Auf diese Weise wird ein flottes Herz-Kreislauf-Training durchgeführt, das den Motor unseres Körpers in Gange hält und mit der Zeit stärkt. Dabei werden eine Menge Kalorien – je nach Intensität des Trainings zwischen 800 und 1200 pro Bokwa-Stunde – verbrannt und darüber hinaus auch noch die Kondition und das Immunsystem gestärkt. Das Ganze zu lebendiger Musik aus den Charts und zu House- und afrikanischer Musik mit schnellen Rhythmen, die bei etwa 140 Beats pro Minute liegen. Dank der antreibenden Musik und eines engagierten Trainers, der die Buchstaben und Zahlen vorgibt, geht so eine schweißtreibende Stunde leichter und schneller rum als gedacht. Das Training bringt letztendlich den Puls nach oben und kurbelt zum einen die Fettverbrennung an, während zum anderen neue Muskeln gebildet werden. Mehr Energie und ein besseres Fitnessgefühl für unseren Körper – durch die ständigen Bewegungen und wechselnden Geschwindigkeiten erhöht Bokwa die Kondition und kann es gleichzeitig schaffen, Gewicht zu reduzieren.

Rund 60 Minuten für mehr Wohlbefinden

Wer jetzt Bedenken hat, dass er dabei nicht mitkommen würde, der muss sich keine Gedanken machen. Bei Bokwa fällt das konzentrierte Schrittezählen weg. Jede Bewegung wird frei und voller Energie ausgeführt, und das von jedem Teilnehmer in seinem Tempo. Wer die Struktur der Schritte erst einmal begriffen hat, der kennt die einzelnen Zahlen und Buchstaben, die dahinterstecken, und folgt lediglich den Zeichen des Lehrers. In einer Bokwa-Einheit von ca. 60 Minuten geht es nicht darum, verbissen jeden einzelnen Schritt richtig umzusetzen und nur auf das Training aus zu sein. Bokwa bedeutet viel mehr Spaß, Power und Gruppendynamik und sorgt dabei gerade bei älteren Teilnehmer auch für eine hohe soziale Verbundenheit. Einmal in der Woche rund 60 Minuten Bokwa, und das Wohlbefinden wird dauerhaft gesteigert. In Hamburg wird Bokwa in vielen Fitness-Studios angeboten, aktuell auch bei der Hamburger Volkshochschule, kurz VHS, Niederlassung Hamburg-Sternschanze. Weitere Infos unter www.vhs-hamburg.de oder hamburg.kursportal.info.

Alexandra Petersen © SeMa

STEFAN HAGEMANN
IMMOBILIEN
Machen Sie sich Gedanken über die Zukunft Ihrer Immobilie? Wir beraten Sie kompetent und diskret.
040/80 00 70 37
www.shi-immo.de

SCHATZ, WIR MÜSSEN REDEN!

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

IMMO SPRECH STUNDE

vitamed.
SPORT- UND GESUNDHEITSZENTRUM

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!

JETZT TESTEN!
6 WOCHEN RÜCKEN-TRAINING

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

JETZT ANMELDEN

Für ein besseres Wohlbefinden und mehr Lebensqualität

Krohnstieg 41 – 43 | 22415 Hamburg | T. 40 533 20 370 | www.vitamed-hamburg.de

„Senior? – Der Begriff ist im Berufsleben sehr positiv besetzt! Viel Erfahrung, gute Bezahlung, Aufstieg … Wieso nicht auch im Leben nach der Arbeit?“

Greta Silver entdeckt das Alter als begeisternde Phase

Model, Online-Coach, Autorin und Rednerin: Greta Silver ist gerade omnipräsent. Ob bei einer Veranstaltung zum Thema Angst in einem ländlichen Gasthof oder als Werbeikone für eine Wirtschaft: Greta Silver taucht zurzeit an vielen Ecken auf. Und dabei ist diese Greta keine Schülerin und Aktivistin, sondern dreifache Großmutter und mit 71 Jahren „im Prinzip“ in Rente. Da ihr das aber zu langweilig ist und sie „nach den Kindern“ mit Ende 40 auch schon einmal als Hoteleinrichterin, Pressefrau und Projektverantwortliche für Kongresse neu durchstartete, liegt es nahe, dass sie sich mit 63 nicht zur Ruhe setzt.

Erst mal lässt sie sich mit 60 als Model, Best-Ager-Model heißt das dann, anheuern. Mit ihrer positiven Ausstrahlung und guten Laune („Modeln ist für mich Energiearbeit!“) wird sie seitdem außerordentlich gut gebucht. Mit 66 gründet sie ihren eigenen Youtube-Kanal und lädt dort Videos mit der Botschaft hoch: Was wir alles selbst für unser Glück tun können – in jedem Alter.

Rollator als Helferlein, Treppenlift als Ferrari-Ersatz

Ihr Blog heißt „Inspiration für Lebensfreude pur“. Sind wir (die Deutschen, die Alten ...) etwa miesepetrig, fehlt uns die Inspiration? „Es ist doch so, oft werden die Alten einfach aufs Abstellgleis geschoben. Niemand würdigt ihre Lebensleistung. Das aber ist niemandem so richtig bewusst; den Jungen nicht und uns auch nicht. Wir selber sollten uns unserer Lebensleistung bewusst sein! Wir sind genauso wichtige Menschen wie alle anderen auch. – Ein Beispiel: Mutter braucht einen Rollator? – Macht doch nichts, dann ist das jetzt eben ihr Helferlein. Er bringt sie von A nach B. Die Person hat sich doch gar nicht geändert“, betont Silver. Und der Treppenlift? „... ist der neue Ferrari – anstatt von rechts nach links bringt er Papa eben von unten nach oben. Das Bild, das wir heute vom Alter haben, ist nicht mehr richtig! Das müssen wir ändern“, redet sich Silver in Fahrt.

Das Alter ist die Erntezeit

In ihrem Buch schreibt die gebürtige Niedersächsin, dass das Alter die Erntezeit sei. „Ich denke, wir haben in jungen Jahren so viele Pflichten, wie zum Beispiel Karriere machen, Partnerschaft aufbauen, Kinder großziehen – die ganzen Lebensthemen, die man für sich abhaken will. Dazu gehört Anstrengung! Und jetzt habe ich die Freiheit. Auch um mir neue Themen anzugucken. Und wenn mir etwas nicht gefällt, kann ich nach einem halben Jahr abbrechen. Ich muss nichts mehr ‚durchhalten‘. Ich habe heute viel mehr Leichtigkeit in meinem Leben“, fährt Silver fort.

„Man selber hat außerdem eine größere Gelassenheit. Immer wieder höre ich, dass die Alten nicht mehr so belastbar

Im November erscheint das neue Buch von Greta Silver: Alt genug, um mich jung zu fühlen, Rowohlt Taschenbuch, ISBN: 978-3499001178, 16 Euro. Foto: Rowohlt

Bestseller: Das Buch „Wie Brausepulver auf der Zunge" schrieb Greta Silver im Alter von 70 Jahren. Foto: cc

seien. Ich habe eher den Eindruck, dass heute die Jungen eher herumnölen. Wir haben schon eine Menge erlebt und auch ausgehalten. Im Gegenteil, ich halte die Alten für super belastbar. Wir sind da durch und haben daraus gelernt. Ich lasse mich nicht abstempeln, ich kann noch, ich mach noch mit."

Mit Brausepulver zu einem neuen Lebensgefühl

Mit 70 schreibt sie ihr erstes Buch: „Wie Brausepulver auf der Zunge – Glücklichsein ist keine Frage des Alters". Wie es dazu kam? Sie wolle damit „der Welt erzählen, wie toll es ist, alt zu sein", sagt Silver, „selbst 18-Jährige haben ja schon eine schlimme Vorstellung vom Alter. Ich wollte dem Alter diesen Grauschleier von den Schultern nehmen." Mit buntem Brausepulver (so der Titel) und den zahlreichen prickelnden Experimenten, die man damit machen kann. So geht's, auch wenn sie – wegen der Zutaten – gar kein Bausepulver mehr kauft. („Ich esse keinen Zucker mehr, also auch kein Brausepulver"). An das Gefühl auf der Zunge – und ihren Lieblingsgeschmack Waldmeister – erinnert sie sich aber nur zu gern.

Familie, Beruf, Neustart mit 60 – Greta Silver hat schon viel geschafft in ihrem Leben, und dennoch: „Ich habe längst gelernt, dass wenn man mit eigenem Handeln seinem Leben einen Sinn geben kann, dass das etwas unheimlich Sinnvolles ist. Mein Leben fühlt sich jetzt anders an – ich fühle mich wohler als vor dem Buch –das macht mich unheimlich glücklich", antwortet sie auf die Frage, wofür sie morgens aufsteht.

„Die Welt ein kleines bisschen fröhlicher machen." (Greta Silver)

Bei der Frage: Greta Silver – Greta Thunberg? Was außer dem Vornamen haben Sie noch gemein? muss sie nicht lange nachdenken: „Dass wir beide auf unsere Art und Weise die Welt ein bisschen besser machen wollen." Und was kommt nach Greta Silver (ein Künstlername) – Greta Gold? „Ich komme mit Silver eigentlich sehr gut klar", lacht sie, „das, was ich jetzt erlebe, das war doch nicht vorhersehbar. Ich komme mir vor wie die Sterntaler. Ich stehe da und halte mein Hemdlein hoch und lass alles auf mich regnen, was kommt."

Im November erscheint ihr neues Buch „Alt genug, um mich jung zu fühlen". Wir sind gespannt.

Greta Silver: ***Alt genug, um mich jung zu fühlen***, Rowohlt Taschenbuch, ISBN: 978-3499001178, Preis: 16 Euro.

Veranstaltung: Lesung *"Alt genug, um mich jung zu fühlen", OLL Inklusiv präsentiert Halbpension mit Greta Silver, Sonntag, 24. November, 13.00 Uhr in Sankt Pauli,* ***Veranstaltungsort:*** *Schmidtchen, Spielbudenplatz 27-28, 20359 Hamburg,* ***Web:*** *www.greta-silver.de,* ***youTube-Kanal:*** *www.youtube.com/user/zujungfuersAlter*

Corinna Chateaubourg © SeMa

Wir, die Stambula-Gruppe, bieten mobile Dienstleistungen vom Bustransfer über Schülertransporte bis zum exklusiven Fahr- und Limousinenservice.

Zur Verstärkung unseres Teams suchen wir im Raum Hamburg in Teilzeit (3-5 Std./tgl.) oder auf Minijob-Basis (m/w/d)

FAHRER und BEIFAHRER
gern auch Rentner/-innen

Wir bieten Ihnen:
- Dienstfahrzeug in Ihrem Stadtteil
- eine qualifizierte Einarbeitung
- fortlaufende Schulungen (Fahrsicherheitstraining, Erste Hilfe)
- Kostenübernahme für den Personenbeförderungsschein
- ein nettes Team

Wir freuen uns über:
- eine gültige Fahrerlaubnis Klasse B
- eine freundliche serviceorientierte Art
- ein gepflegtes Äußeres
- Verantwortungsbewusstsein
- Zuverlässigkeit
- Teamfähigkeit
- gute Deutschkenntnisse

STAMBULA

Interessiert? Dann möchten wir Sie gern kennenlernen. Rufen Sie uns an und vereinbaren Sie einen Termin!
Tel: 040/20 00 11 -50
logistik@stambula.de

Stambula Fahrservice GmbH, Albert-Schweitzer-Ring 5-7, 22045 Hamburg, www.stambula.de

Samstag 23. November 2019
9:30–12:30 Uhr
Asklepios Klinik Nord - Ochsenzoll

HAMBURGER SCHLAGANFALL-VERANSTALTUNG

MOBILITÄT IST LEBEN

FÜR BETROFFENE UND INTERESSIERTE

Informationsveranstaltung über Vorbeugung, Behandlung und Rehabilitation des Schlaganfalls sowie die Bewältigung des Alltags nach der Rehabilitation.

Der Eintritt ist kostenlos.

BITTE MELDEN SIE SICH FÜR DIE VERANSTALTUNG AN!
Sekretariat Neurologie und Neurologische Frührehabilitation
Tel.: 040 181887-3076 • Fax: 040 181887-3069
E-Mail: g.seidel@asklepios.com

ASKLEPIOS
Klinik Nord

Veranstaltungsort
Asklepios Klinik Nord - Ochsenzoll
Haus 2, Konferenzraum 1+2
(barrierefrei)
Langenhorner Chaussee 560
22419 Hamburg

Unterschrift für eine Schülerin: Im Anschluss an seine Lesung signiert der 94-jährige Sally Perel sein Buch „Ich war Hitlerjunge Salomon“. Foto: cc

Eine gelungene Veranstaltung, der Holocaust-Überlebende Sally Perel in der Stadtteilschule Helmuth Hübener in Barmbek. Foto: cc

„Ihr seid jetzt die Zeitzeugen – bitte überliefert die Wahrheit“

Der Jude Sally Perel besucht auf seiner Lesereise eine Stadtteilschule in Barmbek

Großer Besuch in der Stadtteilschule Helmuth Hübener in Barmbek: Zu Gast ist Salomon „Sally“ Perel. Ausgerechnet als Hitlerjunge hat der Jude das Naziregime überlebt. Wie er das damals durchgestanden hat und wie es ihm heute damit geht, hat der inzwischen 94-Jährige den Schülern aus der 7., 8. und einer 10. Klasse erzählt.

Salomon „Sally“ Perel

Geboren und aufgewachsen ist er im norddeutschen Peine, später flüchtete die jüdische Familie vor den Nazis ins polnische Lodzs. Doch auch dort wurden sie vom NS-Horror eingeholt, die Familie wurde getrennt. Was der junge Salomon erlebt hat, beschrieb er später in seiner Autobiografie „Ich war Hitlerjunge Salomon“. Im Jahr 1990 wurde sein Leben verfilmt.

Es ist mucksmäuschenstill in der Aula der Stadtteilschule Helmuth Hübener in Barmbek. Bekleidet mit einem grauen Anzug, rotem Pullunder und rotem Schal sitzt Sally Perel in einem bequemen Sessel auf der Bühne, neben ihm Schulleiterin Barbara Kreuzer. Sonst erzählt der Überlebende des Naziregimes meist frei aus seiner Zeit als Hitlerjunge Salomon. Diesmal stellt Kreuzer Fragen. Perel hatte sich das so gewünscht. Die Schüler lauschen gebannt seinen Geschichten. Perel erzählt interessant und immer wieder auch bewegt über seine Erlebnisse zunächst von seiner Flucht vor den Nazis aus Deutschland, dann aus Russland. Und wie er sich dann als „Volksdeutscher“ ausgibt, um seine Haut zu retten. Und trotzdem ist allen im Saal klar, obwohl Perel diese Geschichten sicher schon mindestens tausendmal erzählt hat, und obwohl er ruhig und sachlich über seine Vergangenheit spricht, der Mann hat großes Leid erfahren. Und das über einen langen Zeitraum.

Auf die Frage, wie es ihm gelungen sei, seine Menschenliebe zu bewahren, obwohl er so viel Leid erleben musste, antwortet der 94-Jährige: „Meine Mission ist es, mit Liebe gegen den Hass anzugehen, denn der Hass führt zu Verbrechen.“ Und weiter: „Mein Bericht soll auch zum Auftrag werden.“ (Und mit Blick auf sein junges Publikum:) „Ihr hört den letzten Zeitzeugen. Nach mir wird es keinen mehr geben. Ab jetzt seid ihr Zeitzeugen. Bitte überliefert diese Wahrheit weiter“, so Perel.

„Toleranz und Respekt ist ein universelles Recht – nicht nur für Deutsche“ (Sally Perel)

Die Fragen aus dem Publikum sind jung. Und direkt. Aber dafür ist Sally Perel bekannt, keine Frage – auch keine kritischen – ist ihm zu viel. Er will Aufklärung. So fragt ein Schüler, ob er denn selbst, als Hitlerjunge, jemanden getötet habe. Die Antwort kommt zögerlich. „Nein, habe ich nicht. Aber es gab eine Situation, da hatte ich schon den Finger am Abzug. Ich habe dann aber nicht abgedrückt, weil ich nicht mein Leben mit dem Leben eines anderen retten wollte“, sagt Perel. Die Schüler sind erleichtert. „Und wissen Sie, was aus Ihren Eltern geworden ist?“ – so eine weitere Frage. Perel: „Sie sind im Ghetto umgekommen.“ Außer einem Bruder habe er nach dem Krieg niemanden mehr von seiner Familie wiedergesehen. Er habe aber auch immer wieder Momente der Menschlichkeit erlebt. Trotz größter Vorsichtsmaßnahmen sei einmal sichtbar geworden, dass er Jude ist. Der deutsche Offizier habe den weinenden Jupp – so sein Name bei den Deutschen – getröstet und gesagt: „Weine nicht. Jupp, glaube mir, es gibt auch ein anderes Deutschland.“ „Ihr könnt euch nicht vorstellen, welche Bedeutung dieser Satz für mich hatte“, lächelt Perel. Eine gewisse Ahnung haben die Schüler bei dieser Veranstaltung bekommen. Nach fast zwei Stunden gibt es Standing Ovations, stehenden Beifall für Perel.

Der Überlebende des Naziregimes Sally Perel erzählt Schülern der Stadtteilschule Helmuth Hübener in Barmbek von seinem Leben. Foto: cc

Corinna Chateaubourg © SeMa

Wir haben auch für Ihre Immobilie den passenden Käufer!

Eigentlich sollte man Immobilien gar nicht verkaufen, aber wenn, dann richtig!
Engel & Völkers - Ihr exklusiver Immobilienmakler mit dem internationalen Netzwerk.
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

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
Immobiliengruppe

Ein Leben lang aktiv!

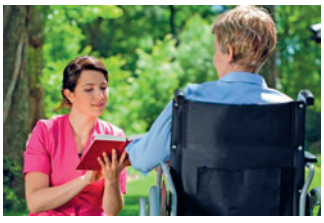
Angebote und Veranstaltungen für Mitglieder und Gäste. Gemeinsame Freizeit, interessantes Miteinander in verschiedenen Interessengruppen.

LAB-Treffpunkt Fuhlsbüttel
Lange Aktiv Bleiben e.V.
Fliederweg 7, 22335 Hamburg
Telefon (040) 59 24 55
fuhlsbuettel@labhamburg.de
www.labhamburg.de

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

- **Spezielle Angebote für Demenzkranke**
- **Tagesausflüge und Wellnesstage**
- **Hol- und Bringdienst mit unserem eigenen Bus**
- **Alle Angebote mit und ohne Pflegestufe**
- **Spiel-/Sport-/Gedächtnistrainingsgruppen 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



“ELIM vertraue ich!”
Rufen Sie uns an oder besuchen Sie uns.

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

Seit 1987
GREIZER ANGELA

✧ **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

Leben mit Stoma:

Aktive Selbsthilfegruppe in

In Deutschland leben über 150.000 Stomaträgerinnen und –träger. Das sind Menschen mit einem künstlichen Darmausgang oder künstlicher Harnableitung. Der Begriff „Stoma“ kommt aus dem Griechischen und bedeutet „Mund“ oder „Öffnung“. In der Medizin versteht man darunter eine durch eine Operation geschaffene Öffnung eines Hohlorganes nach außen. Dazu zählen u.a der Darm und die Blase. Einer der Hauptgründe für ein Stoma ist eine Darmkrebserkrankung. Jährlich sind davon rund 60.000 Menschen betroffen.

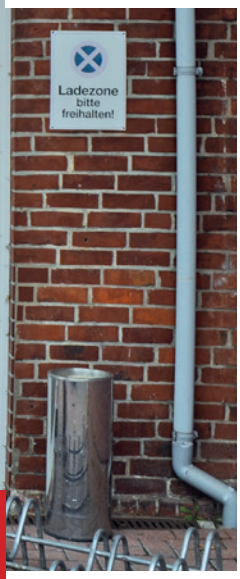
Die deutsche ILCO e.V. setzt sich als eine der ältesten Selbsthilfeorganisationen Deutschlands für Stomaträger, Menschen mit Darmkrebs sowie deren Angehörige ein.

Der Name ILCO leitet sich von den Anfangsbuchstaben der medizinischen Bezeichnungen Ileum (= Dünndarm) und Colon (= Dickdarm) ab. Bundesweit gibt es ca. 300 Gruppen, in denen sich Betroffene und Angehörige regelmäßig treffen.

„Seit ihrer Gründung im Jahr 1972 hat es sich die Selbsthilfevereinigung Deutsche ILCO e.V. zur Aufgabe gemacht, den Betroffenen beizustehen, damit sie mit ihrer Krankheit oder mit einem Stoma selbstbestimmt leben können“, so die Selbstbeschreibung des Vereins. Marlies Peters ist Gruppensprecherin der Abendgruppe Elmshorn und stellvertretende Regionalsprecherin der deutschen ILCO-Region Itzehoe-Heide-Elmshorn (PLZ-Gebiet 25).

Marlies Peters hat sich an das Leben mit Stoma gewöhnt. 2011 bekam sie ihre Darmkrebsdiagnose und nach der Therapie folgte 2012 die Stoma-Operation. Sogenannte Stomatherapeuten zeigen Patienten, wie sie nach der OP mit dem künstlichen Ausgang umgehen müssen. Sie begleiten die Stomaträgerinnen und -träger nach der Operation. Das ist aber die rein medizinische Betreuung. „Ich fühlte mich nicht gut auf-

Rainer Büßelmann und Marlies Peters freuen sich auf neue Teilnehmer/-innen und Mitglieder.



Elmshorn

gehoben und informiert vor meiner Stoma-OP“, sagt Marlies Peters, die nun selbst Menschen im Krankenhaus besucht, um ihnen die Angst vor dem Stoma schon im Vorwege zu nehmen. Dieser psychologischen und sozialen Betreuung, die oft auf der Strecke bleibt, widmet sich die ILCO e.V.

Bundesweit gehören etwa 7.000 Mitglieder zur ILCO. Damit ist sie die größte deutsche Solidargemeinschaft von Stomaträgern, Menschen mit Darmkrebs und deren Angehörigen. Mehr als 650 selbst betroffene Ehrenamtliche stehen im Jahr ca. 20.000 Betroffenen bei Besuchen im Krankenhaus, auf Informationsveranstaltungen und bei Gruppentreffen mit Rat und Tat zur Seite.

Alle ILCO-Gruppen haben wesentliche Dinge gemeinsam: Die Mitglieder unterstützen sich gegenseitig, sei es in Gruppen- oder in Einzelgesprächen. Die ILCO-Gruppen bilden die „Heimat“ für Mitglieder und deren Angehörige. Es gibt Informationsveranstaltungen, oft auch mit Fachleuten, die über Therapie und Versorgung des Stomas berichten, qualifizierte Beratung, aber auch Reisetipps geben.

Ein wichtiger Aspekt ist aber nicht zuletzt das gesellige Beisammensein, um die Freude am Leben wiederzuentdecken. „Jüngere Menschen suchen sich eher die Hilfe und Ansprache im Internet“, sagt Marlies Peters. „Zu den Nachmittagstreffen kommen die Betroffenen und Angehörigen, die nicht mehr arbeiten, für die Berufstätigen haben wir den, ILCO-Stammtisch am Abend.“ Die Angst des Kontrollverlusts ist wohl das größte Problem, wenn man von der Diagnose hört. Doch hat sich in den letzten Jahrzehnten viel verändert in der Stomatherapie. „Die Versorgung hat sich deutlich verbessert“, sagt Rainer Büßelmann von der ILCO-Gruppe Elmshorn. „Heute kann man mit einem Stoma ganz normal am Leben teilnehmen. Neben den angebotenen Vorträgen steht der persönliche Erfahrungsaustausch in unseren Gruppentreffen immer im Vordergrund. Hilfe durch Selbsthilfe soll uns Mut machen, unsere Behinderung zu akzeptieren.“

Die ILCO-Nachmittagsgruppe Elmshorn trifft sich jeden dritten Dienstag im Monat in der Begegnungsstätte DRK Elmshorn, Gärtnerstraße 10. Hier findet, bei Kaffee und Kuchen, der gemeinsame Gedankenaustausch statt, oft mit Referenten zu gesundheitlichen Themen. Am 19. November treffen sich die Teilnehmer außerdem um 12 Uhr zu einem gemeinsamen Herbstessen im Elrado-House und anschließend um 14.30 Uhr findet dann das Gruppentreffen statt. Der ILCO-Stammtisch trifft sich viermal im Jahr, das nächste Treffen ist am 7. November um 18.30 Uhr im Ochi’s, Holstenstr. 2 in Elmshorn.

Weitere Informationen bekommen Sie unter: www.ilco.de und direkt bei Marlies Peters: 04123/929 77 30 oder peters-thun@gmx.de.

THERAPIEZENTRUM SIEMINSKI

Die neuen Räume versprechen mehr Therapie- und Trainingsqualität

Das Therapiezentrum Sieminski hat vor vier Jahren den spannenden Schritt in eine gehaltvolle Zukunft geplant. 2014 bezogen Therapie und Training neue Räume in der Schloßstraße 38 und setzten damit auf einen neuen Standard für Therapiequalität und Trainingsbetreuung. Die neuen Räumlichkeiten stehen für mehr Komfort, mehr Platz und mehr Wohlgefühl.

Alles unter einem Dach

Physiotherapie, Ergotherapie, Logopädie und medizinische Fitness

Erstmalig entstand im Therapiezentrum Sieminski auch eigener separater Raum für eine spezielle Therapie für Erwachsene & Kinder im Bereich der Physiotherapie, Ergotherapie und Logopädie. Ausgestattet mit einer Kletterwand, Therapiehängematten und vielfältigen Geräten für die therapeutische Anwendung und Bewegungsförderung.

Große, geschlossene Behandlungsräume mit viel Tageslicht sorgen zudem für eine sehr angenehme Behandlungsatmosphäre, die eine noch größere Therapiequalität verspricht sowie Entspannung und ein Gefühl der inneren Ruhe ermöglichen.

Im Trainingsbereich sorgt neue Chipkartentechnik für einen noch höheren Trainingsstandard. Sie ermöglicht ein gezieltes Training an neuen Geräten, um persönliche Gesundheitsziele zu erreichen.

Durch den Umzug erreichte die Trainingsfläche auch in der Größe neue Dimensionen. Jeder Interessierte hat die Möglichkeit sich zum Training anzumelden.

Das Therapiezentrum Sieminski freut sich auf Sie und fördert Ihre Gesundheit beim Besuch einer unserer Gesundheitskurse mit einem...

Massage-GUTSCHEIN

Gültig bis 30.11.19 im Wert von **15 €**

Therapiezentrum Sieminski, Inhaber Marcin Sieminski
Schloßstraße 38, 22041 Hamburg, Tel.: 040 68 84 10 77
info@thz-sieminski.de, **www.thz-sieminski.de**

Messer, Schmuck, Gartenskulpturen und Leuchten: Einzelstücke nach eigenem Design oder auf Bestellung fertigt Michael Schimmel in Handarbeit in seiner urigen Fachwerkschmiede in Kalkhorst im Klützer Winkel.

Ei

Geheimtipps an Mecklenburgs Ostseeküste

Foto: djd/www.ostseeferien.de/MV-Foto e.V./D. Schäfer

Zwischen Manufakturen und Genuss

(djd). Leere Strände, frische Meeresluft und garantiert ein Platz im Lieblingsrestaurant: Urlaub an der mecklenburgischen Ostseeküste lohnt sich gerade jetzt in der Nachsaison. Neben erholsamen Strandspaziergängen lassen sich die Sehenswürdigkeiten der Region und kleine Manufakturen entdecken – die Gelegenheit, bereits an die ersten Weihnachtsgeschenke zu denken. Tipps und die passenden Unterkünfte gibt es unter www.ostseeferien.de.

Manufakturen zwischen Tradition und Moderne

Wer einmal erleben möchte, wie hochwertige Möbel, Accessoires und Schmuck von Designern hergestellt werden, der wird in der stolzen Hansestadt Wismar garantiert fündig: Direkt am Schiffbauerdamm vor dem alten Holzhafen zwischen Wismarbucht und Altstadt liegt die gläserne Möbelmanufaktur von Torsten und Kristina Goertz. Kunden können den Handwerkern über die Schulter schauen, Produkte kaufen oder eigene Möbelentwürfe anfertigen lassen. „Fishing for compliments“ steht nicht ohne Grund am Eingang der Schauwerkstatt von Ramona Stelzer in der Krämerstraße: Die Goldschmiedin und Diplom-Designerin verkauft neben ihrem Schmuck aus Fischleder auch Taschen, Gürtel und Portemonnaies. Ihre Spezialität: Produkte aus Rochenhaut, nach uralter Tradition gegerbt und verarbeitet. Und wer noch kein Messerunikat sein Eigen nennt, dem sei ein Besuch bei Michael Schimmel empfohlen. In seiner urigen Fachwerkschmiede gegenüber dem Schloss Kalkhorst fertigt er Einzelstücke nach eigenem Design oder auf Bestellung in Handarbeit an. Der Metallgestalter kreiert auch Schmuck, Gartenskulpturen und Leuchten. Mehr Manufakturen findet man unter www.ostseeferien.de/manufaktour.

Foto: djd/www.ostseeferien.de/MV-Foto e.V./A. Lindenbeck

„Fishing for compliments“: Unter diesem Motto gestaltet die Designerin Ramona Stelzer in Wismar Schmuck und Accessoires aus Fischleder für ihre Kunden. Ihre Spezialität: Produkte aus Rochenhaut, nach uralter Tradition gegerbt und verarbeitet.

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

BESTATTUNGEN
VORSORGE
TRAUERKULTUR

Bestattungen aller Art auf allen Friedhöfen

Eigene Trauerkapelle & Abschiedsräume für individuelle Trauerfeiern

Bestattungsvorsorge

Bestattungsinstitut Bade

Filiale Hamburg
Sülldorfer Landstr. 5
22589 Hamburg
040 / 524 776 200
(Tag & Nacht)

Filiale Wedel
Flerrentwiete 32
(Am Marienhof)
22880 Wedel
04103 / 5160
(Tag & Nacht)

bade-bestattungen.de

Alsterschlepper
Haushaltsauflösungen

Ihr Experte für
sozial engagierte
und respektvolle
Nachlassräumungen
und Seniorenumzüge!

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

nen Blick hinter die Kulissen werfen und Mitbringsel aus dem Urlaub erwerben wie die Wismarer Mumme. Das Brauhaus am Lohberg, heute die einzige Gasthausbrauerei der Stadt Wismar, braut nach Rezepten aus der Hansezeit.

Foto: djd/www.ostseeferien.de/TZ Wismar/Alexander Rudolph

Genuss für die Seele

Selbst Durst kann man in Wismar kulturvoll löschen, denn Bierbrauen hat hier Tradition und gehörte einst zum Haupterwerbszweig der Hansestadt. Das Brauhaus am Lohberg ist die letzte verbliebene Gasthausbrauerei. Probiertipp: die Wismarer Mumme – gebraut nach einem Original-Rezept aus der Hansezeit. Wer regionales Obst in konservierter Form lieber mag, sollte etwas Zeit in der Manufaktur in Damshagen einplanen: Johann Volk und sein Team arbeiten mit lokalen Bauern zusammen und veredeln alte Obstsorten zu köstlichen Säften, Bränden, Likören und Cider. Typisch für die Ostseeregion ist natürlich der Sanddorn. Familie Pagels betreibt eine eigene Plantage mit etwa 2.000 Sträuchern. Hier wird alles selbst geerntet und zu Saft, Sirup und Marmeladen, aber auch Punsch und Brotaufstrichen verarbeitet: Probiertipp: Fruchtaufstriche Sanddorn-Marzipan und Sanddorn mit Apfel-Zimt.

Ein Urlaub an der mecklenburgischen Ostseeküste lohnt sich auch in der Nachsaison. Endlich leere Strände, frische Meeresluft und ein garantierter Platz im Lieblingsrestaurant.

Foto: djd/www.ostseeferien.de/Alexander Rudolph

BDH lehnt höheres Renteneintrittsalter ab

(pi) Zum Vorschlag der Bundesbank, das Rentenalter auf 69 Jahre und vier Monate zu erhöhen, erklärt die Bundesvorsitzende des BDH Bundesverband Rehabilitation e.V., Ilse Müller: „Es genügt bereits, auf wenige drastische Beispiele aus der realen Arbeitswelt hinzuweisen, um die wiederkehrende Forderung nach einer pauschalen Anhebung des Renteneintrittsalters adabsurdum zu führen. Physisch und psychisch anspruchsvolle Tätigkeiten wie die Arbeit auf dem Bau oder in der Pflege sind Berufe mit höchstem Belastungsniveau. Die komplexe Arbeitswelt erfordert flexiblere Lösungen zum Renteneintritt als eine starre und immer weiter steigende Einheitslösung.

Ein nicht unerheblicher Teil der Arbeitnehmer erreicht schon heute nicht die gesetzliche Rentenaltersgrenze. Eine Anhebung wäre für diese Menschen nichts weiter als eine Rentenkürzung. Mit Blick auf die demografische Entwicklung wird es der Politik nicht erspart bleiben, eine offene und ehrliche Debatte darüber zu führen, dass die Stabilisierung des Rentenniveaus im Kampf gegen Altersarmut teuer wird. Es wäre nur fair, die junge Generation darauf vorzubereiten, dass die Rentenbeiträge auf mittlere Sicht steigen werden und dass unsere Gesellschaft vor schwerwiegenden demografischen Umwälzungen steht, die wir nur gemeinsam bewältigen können.“

Dehn Hörgeräte

Dehn und sonst keinen!

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

Jetzt Termin vereinbaren!
040/33989919

HÖRBERATUNG

Bei uns erhalten Sie eine individuelle Hörberatung von Meisterhand. Testen Sie Hörgeräte von Nulltarif* bis Exklusiv in Ihrem persönlichen Umfeld. Wir bieten Ihnen Qualität in allen Preisklassen.
Erleben Sie Hören und Verstehen in unserem familiären Fachgeschäft!

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

* zzgl. gesetzliche Hilfsmittelgebühr

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

Wir freuen uns auf Sie!

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

Veranstaltungen Tipps + Termine

Mittwoch 06.11.19, 19.30 Uhr
Vortrag: Wale–Symbole des Lebens
Der Vortrag vermittelt die Faszination, die von diesen wunderbaren Tieren ausgeht, und dokumentiert die durch uns Menschen verursachten Bedrohungen. Eintritt frei.
Greenpeace Haus Hafencity, Hongkongstraße 10, 20457 Hamburg (Eingang über die Elbarkaden)

Mittwoch 06.11.19, 15 Uhr
Auf Zeitreise im Archäologischen Museum
Großeltern und ihre Enkel erforschen gemeinsam das Museum und tauchen in die geheimnisvolle Welt der Archäologie. Kosten: € 3,– zzgl. Eintritt.
Archäologisches Museum, Museumsplatz 2, 21073 Hamburg

Mittwoch 06.11.19, 18 Uhr
„Zuversicht in der Trauer“
Andacht mit anschließendem Beisammensein.
Trauerzentrum & Kolumbarium, St. Thomas Morus, Koppelstraße 16, 22527 Hamburg

---

Mittwoch 06.11.19, 15 Uhr
1. Jubiläums Quiz-Café (25.) im Allegro
Der Freizeitkreis „Du und Ich“ im Bürgerverein Rahlstedt und das Kulturmanagement Allegro lädt alle Quizbegeisterten zum geselligen Jubiläumsraten bei Kaffee und Kuchen ein. Testen Sie Ihr Gedächtnis, aktivieren Sie ihre Synapsen, und lernen Sie dabei noch nette Leute kennen. Eintritt frei!
ALLEGRO – Kultur Raum Rahlstedt, Eingang Hagenower Str. gegenüber Haus Nr. 5, 22143 Hamburg

---

Mittwoch 06.11.19 und 20.11.19, 19 Uhr
Spiel, Spaß und Spannung
An diesen Abenden wird bei Doppelkopf und Skat gereizt, gedrückt und gestochen, was die Karten hergeben! Diese Veranstaltung vom Bürgerverein Rahlstedt e.V. und Gabriel e.V. steht allen bei freiem Eintritt offen.
ALLEGRO – Kultur Raum Rahlstedt, Eingang Hagenower Str. gegenüber Haus Nr. 5, 22143 Hamburg

---

Donnerstag 07.11.19, 10 Uhr
Wandern mit dem LAB
Treffen: 10 Uhr, U-Bahnhof Fuhlsbüttel, Tel. 040/59 24 55, Mo.-Fr. 10-14 Uhr.
LAB, Fliederweg 7, 22335 Hamburg

Donnerstag 07.11.19, 15-17 Uhr
Die Nacht, in der die Synagogen brannten
Gedenken mit Chor- und Orgelmusik jüdischer und zeitgenössischer Komponisten.
Kirche St. Nicolaus, Alsterdorfer Markt, 22297 Hamburg

Freitag 08.11.19, 20 Uhr, Einlass: 19 Uhr
Jazz am Abend
mit den New Orleans Feetwarmers. Ihr Markenzeichen sind die unverwechselbaren Titel des Halfway House Orchestra. Tickets Abendkasse: € 6,–/ € 10,–.
Jazzclub Bergedorf , Weidenbaumsweg 13-15, 21029 Hamburg

Samstag 09.11.19, 12-19 Uhr,
Sonntag 10.11.19, 10-18 Uhr
„Adventszauber“ in Friedrichsruh
Ca. 90 Aussteller haben ihre Stände drinnen und draußen aufgebaut und festlich dekoriert. Eintritt: € 4,–/Kinder frei.
Im Forsthaus und Marstall, Am Museum 2, 21521 Aumühle

Samstag 09.11.19, 16 Uhr
Konzert: Oldies der 60er Jahre
Die Vitalität der Star-Club-Ära und das Lebensgefühl einer wilden Zeit. Chuck Berry, Johnny Cash, Elvis, Fats Domino und Beatles, diese Musiker stehen unter anderem auf dem Programm der fünf Bandmitglieder von „Rocking Memories“. Eintritt: € 8,–.
Im Restaurant, Residenz am Wiesenkamp, Wiesenkamp 16, 22359 Hamburg

---

Samstag 09.11.19, 19-23 Uhr
Faltenrock-Ü60-Party
Die einzig wahre Ü60-Party! Wie immer gilt: U60 kommt nur in Ü60-Begleitung hinein! Eintritt: € 6,–, www.faltenrock-party.de.
TANGOmatrix, Beim Schlump 13A, 20144 Hamburg

Sonntag 10.11.19, 15-17 Uhr
Trauercafé „Vergiss mein nicht“
Trauerzentrum & Kolumbarium, St. Thomas Morus, Koppelstraße 16, 22527 Hamburg

---

Samstag 10.11.19, 11-17 Uhr
Martinsmarkt in Nienstedten
Ein Kunsthandwerkermarkt mit ausgesuchten Anbietern erfreut sich großer Beliebtheit, hier findet man viele originelle und ausgefallene Geschenke für das bevorstehende Fest.
Rudolf Steiner Schule, Elbchaussee 366, 22609 Hamburg

Sonntag 10.11.19, 15-17 Uhr
Tanzcafé mit Live-Musik
Eingeladen sind Senioren, die gerne tanzen, im Besonderen auch Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen. Entertainer Harry Hansen singt englische und deutsche Schlager. Der Eintritt ist frei, um Anmeldung unter Tel. 040/54 75 10 85 wird gebeten.
Kirchsaal der Auferstehungskirche Alten Eichen, Wördemanns Weg 19-23

Sonntag 10.11.19, 15 Uhr
Kaffee, Kuchen & Kultur!
Ginger (alias Henry Thedens) mit Songs von Marlene Dietrich: Der Eintritt beträgt € 12,– inklusive Kaffee und Kuchen. Kartenvorbestellungen im Bürgertreff Altona-Nord unter: Tel. 040/42 10 27 10 oder per E-Mail an: buergertreff@altonanord.de.
Bürgertreff Altona, Gefionstraße 3, 22769 Hamburg

Sonntag 10.11.19, 15 Uhr
Lichtgedenkfeier
Gestaltet wird der Nachmittag von der Trauerrednerin Louise Brown und musikalisch begleitet von dem Gospelchor „Voices-Sounds of Heaven“ aus Quickborn. Im Zentrum der Feier steht ein Lichtritual mit Kerzen, bei dem an die Verstorbenen gedacht wird. Im Anschluss gibt es bei Kaffee und Kuchen einem gemeinsamen Austausch. Um Anmeldung wird gebeten: Telefon 040/524 776 200 oder per Mail an bade@bade-bestattungen.de.
Bestattungsinstitut Bade GbR, Flerrentwiete 32, 22880 Wedel

Sonntag 10.11.19, 18 Uhr
„Die Lustige Witwe“, Operette von F. Lehar
Karten zwischen € 7,– und € 22,– unter Tel. 040/67 999 230 oder info@opernfactory.de, www.opernfactory.de.
Opernfactory, Ahrensburger Straße 138, 22045 Hamburg

Sonntag 10.11.19, 15-15.30 Uhr
Trauercafè – „Fünf Jahreszeiten“
Mit der Trauer durch das Jahr; Kaffee, Tee, Kuchen und Gespräche über Trauer und Verlust.
Friedhofskapelle Schiffbek, Schiffbeker Weg 144, 22115 Hamburg

---

Montag 11.11.19 u. Dienstag 12.11.19, 19 Uhr
Requiem von Guiseppe Verdi
Itzehoer Konzertchor, Wandsbeker Sinfonieorchester. Karten im EKT-Weinshop, kontakt@wso-hamburg.de. Abendkasse € 15,–, Vvk € 10,–,
VHS-Zentrum, Berner Heerweg 183, 22159 Hamburg

---

ab Montag 11.11.19, 17-18.30 Uhr
„Ran ans Display“
Smartphone und Tablet einfach erklärt, kostenloser Grundlagenkurs jeden 2. und 4. Montag im Monat. Infos: 0178/329 23 01.
Seniorentreff im ReeWie-Haus, Wiebischenkamp 58, 22523 Hamburg

---

Dienstag 12.11.19, 17-19 Uhr
15. Hamburger Demenzgespräch: „Demenz und Humor“
Humor ist oft das beste Rezept – aber auch bei Demenz? Was ist fachlich geboten, was empfinden Betroffene, welche Tipps helfen Angehörigen? Prof. Dr. Dr. Rolf Dieter Hirsch, Mediziner, Psychologe und Gerontologe, gibt in seinem Vortrag bei der Diakonie Hamburg Antworten. Der Eintritt ist frei. Um Anmel-dung wird gebeten: Tel. 040/306 20 -295.
Dorothee-Sölle-Haus, Königstraße 54, 22767 Hamburg

Mittwoch 13.11.19, 19.30 Uhr
„Mobilität – frischer Wind für die City“
Verstopfte Straßen und hohe Gesundheitsbelastungen durch Abgase und Lärm zeigen: Gerade in Städten brauchen wir eine neue Mobilität. Eintritt frei.
Greenpeace Haus Hafencity, Hongkongstraße 10, 20457 Hamburg (Eingang über die Elbarkaden)

Donnerstag 14. + 28.11.19, 16.30-18.30 Uhr
Selbsthilfegruppe für Menschen mit beginnender Demenz
Das Angebot richtet sich an Menschen, die auf der Suche nach Gemeinschaft mit Gleichbetroffenen sind, sich informieren und weiter aktiv bleiben wollen.
Tagespflege St. Georg, Alexanderstraße 24, 20099 Hamburg

Donnerstag 14.11.19, 10.30 Uhr
Besuch im Zollmuseum Hamburg
Eintritt: € 2,–, Infos/Anmeldung: Waltraudt 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

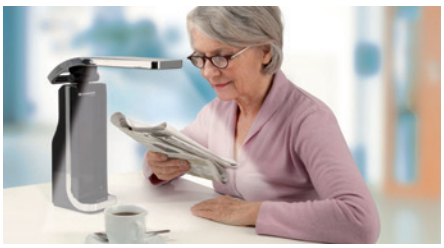
Freitag 15.11.19, 20 Uhr
FLAMENCO! mit Max Herzog
Max Herzog ist ein international gefragter Virtuose auf der Konzert- und Flamenco-Gitarre. Tickets: € 15,–, Tel.: 040/248 639 72, www.echtzeit-entertainment.de.
echtzeit studio, Alsterdorfer Str. 15, 22299 Hamburg

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/ Optometrist) 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 fehlsichtig. Aber das ist keine Krankheit. Mit der richtigen Brille kann ein fehlsichtiger 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.

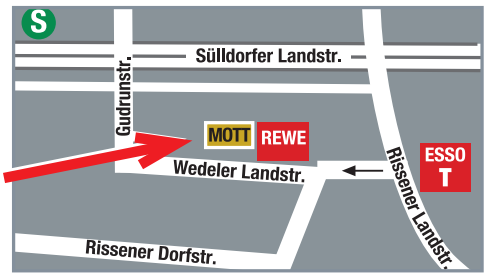


Oft reicht es schon, wenn man nur genügend Licht hat. Spezielle Lampen können gerade bei Makula-Degeneration und Grünem Star wahre Wunder wirken.

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.



Mott Optik: verkehrsgünstig im Zentrum von Rissen

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

Veranstaltungen Tipps + Termine

Samstag 16.11.19, 18 Uhr
Gospelkonzert
Gospeltime ist gesungene Lebensfreude, Begeisterung, Emotion. Hierfür steht das stimmgewaltige Gospelensemble Sing! Tickets nur online € 8,– + VVK: www.singinspiration.de.
St. Gabriel Kirche, Hartzlohplatz 17, 22307 Hamburg

Samstag 16.11.19, 14-17 Uhr
Repair-Café Eppendorf
Hier reparieren ehrenamtliche Experten gemeinsam mit den Besuchern kaputte Kleinmöbel, elektrische Geräte, Fahrräder, Spielzeug, Textilien, Kleidung und mehr. Eintritt frei.
Aufwind (ehem. Kulturhaus Eppendorf), Julius-Reincke-Stieg 13a, 20251 Hamburg

---

Samstag 16.11.19, Sonntag 17.11.19, 10.30-19.30 Uhr
Kunst-, Handwerk- und Antiquitätentage
Entdecken Sie wahre Schätze unter den Antiquitäten, Kunstwerken, Möbeln, Goldschmiedearbeiten, Porzellan,Keramiken, Mode und Weihnachtsdekorationen. Eintritt frei.
Privathotel Lindtner, Heimfelder Straße 123, 21075 Hamburg

Samstag 16.11.19, 13-19 Uhr, Sonntag 17.11.19, 11-19 Uhr
„Eat & Style“
Deutschlands größtes Food-Festival! Zwei Tage lang Genuss pur, zahlreiche Workshops.
Schuppen 52, Australiastr. 52b, 20457 Hamburg

Sonntag 17.11.19, 17 Uhr
Faltenrock-Tanzabend
Oldies but Goldies! Der Faltenrock ist wieder zu Gast im Haus im Park. Der beliebte Tanzabend, der sonst im Gängeviertel beheimatet ist, lädt alle Tanzbegeisterten ab sechzig Jahren zum Schwofen ein. Eintritt frei.
Haus im Park, Gräpelweg 8, 21029 HH

Sonntag 17.11.19, 18 Uhr
„La Traviata“ Oper von G. Verdi
Karten zwischen € 17,– und € 22,– unter Tel. 040/67 999 230, www.opernfactory.de.
Opernfactory, Ahrensburger Straße 138, 22045 Hamburg

Dienstag, 19.11.19, 18 Uhr
„Peter Maiwalds Puhdys Revival Show“
Zum 50. Geburtstag der ehemaligen Puhdys soll ordentlich gefeiert werden. Peter Maiwald – Musiker und guter Freund von Puhdys Frontmann Dieter „Maschine“ Birr – feiert dieses Jubiläum auf akustische Weise! Mit vielen Songs der Puhdys – darunter natürlich auch die Klassiker „Alt wie ein Baum“, „Eisbärn“ und „Das Buch“! Die Puhdys leben durch die Rocklegende Peter Maiwald solo wieder auf (so urteilt die Presse)! Der Eintritt ist frei – um eine Hutspende wird gebeten!
Kirchsaal der Residenz Lichtensee, Oetjendorfer Landstr. 19, 22955 Hoisdorf

---

Dienstag 19.11.19, 16.30 - ca. 17.30 Uhr
3. Lichterfest der Bethanien-Höfe ...
... mit Musik vom Residenzchor. Frisch gebackene Waffeln und andere Leckereien.
Im Restaurant Martini, Martinistraße 47-49, 20251 Hamburg

Freitag 22.11.19, 19.30 Uhr
LANGE KRIMINACHT
„Schnaps, das war sein letztes Wort“
16,– €, Reservierung Tel. 040/32 11 91 oder info@speicherstadtmuseum.de.
Speicherstadtmuseum, Am Sandtorkai 36, 20457 Hamburg

Freitag 22.11.19, 20 Uhr
Autorenlesung
mit dem Ur-Barmbeker Schriftsteller Reinhard Marheinecke. Nach der musikalischen Einstimmung zu Gitarre und Gesang stellt er das Werk „Hamburgs Admiral“, einen historischen Roman über Hamburgs wohl größten Seehelden vor. Eintritt € 6,–, Rentner € 5,–.
Bürgerhaus Barmbek, Lorichsstraße 28 A, 22307 Hamburg

Freitag 22.11. bis Sonntag 24.11.19
Herbstmesse „Lebensfreude“
Unter dem Motto „Rettet unseren Planeten“ widmet sich die Messe in diesem Jahr besonders dem Thema Nachhaltigkeit für eine saubere und lebenswerte Erde.
Messehalle Hamburg-Schnelsen, Modering 1a, 22457 Hamburg

Freitag 22.11.19, ab 18 Uhr
Tanzpalast – Tanzen für alle
Kulturküche, Alsterdorfer Markt 18, 22297 Hamburg

Samstag 23.11.19, 16 Uhr
Konzert: „Clara Schumann – Leben, lieben und Musik“
Die Sopranistinnen Celina Charlotte Denden und Tania Renz präsentieren Werke u.a. von Clara Schumann, Robert Schumann und Johannes Brahms. Eintritt: € 8,–.
Im Restaurant, Residenz am Wiesenkamp, Wiesenkamp 16, 22359 Hamburg

---

Sa. 23.11.19, So. 24.11.19, 11-18 Uhr
Weihnachtsmarkt der Kunsthandwerker
Ca. 25 Aussteller laden zum Bummeln ein.
Torhaus Wellingsbüttel, Wellingsbüttler Weg 75, 22391 Hamburg

---

Sonntag 24.11.19, 11-17 Uhr
Adventsmarkt
Kunsthandwerker stellen ihre Arbeiten aus. Weihnachtliche Dekorationen, gedrechselte Holzarbeiten, selbstgezogene Wachskerzen, Geschenkartikel und Accessoires.
Museum Elbinsel Wilhelmsburg, Kirchdorfer Straße 163, 21109 Hamburg

---

Sonntag 24.11.19, 17-22 Uhr
Faltenrock-Ü60-Party
Wie immer: U60 nur in Ü60-Begleitung. Eintritt frei, www.faltenrock-party.de.
Gängeviertel e.V., Valentinskamp 34a (Zugang von der Speckstr.), 20355 Hamburg

---

Sonntag 24.11.19, 18 Uhr
Barockmusik aus Deutschlands Norden
Chormusik mit Sopran-Chor St. Johannis Altona, Barockensemble auf alten Instrumenten. Karten ab € 20,– an der Abendkasse Vorbestellung im Kirchenbüro: 040/43 43 34.
Kulturkirche St. Johannis Altona – bei der Johanniskirche 22, 22767 Hamburg (Bus: Max-Brauer-Allee/Sternbrücke)

Sonntag 24.11.19, 14 Uhr
Bücherreigen beim LAB-Fuhlsbüttel
Tel. 040/59 24 55, Mo.-Fr. 10-14 Uhr.
LAB, Fliederweg 7, 22335 Hamburg

Sonntag 24.11.19, 18 Uhr
BAD – Best Ager Danceparty Ü60
Sich mit der Musik aus den 60iger-, 70-iger- und 80-iger-Jahren bewegen. Eintritt € 6,–.
FZS – Freizeitzentrum Schnelsen, Wählingsallee 16, 22459 Hamburg

---

Montag 25.11.19, 18.30 Uhr
Führung durch den unterirdischen Röhrenbunker Tarpenbekstraße
Dauer: ca. 1 Stunde./€ 6,–, nicht barrierefrei.
Treff: Tarpenbekstraße 68, 20251 HH

Donnerstag 28.11.19, 9.30 Uhr
Busausfahrt nach Lübeck
zu Niederegger und dem Weihnachtsmarkt. Tel. 040/59 24 55, Mo.-Fr. 10-14 Uhr.
LAB, Fliederweg 7, 22335 Hamburg

Donnerstag 28.11.19, 19 Uhr
Disco 53 +/-
Zu lauter Rock- und Disco-Mucke tanzen wie früher in den 60er/70er. Von Abba bis Zappa, AC/DC bis ZZTOP. Mit Discjockey DJ Pete. Eintritt € 10,– inkl. ein Freigetränk.
MOTTE, Eulenstraße 43, 22765 Hamburg

29.11.-23.12.19, 11-21 Uhr
Nordischer Weihnachtsmarkt am Tibarg
Spezieller Weihnachtsmarkt, mit einer echten lebenden Tanne sowie mit riesigen Tipi-Zelten und roten und braunen Holzhütten.
Tibarg 21, 22459 Hamburg

Samstag 30.11.19 und Sonntag 01.12.19, Weihnachtsmarkt der Hobbykünstler
30 Aussteller mit Dekoartikeln, Schmuck, Schönem aus Glas, Holz, Papier, Genähtem, Leckereien für Mensch und Tier, Gestricktem und Gesticktem und vielem mehr.
FZS – Freizeitzentrum Schnelsen, Wählingsallee 16, 22459 Hamburg

---

Samstag 30.11.19 und Sonntag 01.12.19, Adventsmarkt im Park
Über 70 Stände mit schönem Kunsthandwerk, ausgefallenen Dekoartikeln, Schmuck, Mode, Accessoires, Speisen und Getränken.
Stadtpark Norderstedt, Am Kulturwerk 1, 22846 Norderstedt

Sonntag 01.12.19, 14 Uhr
Der LAB-Chor Fuhlsbüttel singt
Weihnachtslieder und alte Schlager, Tel. 040/59 24 55, Mo.-Fr. 10-14 Uhr.
LAB, Fliederweg 7, 22335 Hamburg

Sonntag 01.12.19, 18-22 Uhr
Faltenrock-Ü60-Party
Wie immer: U60 nur in Ü60-Begleitung. Eintritt: € 6,–. www.faltenrock-party.de.
Nochtspeicher, Bernhard-Nocht-Straße 69a, 20359 Hamburg

Samstag 07.12.19, 14 Uhr
Weihnachtsfeier mit Weihnachts-Bingo in Schenefeld
Kaffee/Kuchen; jede Bingo-Karte gewinnt € 10,– inkl. 2 Bingokarten, Anmeldung: Peter Ruck, Tel.04149/590 98 71, Waltraud Franzen, Tel. 040/83 65 30, mobil: 0176/499 69 848.
Freizeitgruppe Tüdelband

Veranstaltungen Tipps + Termine

Märkte und Messen

Freitag 08.11.19, 19-22 Uhr
Frauenflohmarkt Bergedorf
Marktkauf-Center Bergedorf, 2. Parkebene, Alte Holstenstraße 30, 21031 Hamburg

---

Samstag 09.11.19, 8-16 Uhr
Flohmarkt St. Pauli
Alte Rinderschlachthalle, Neuer Kamp 30, 20357 Hamburg

Sonntag 10.11.19, 11-16 Uhr
Kunsthandwerker-Markt
Aula Grundschule Sachsenweg, Sachsenweg 74, 22455 Hamburg

Sonntag 10.11.19, 12 Uhr
Frauenflohmarkt Bramfeld
Brakula, Bramfelder Chaussee 265, 22177 Hamburg

Sonntag 10.11.19, 8-16 Uhr
Flohmarkt Wandsbek Rewe Parkhaus
Walddörfer Straße 146, 22041 Hamburg

Sonntag 10.11.19, 8-16 Uhr
Flohmarkt Reinbek Famila
Liebigstraße 2, 21465 Reinbek

Samstag 16.11.19, 7-15 Uhr
Flohmarkt Bahrenfeld Trabrennbahn
Luruper Chaussee 30, 22761 Hamburg

Samstag 16.11.19, 11-15 Uhr
Film-, DVD-, Bluray-Sammlerbörse,
Hamburg-Haus, Doormansweg 12, 20259 Hamburg

Samstag 16.11.19, 11-17 Uhr
Frauenflohmarkt Eppendorf
KUNSTKLINIK – Kulturzentrum
Martinistraße 44a, 20251 Hamburg

Samstag 16.11.19, 7-15 Uhr
Flohmark Horn
Horner Rennbahn, Halle und Außenflächen, Rennbahnstraße 96, 22111 Hamburg

---

Sonntag 17.11.19, 11-18 Uhr
Flohmarkt Öjendorf, Selgros-Großmarkt
Glinderstraße 1, 22337 Hamburg

Sonntag 17.11.19, 11-17 Uhr
Stoffmarkt Alsterdorf
Alsterdorfer Markt,
Dorothea-Kasten-Straße, 22297 HH

Sonntag 17.11.19, 11-16.30 Uhr
Stoffmarkt Holland
Alsterdorfer Markt, 22297 Hamburg

Samstag 23.11.19, 11-17 Uhr
Sonntag 24.11.19, 10-17 Uhr
Frauenflohmarkt
Kunstklinik Eppendorf, Martinistraße 44, 20251 Hamburg

Sonntag 24.11.19, 13-16 Uhr
Frauenflohmarkt Lohbrügge
LOLA Kulturzentrum e.V.,
Lohbrügger Landstraße 8, 21031 Hamburg

Sonntag 24.11.19, 9-15 Uhr
Flohmarkt Altona Fabrik
Barnerstraße 36, 22765 Hamburg

Samstag 30.11.19, Sonntag 01.12.19, 10-18 Uhr, Montag 02.12.19, 10-17 Uhr
Messe Kreativ Hamburg!
Verkaufsmesse rund um Handarbeiten, Basteln und Schmuckgestaltung
MesseHalle Hamburg-Schnelsen, Modering 1a, 22457 Hamburg

Samstag 30.11.19, 10-18 Uhr
Kunsthandwerkermarkt
Klangkirche Harburg,
Neue Straße 44, 21073 Hamburg

Samstag 30.11.19 und 01.12.19, 11-18 Uhr
Alsterdorfer Advent
Alsterdorfer Markt, 22297 Hamburg

Sonntag 01.12.19, 8-18 Uhr
Antik-Trödelmarkt EKZ Schenefeld
Kiebitzweg 2, 22869 Schenefeld

Sie möchten Ihre Veranstaltung bei uns publik machen? Dann schreiben Sie uns: kontakt@senioren-magazin-hamburg.de
Weitere Veranstaltungen Tipps + Termine finden Sie unter www.semahh.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

MIT JUNGEN MENSCHEN KULTUR ERLEBEN

Rufen Sie an! 040-46 08 45 35

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

KULTURISTENHOCH2

www.kulturisten-hoch2.de • post@kulturisten-hoch2.de
Eine Initiative der gemeinnützigen Stiftung Generationen-Zusammenhalt

SeMa

Freuen Sie sich auf die Dez./Jan.-Ausgabe!

Erscheinungstag 2. Dezember 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