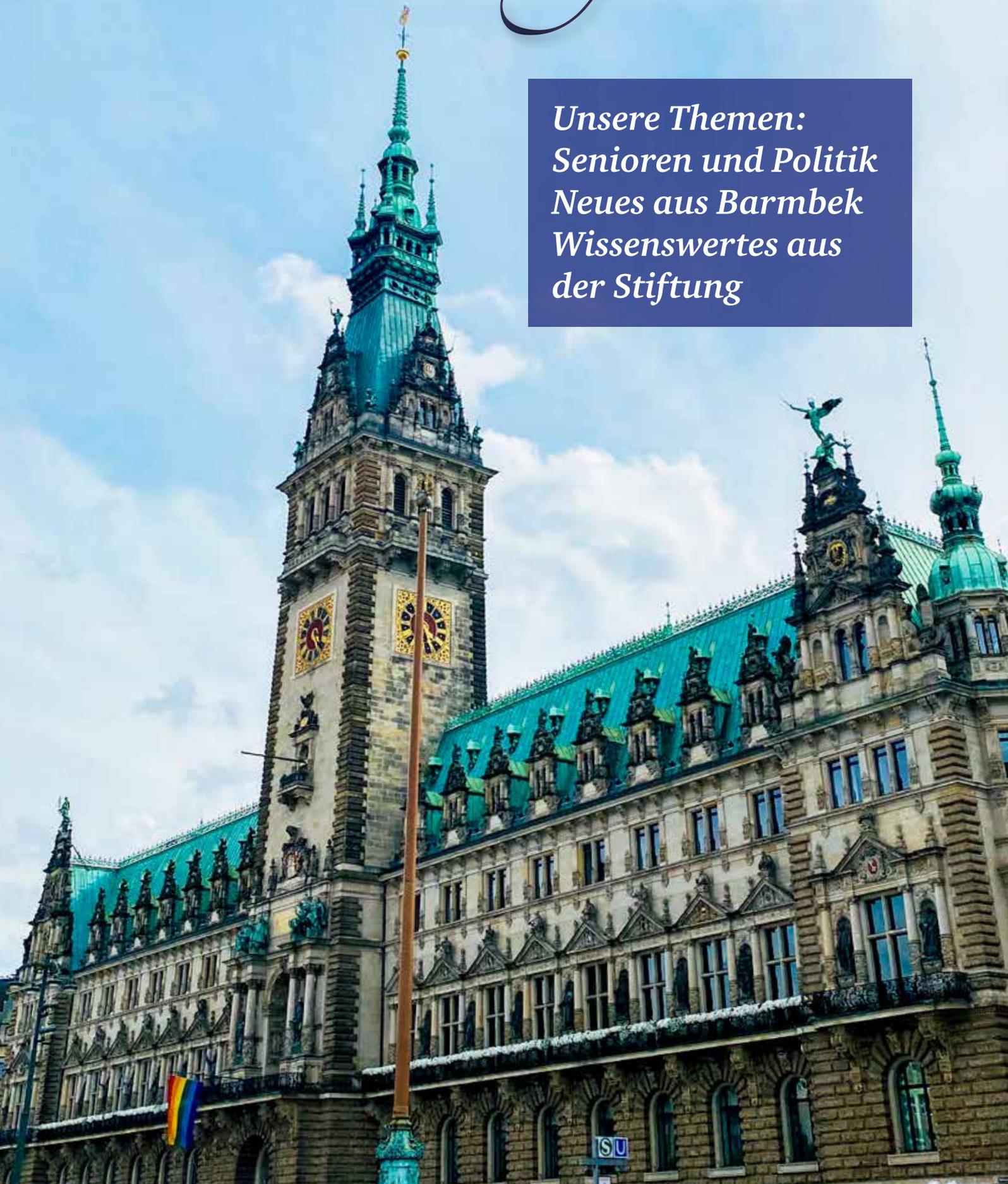


KösterMagazin

Die kostenlose Zeitung aus Barmbek

*Unsere Themen:
Senioren und Politik
Neues aus Barmbek
Wissenswertes aus
der Stiftung*





BESSER HÖREN, MEHR VOM LEBEN

TESTEN SIE UNSEREN SERVICE

- ✓ **höhere Technik-Standards**
bei den Modellen zum Festbetrag
- ✓ **individuelle Hörbedarfsanalyse**
- ✓ **kostenloser Hörtest**
- ✓ **unverbindliches Probetragen**
von Hörsystemen der
aktuellen Generation
- ✓ **Reinigung und
Überprüfung Ihrer
Hörgeräte** – auch wenn Sie
nicht bei uns gekauft haben

6er-Packung
Hörgeräte-
batterien
für € 1,99



Telefon 040 - 63 85 56 50

E-Mail info@hoerwelt-hamburg.de

www.hoerwelt-hamburg.de

Fuhlsbüttler Straße 96, Am Barmbeker
Bahnhof, 22305 Hamburg



Foto: Achim Rosenthal

Liebe Leserin, lieber Leser,

immer noch ist CORONA allgegenwärtig. Wir bitten Sie, in unseren Häusern und im Begegnungszentrum einen Mund-Nasen-Schutz zu tragen, bis Sie eine Wohnung erreicht oder einen Platz in unseren Gemeinschaftsräumen oder dem Köster-Café eingenommen haben. Bisher wurden wir von Infektionen verschont und hoffen, dass es mit den sog. AHA-Regeln „Abstand, Hygiene, Alltagsmasken“ auch dabei bleibt und recht bald ein Impfstoff gefunden wird.

Wir haben uns früh in Verbänden und Behörden dafür eingesetzt, eine maßvolle Öffnung unserer Angebote zu erlauben und können Ihnen jetzt wieder ein Veranstaltungsangebot vorlegen, das unsere Raumgrößen berücksichtigt und Abstandsregeln einhält. Bitte haben Sie Verständnis, wenn die Abläufe sich erst einmal einspielen müssen - für unsere Mitarbeiter*innen gibt es sehr viele Dinge zu bedenken!

Die vorliegende Ausgabe unseres Magazins greift das Thema „Senioren und Politik“ auf. Wir haben verschiedene Beiträge zu diesem Thema erstellt und auch unsere Bewohner*innen gebeten, ihre Meinung zu diesem Themenfeld einzubringen. Die Resonanz war übersichtlich, lediglich fünf Beiträge haben uns erreicht. Vielleicht gab es die Befürchtung, in aller Öffentlichkeit Position beziehen zu müssen? Die eingereichten Beiträge decken ein weites Feld ab und geben Anlass zur Diskussion. Vielleicht können sie ein-

mal in die Diskussionsrunden am Donnerstag einfließen?

Neben unserem Titelthema berichten wir über einen Rundgang im Stadtpark, der Sie einlädt, sich auf kurzer Strecke über die wunderbaren Skulpturen im Park zu informieren. Und natürlich haben wir auch in diesem Heft wieder einen bunten Mix aus Informationen und Unterhaltung für Sie zusammengestellt. Unser Redaktionsmitglied Bernd Fürstenau ist noch im Genesungsurlaub und wird erst in der kommenden Ausgabe wieder einen seelsorgerischen Beitrag einbringen. Ich wünsche Ihnen wieder ganz viel Freude mit dem aktuellen Heft, bedanke mich für Ihr Interesse an unseren Angeboten und vor allem: Bleiben Sie gesund!

Holger Detjen

Holger Detjen
-Geschäftsführer-

HAIKU* Zeitung

| Dr. Barbara Petrick-Rump

Headline

Schlechte Nachrichten.
Wie wär' es mal mit guten?
Kauft keiner. Meint ihr?

Politik

Mitte, Rechts und Links
von allen zu berichten,
das füllt die Seiten.

Politik für Senioren

Alter Kandidat =
Seniorenpolitik?
Nein! So nicht gemeint.

Cartoon

Flüchtige Striche -
Zeitgeschehen karikiert,

witzig, dramatisch.

Wirtschaft

Lobbyismus lebt.
Bruttosozialprodukt
wächst.
Arbeitnehmer strebt!

Feuilleton

Tenor Top traf Ton.
Diva Drama dagegen
klang kakophonisch.

Sportteil

König Fußball führt
ihn an, alle anderen
folgen zweitrangig.

Leserbriefe

So beginnen sie:
Schrieb' nie vorher

Leserbrief ...

Heute muss er sein!

Lokalteil

Helfer gesucht bei
freiwilliger Feuerwehr.
Freibad eröffnet.

Traueranzeigen

Still stehen sie dort,
bemüht, zerissenem Herz
Ausdruck zu geben.

Wetterbericht

Ganztägig Schauer.
Morgen reißt der Himmel
auf, hängt voller Geigen.

Rätsel

Rätsel des Lebens.
Ihm wird hier nicht nach-

gespürt, nur Nebenflüssen.

Horoskop

Falls vielversprechend,
wird liebend gern dran
geglaubt.
Besser nicht, falls schlecht.

Kleinanzeigen

Katze entlaufen.
Ewige Liebe gesucht.
Ford zu verkaufen.

* kürzeste Gedichtform
der Literatur, bestehend
aus einer Strophe mit
3 Zeilen und 17 Silben,
Grundschema 5-7-5

Inhalt

3	EDITORIAL
4	INHALT IMPRESSUM
5	SENIOREN UND POLITIK
10	STADTTEIL
12	ENGAGEMENT
13	KÖSTER INTERN
15	KÖSTER-KARTE
16	SENIOREN UND POLITIK
18	REZEPT
19	NATUR UND UMWELT
23	BUCHTIPP
24	KÖSTER INTERN
25	GELD UND RECHT
26	PLATTDÜÜTSCH

Impressum

Köster-Magazin Auflage: 2.000

Zuschriften bitte an:

Köster-Stiftung, Holger Detjen, Meisenstraße 25,
22305 Hamburg, E-Mail: info@koester-stiftung.de

Redaktion: Kirstin Ahrens (KA), Ilse G. Boësen (IB), Christina Busse (CB), Helga Büttner (HB), Wolfgang Colmsee (CO), Holger Detjen (HD), Birgit Dewitz (BD), Pastor i.R. Bernd Fürstenau (BF), Helga Harm (HH), Joachim Hoffmann (JH), Beate Kammigan (BK), Steffi Lange (SL), Dr. Barbara Petrick-Rump (PR), Nicolle Prüter (NP), Gigi Sams (GI), Klaus Servene (KS), Christian de Vogel (CdV), Constanze Weichert (CW)

V.i.S.d.P.: Christian de Vogel

Hrsg.: Vorstand der Heinrich und Caroline Köster
Testament-Stiftung, Meisenstraße 25, 22305 Hamburg
Tel.: 040 / 69 70 62-0, Fax: 040 / 69 70 62-99

Gestaltung:

bfo Büro für Öffentlichkeitsarbeit e.K.

Druck:

alsterpaper
DRUCK+VERSAND-ZENTRUM
Gedruckt auf Novatech matt FSC-zertifiziert

Titelseite:

Hamburger Rathaus, Foto: SL

Mit uns
in Ihr
neues
Zuhause...

huckepack
Umzüge
040-39 16 33

Therapiezentrum
Ankerplatz

Physiotherapie

Fuhlsbüttler Straße 145
22305 Hamburg
☎ 040 - 69 45 70 97
☎ 040 - 69 79 59 58

BU. Foto: XX

tip-top
GEBÄUDESERVICE

Sau(b)er macht lustig!

Lassen Sie sich unsere tip-top-Frische nicht entgehen, und nutzen auch Sie unsere Vorteile durch Erfahrung, Gründlichkeit und Flexibilität!

- Außenanlagen
- Büroräume
- Einkaufszentren
- Glas und Fassade
- Hausmeister-Service
- Sportanlagen
- Treppenhäuser

... und vieles mehr!

**Ihre Zufriedenheit
ist unsere Motivation!**

tip-top Gebäudeservice GmbH
Rungwisch 24 • 22523 Hamburg
Telefon (040) 5726272-0
Telefax (040) 5704178
www.tip-top-gebuedeservice.de

tip-top-Frische
Special Edition

**Zu unseren Anzeigen berät
Sie gern Frau Birgit Dewitz.
Mail dewitz@koester-stiftung.de
Tel. 040 / 697062-27**

Leise war gestern: Die Senioren-Lobby

Das Selbstbewusstsein der Generation 60+ wächst. Der Seniorenbeirat im Bezirk Hamburg-Nord verschafft den Interessen der Älteren Gehör. Sein Erfolgsmotto lautet: „Kompetent und nachdrücklich!“

| Christina Busse

Einkaufsmöglichkeiten im Quartier, Straßenbeleuchtung, Sitzbänke und Stolperfallen auf Fußwegen, Bekämpfung von Altersarmut, öffentlicher Personennahverkehr, die Entwicklung in den Seniorentreffs und die Situation in der Pflege sind einige der Themen, für die sich der Bezirks-Seniorenbeirat (BSB) als unabhängige Interessenvertretung der älteren Generation einsetzt. Darüber hinaus hat der BSB ein offenes Ohr für die alltäglichen Sorgen und Nöte. „Wir sind immer zu erreichen, auch in Corona-Zeiten sind wir für euch da“, betont Werner Hansen. Der BSB-Vorsitzende weiß, dass Zuhören allein manchmal schon ein großer „Seelentröster“ sein kann – dass die kleinen genauso wie die großen Themen wichtig sind.

Der 15-köpfige Beirat trifft sich üblicherweise einmal im Monat in seinem Büro im Bezirksamt. Hinzu kommt die Teilnahme an den Sitzungen der Fach- und Regionalausschüsse der Bezirksversammlung, in denen die BSB-Mitglieder als sachkundige Bürger teilhaben, Anregungen und Forderungen einbringen und mit Nachdruck die Interessen der älteren Generation vertreten. „Die Lobbyarbeit für Senioren bedeutet immer, dicke Bretter zu bohren“, so Hansens Erfahrung. Doch die Erfolge belohnen das ehrenamtliche Engagement. So haben die Seniorenbeiräte in den sieben Hamburger Bezirken mit vereinten Kräften durchgesetzt, dass die Seniorenkarte für den HVV seit diesem Jahr ganztägig gültig ist und die Sperrzeit vor 9 Uhr morgens aufgehoben wurde.

Die Themen „Digitalisierung“ und „Nahversorgung“ mit Miniläden und Begegnungscafés stehen zurzeit ganz oben auf der Agenda des BSB, der sich dazu mit Vertretern aus Politik und Verwaltung sowie Menschen aus den

Stadtteilen an einen Tisch setzt. „Nicht alles lässt sich sofort umsetzen, aber es macht Spaß, sich für eine sinnvolle Sache zu engagieren“, meint Werner Hansen und macht den „Best Agern“ Mut, sich einzubringen: „Unsere Arbeitsgruppen nehmen Fahrt auf, es ist ordentlich Dampf dahinter. Und mit noch mehr Mumm könnte man auch mehr bewegen.“ Dabei baut er auch auf das wachsende Selbstbewusstsein seiner Altersgenossen: „Wer heute mit Mitte 60 in Rente geht, kennt seine Rechte. Es wird einen Wandel geben“, ist er sich sicher.

Das Büro des Bezirks-Seniorenbeirats im Bezirksamt Hamburg-Nord, Küm-mellstraße 7, ist unter Tel. (040) 42804-2065 zu erreichen sowie unter der E-Mail-Adresse bsb-nord@lsb-hamburg.de. Weitere Informationen im Internet unter <http://www.lsb-hamburg.de/bezirks-seniorenbeiraete/hamburg-nord/>.



Werner Hansen (rechts), Vorsitzender des Bezirks-Seniorenbeirats (BSB), tauscht sich mit Holger Detjen, Geschäftsführer der Köster-Stiftung, über die Anliegen von älteren Bürgerinnen und Bürgern aus. Der BSB versteht sich als Ansprechpartner und Beistand für Sorgen, Anregungen und Beschwerden. Foto: CB

Senioren und Politik

Hat man seinen Geburtstag mit einer hausgemachten Schlemmertorte, mittig mit einer Marzipan -,60“ dekoriert, sowie dem einen oder anderen Glas Wein aus dem Badischen im Kreise der Familie gefeiert, wacht man am nächsten Morgen als SENIOR auf. Als Senior mit beachtlichem, politischen Machtpotenzial! Bei Bundestagswahlen stellt die 60plus Generation mehr als ein Drittel der Wahlberechtigten, genau 35 Prozent. Die verbriefte Möglichkeit zur Stimmabgabe wird von den Senioren sehr ernst genommen. Satte 75 Prozent von ihnen gehen zur Wahl. Keine andere Altersgruppe kann höhere Wahlbeteiligungen vermelden. Somit bestimmen die Ü60 Themen der Politik! Und ihre Zahl wächst von Jahr zu Jahr. | Ilse G. Boésen

Aus parteipolitischem Kalkül fokussieren die Volksparteien ihre Wahlpro-

gramme auf die größte Wählerschaft, thematisieren demzufolge ausdrücklich Bedürfnisse der Senioren und präsentieren ihre Wahlversprechen entsprechend lauthals und plakativ: Rentenfrage / Grundrente, Alterssicherung, Gesundheits- / Pflegepläne. Politiker wollen, dass sich die wichtige ältere Wählergemeinde auf die Versprechen ihrer Parteien verlassen kann. Kaum verwunderlich, dass in unserer Republik der Geduldsfaden für schlüssige Lösungen für ausreichende Kitaplätze, digitale, modernste Schulausrüstung, Tierwohl-Gesetze, Kohleausstieg, Ausweitung erneuerbarer Energien, umweltschonende Landwirtschaft, umweltverträgliche Düngemittelverordnungen, extrem lang sein muss.

Derzeit leben 83 Millionen Menschen in der Bundesrepublik. 18,4 % sind unter 20 Jahre alt, 62,2 % zwischen 20

und 67 Jahre und 19,5 % über 67 Jahre = 20 % der Bevölkerung. Aktuell kommen 36 Rentner auf 100 Arbeitnehmer. In 10 Jahren werden gemäß Voraussagen 47 Rentner auf 100 Arbeitnehmer kommen. Aufgrund neuester Technologien, Spitzenforschung in Medizin und Pharmazie steigt die Lebenserwartung ständig weiter an, verbunden mit signifikant erhöhter Lebensqualität.

In Deutschland, der zweitältesten Gesellschaft der Welt sowie der ältesten in Europa, bestimmen vermehrt Interessen der Älteren die politische Agenda. Somit wird Alter zunehmend zum Machtfaktor, was jedoch ein kalkulierbares Problem provoziert, weil Politik die für die Jungen nachteilige demografische Entwicklung machtpolitisch ausnutzt. Daher werden die Jungen über kurz oder lang bitter für diese gefährliche Bevölkerungspyramide zur Kasse gebeten, resp. gefordert.



Senioren sind eine wichtige Wählergruppe. Foto: New Africa – Adobe Stock



An ihnen kommt keiner vorbei: die Ü60-Wähler Foto: Brigitte Bohnhorst – Adobe Stock

Vor Wahlen, ob in Deutschland oder sonst wo auf der Welt, sind mit geübtem Pathos überzeugend vorgetragene Wahlgeschenke mehr oder weniger obligatorisch, und zwar selbstverständlich zugunsten der wählenden Mehrheit – in unserer Republik können sich die „mächtigen“ Senioren geschmeichelt fühlen. In keinem anderen Land der Welt wird soviel gewählt wie in unserer Republik. Alle vier Jahre auf Bundes-, alle fünf Jahre auf Landesebene, in 16 Bundesländern, stets zu unterschiedlichen Zeitpunkten. Das resultiert in durchschnittlich mehr als 3 Wahlen per annum. Nicht dabei berücksichtigt sind die Europa- und Kommunalwahlen. Diese mannigfaltigen Wahlschlachten erzeugen ein fatales Handicap, denn die zeitaufwendigen Vorbereitungen zu den Wahlen beeinflussen Qualität und Leistungsfähigkeit der politischen Akteure und deren Arbeit nachteilig. Dringend erforderliche Reformen, das Land generationsge-

rechter und zukunftstauglicher zu machen, bleiben vernachlässigt und somit auf die endlos lange, für viele unbequeme Bank geschoben.

Im Hinblick auf demografische Daten ist es nicht verwunderlich, dass es in unserem Land eine große Koalition gibt, denn Wähler von CDU/CSU sind die ältesten und diejenigen, die für die SPD votieren, sind auch kaum jünger. Es ist nicht zu erwarten, dass sich die Bevölkerungsstruktur hierzulande in absehbarer Zeit drastisch verjüngen wird. Aufgrund des Wahlverhaltens der unterschiedlichen Generationen sind die politischen Strukturen mehr oder weniger durabel zementiert. Den 21- bis 25-Jährigen, bei denen die Wahlbeteiligung am geringsten ist, sei dringend angeraten, den Alten nachzueifern, indem sie sich politisch für ihre Interessen stark machen, sich vehement und zielorientiert dafür einsetzen.

Bei sporadischen Frühstücksdiskussionen der Köster-Stiftung konnte ich wiederholt erleben, mit welchem Enthusiasmus hitzige Diskussionen stattfanden, sowie es sich um politische Themen handelte. Allein bei Erwähnung des unsäglichen US-Egomane Donald Trump mit clownesker, hellblonder Vordachtolle erreichten die Emotionen stets den nahenden Siedepunkt – immerhin attestierte ihm die ‚Washington Post‘ 20 000 Lügen während seiner Amtszeit! Herrlich, mit welcher aufmüppigen Attributen der Herr Präsident von den erregten Damen und Herren mit silberweißem / graumeiliertem Haarschopf bedacht wurde. Erstaunlich empfand ich überdies, dass die aktuellen politischen Machenschaften im Mittleren Osten auf allgemeines Interesse stießen; und das mit fundierter Sachkenntnis bei den Diskussionspartnern. Fremdenfeindlichkeit, Rassismus, Antisemitismus, Bootsflüchtlinge, Asylanten, Umweltpolitik

| www.ahdh.de

HESSE DIEDERICHSEN
HEIM

Ein Herz
muss Hände haben



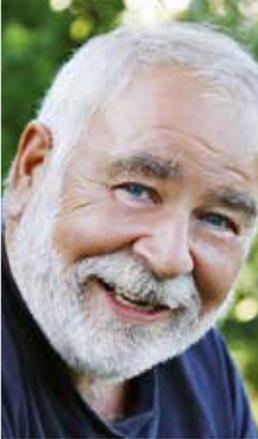
Ein neues Zuhause für ältere, pflegebedürftige Menschen:

- Pflege in freundlichen Einzel- und Doppelzimmern
- Vollverpflegung, auch Diätkost
- Umfangreiche soziale Betreuung
- Vielseitiges kulturelles Angebot

Bitte fordern Sie unseren Hausprospekt an!

Kurzzeitpflege möglich

Hesse Diederichsen Heim
Lämmersieth 75
22305 Hamburg (Barmbek)
Tel. 040 61 18 41-0



Mit uns sind Sie bestens betreut.

JKW
JENICHEN · KAPPELMANN · WAGENSEIL
Versicherungsmakler

Bleichenbrücke 9 · 20354 Hamburg
Telefon 040/36 97 97-0 · Fax 040/36 97 97 97
Internet: www.jwk.de · E-mail: info@jwk.de
Gegründet 1908

Fusspflege-Praxis-Tchang
Fusspflege auf med. Grundlage

H. Tchang
Meisenstraße 25
22305 Hamburg
Tel. 040/ 75 29 39 57

Mo Di Mi 9 – 13 u. 14 – 18.30 Uhr
Fr 9 – 13 Uhr



René **RS** Schmidt

Alles aus einer Hand
Umzüge • Renovierungen • Innenausbau

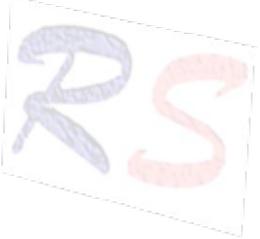
Bei uns finden Sie einen Ansprechpartner für alle Fragen!
Kostenvoranschläge selbstverständlich kostenfrei!

- Umzüge: wir transportieren Ihr Umzugsgut (inkl. Möbelabbau und -aufbau) durch qualifiziertes Fachpersonal und sorgen bei Bedarf auch für besenreine Entrümpelungen
- Auf Wunsch:
 - Einpackhilfe und Transport von Umzugsgut
 - Renovierung der alten und neuen Wohnung
 - Abwicklung der Wohnungsübergabe
 - Möbelmontage bei Möbellieferungen
- Malerarbeiten innen und außen
- Verlegearbeiten und Entsorgung von Teppichen, Laminat, PVC und Designplanken

Fa. René Schmidt
Umzüge Entrümpelungen
Renovierungen

Bramfelder Chaussee 358
22175 Hamburg

Tel.: 040/ 689 469 83
Fax: 040/ 689 469 84



waren u.a. Themen, die mit bemerkenswertem persönlichen Engagement diskutiert und hinterfragt wurden.

In einigen Teilen der Bundesrepublik haben sich Senioren formiert und übers Internet zu Protestmärschen verabredet. Da gibt es z.B. „Omas gegen Rechts“. Sie machen von sich reden, vermehrt sieht man sie auf Demos und Stadtfesten, angriffslustig ausgerüstet mit Plakaten, Buttons und Aufklebern. Sie demonstrieren gegen jede Form von Rechtspopulismus und Rassismus, wollen den rechten Bewegungen entgegentreten, wobei sie nicht davor zurückschrecken, mit Rechten zu argumentieren und zu diskutieren. Sie sagen: Omas sind lebenserfahren und furchtlos, was hilft, politisch aktiv zu sein.

Die Bundesarbeitsgemeinschaft für Seniorenorganisationen sagt: „Noch nie gab es so viele Möglichkeiten, sich im Alter politisch einzubringen. Dabei spielen die sozialen Medien eine große Rolle. Ältere sind gut informiert, sie haben Sorge, dass Errungenschaften wie Frieden in Europa und Demokratie bedroht sein könnten.“

In Zeiten der Corona-Pandemie waren Senioren – als besonders gefährdet eingestuft - angehalten, sich zurückzunehmen, sich in ihren Wohnungen einzugeln, Alleinsein zu üben und Einsamkeit zu spüren. Mit Kreativität, Phantasie sowie noch mehr Disziplin wurde und wird auch diese belastende Geißel von den 60plus vorbildlich gemeistert.

Diese ältere Generation ist sich ihrer Verantwortung voll bewusst und beweist das mit ihrem Verhalten. „Altes Eisen“ war gestern. Heute sind die Ü60 aufgeschlossen, global interessiert und sozialisieren sich zunehmend in Medien sowie ehrenamtlich.



Wahlen sind zentral für die Demokratie. Doch es gibt noch viel mehr Möglichkeiten, sich im Alter politisch zu beteiligen. Foto: Ingo Bartussek – Adobe Stock

Wussten Sie?

Wussten Sie, dass im Jahr 2030 die Mehrheit der Bevölkerung aus über 60 jährigen Menschen bestehen wird? In meiner kurzen Betrachtung hier möchte ich noch weitere Fragen stellen und mit Fakten beantworten. Wie sieht es zum Beispiel mit unseren Verantwortungsträgern in den deutschen Regierungen und Parlamenten aus? Und wie mit den Wählerinnen und Wählern? Zunächst einmal möchte ich mich der Frankfurter Rundschau anschließen, die wegen ihrer hohen Wahlbeteiligung den über 60jährigen ein großes Kompliment macht. Laut der Zeitung können die jüngeren Wählergenerationen von der Generation Ü60 gelebte Demokratie lernen, weil bei keiner Generation sonst die Wahlbeteiligungen so hoch sind wie in dieser!

Nicht alle sehen dann aber die Zusammenstellung der Parlamente nach Altersgruppen so positiv. Im Internet fand ich auf einem Portal einer auf jüngere Leser zugeschnittenen Seite folgende polemische Aussage: „Das Parlament ist nicht nur weiß und männlich sondern auch überaltert.“

Auch von „Rentengeschenken“ an die vorher beschriebene aktivste Wählergruppe ist in Artikeln im Netz häufig zu lesen. Zum Thema Altersarmut findet man aber auf solchen Seiten nichts, obwohl es ein Politikum ist und weiterhin bleibt (!), dass Millionen Rentner durch zu geringe Renten auf Sozialhilfeniveau gedeckelt werden und damit in fast allen Fällen unter die Armutsgrenze von unter 1050 Euro fallen.

Harry Jahn

Kunstgenuss unter freiem Himmel

Ein Meeresgott, ein tiefergelegtes Flugobjekt, ein schelmischer Affe, ein Eisbär, auf den ein Attentat verübt wurde, und vieles mehr lädt im Stadtpark zum Entdecker-Rundgang ein. | Christina Busse

Als der Architekt und Städteplaner Fritz Schumacher vor über 100 Jahren den Plan für den Hamburger Stadtpark entwarf, hatte er neben vielfältigem Grün und blühenden Gärten, Gaststätten sowie Plätzen für Sport und Spiel auch Kunstobjekte im Sinn. Tatsächlich finden sich bis heute in der fast 150 Hektar großen Parkanlage zahlreiche Skulpturen namhafter Künstler, die seine Idee vom „Freilichtmuseum“ widerspiegeln - frei nach der Devise: Die Kunst muss zum Publikum kommen. „Der damalige Direktor der Kunsthalle, Alfred Lichtwark, hat die Skulpturen nach draußen gebracht, Schumacher hat sie über die Gartenarchitektur,

über Sichtachsen und Alleen ins rechte Licht gerückt“, sagt Ursula Kirchberg. Die kunstbegeisterte Barmbekerin, die Malen und Zeichnen studiert hat und als Buchillustratorin tätig war, hat die Kunstwerke im Stadtpark für sich entdeckt, als sie nach langen Jahren des Landlebens wieder nach Hamburg, ganz in die Nähe des Stadtparks, zog. „Die Figuren sprechen direkt die Gefühle an, und auch ihre Geschichten berühren mich“, erzählt Kirchberg. Jetzt möchte sie dazu beitragen, dass die Skulpturen wieder mehr gewürdigt werden. Dazu hat sich die 82-Jährige, die sich im Stadtpark Verein engagiert, intensiv mit den Werken und ihrer Entstehungsgeschichte befasst. Auf Führungen im Programm des Stadtpark Vereins (www.stadtparkverein.de) gibt sie ihr Wissen und auch ihre große Begeisterung für die vielfältigen Kunstwerke weiter. Auch gerne mal spontan, wenn sie beim Parkspaziergang auf in-

teressierte Betrachter trifft. Ihr größter Wunsch: „Eine neue Skulptur für den Stadtpark“, sagt Ursula Kirchberg lächelnd.

Für das Köster-Magazin hat Ursula Kirchberg einen „kleinen Rundgang“ konzipiert. In der vom Stadtpark Verein herausgegebenen Broschüre „Die Skulpturen im Hamburger Stadtpark“, die im Forsthaus in der Otto-Wels-Straße 3 gegen eine Spende erhältlich ist, finden sich Erläuterungen zu allen Kunstwerken.

Der „kleine Rundgang“ startet am Eingang zum Stadtpark am Südring am Modellbootbecken: Hier findet sich der „Eisbär“ (1), den Ludwig Kunstmann 1935 zur Eröffnung von Planten un Blumen schuf. Als dort in den 1950er Jahren umgebaut wurde, rückte man dem Bären mit schwerem Werkzeug auf den Pelz – wie die Beschädigungen im Stein bezeugen. Bevor er ganz zerstört wurden, konnte er in den Stadtpark gerettet werden.

Geht man den Weg am Freibad entlang, gelangt man zum griechischen Meeresgott „Triton“ (2) von Georg Wrba, der gemeinsam mit Nymphen „Nereide“ (2) schon seit 1915 ein Auge auf den Stadtparksee hat.

Begibt man sich den Weg zurück, kann man linkerhand das jüngste Kunstwerk im Stadtpark sehen: Ursprünglich vom Hamburger Künstler Harald Worreschk als „Wolke“ auf einer hohen Stele gedacht, heißt das 1970 aufgestellte Objekt aus Muschelkalk nun „Ohne Titel“ (3).

Das „Frauensicksal“ (4) von Elena Luksch-Makowsky hat erst im vergangenen Jahr wieder als Replik im Stadt-



Rund um den Stadtparksee stehen die Skulpturen. Abbildung: Stadtpark Verein



park einen Platz gefunden. Das Original von 1926 befindet sich nach wiederholtem Vandalismus seit 1978 in der Kunsthalle. Es ist das einzige Kunstwerk im Park, das von einer Frau geschaffen wurde und hat biografische Züge: die Zerrissenheit zwischen dem Muttersein und ihrer Tätigkeit als Künstlerin.

Die Bronze-Skulptur „Diana auf der Hirschkuh“ (5) von 1918 hat Georg Wrba antiken Vorbildern nachempfunden. Ihr Pfeil ging im Laufe der Zeit verloren. Wrba gehörte zu den bedeutendsten deutschen Bildhauern des 20. Jahrhunderts.



„Die Geschichte der „Tanzenden Mädchen“ (6) hat mich von Anfang an berührt“, sagt Ursula Kirchberg. August Ohrt hat die Skulptur 1935 für den Stadtpark geschaffen. Als er aus der Kriegsgefangenschaft zurückkehrte, hat er sein Werk sicher verwahrt in einem Schuppen wiederentdeckt. Seither verzaubert es in seiner aus Stein gehauenen Leichtigkeit wieder an seinem ursprünglichen Platz.

Der „Pinguinbrunnen“ (7) von August Gaul ist sicher das beliebteste Kunstwerk im Stadtpark. Die Bronzefiguren von 1925 wurden mehrfach Opfer von Diebstählen, so dass heute Nachbildungen aus Kunststoff den Beckenrand zieren.



Die überlebensgroßen Marmorstatuen „Adam und Eva“ (8) hat Oscar Erwin Ulmer in den 1920er Jahren für die Kunsthalle geschaffen. Seit 1932 müssen sie sich im Stadtpark allerhand „Dekoration“ gefallen lassen, von Häkelbekleidung bis hin zu schwer entfernbaren Bemalung.

Die Bronzeplastik „Knabe mit Fischen“ (9), ebenfalls von Ulmer, war bis 1952 auf St. Pauli zuhause. Er wird von einer Kugel getragen, die die Symbole der Weltreligionen zeigt.



„Der „Hockende Affe“ (10) hat eine etwas arrogant-ver-schmitzte Ausstrahlung“, freut sich Ursula Kirchberg. Die von Hans-Peter Feddersen geschaffene Figur, erhält von seinen Freunden öfters mal eine Blume als Geschenk.

Auch der „Eisbär“ (11) von Hans Martin Ruwohlt wurde vor der Zerstörung aus Pflanzen und Blumen gerettet.

Von der Liebesinsel aus lassen die „Kinder mit Fohlen“ (12) vom Hamburger Bildhauer Hans P. Wartke ihre Blicke über den See schweifen. Seit 1927 ist ihre warmherzige Ausstrahlung am besten von der Wasserseite her zu erleben.

Freiwilligenagentur: neue Leitung und mehr Raum

In Hamburg engagieren sich über eine halbe Millionen Menschen regelmäßig freiwillig und unentgeltlich. Viele Einrichtungen, Institutionen und Vereine suchen genau diese Freiwilligen, sogenannte Zeitspender*innen. Um beide Seiten zusammenzubringen und zu unterstützen, wurden Freiwilligenagenturen in den Bezirken gegründet.

| Beate Kammigan

Bereits im Jahr 2012 haben sich in Barmbek-Nord zehn Träger als Kooperationspartner zusammengetan und die Freiwilligenagentur Nord gegründet.

Die Freiwilligenagentur Nord steht allen Bürger*innen sowie Einrichtungen des Bezirks Hamburg-Nord offen. Sie informiert und berät über freiwilliges Engagement, vermittelt passende Tätigkeiten und unterstützt gemeinwohlorientierte Organisationen in der Zusammenarbeit mit Freiwilligen.

Inzwischen betreibt die Agentur mehrere Beratungsnebenstandorte. Neben dem Hauptstandort in der Fuhlsbüttler Straße 134 gibt es noch Standorte in Alsterdorf, Eppendorf und Langenhorn.

Die Freiwilligenagentur ist damit Informations- und Vermittlungsstelle für Bürger*innen, die sich ehrenamtlich engagieren wollen, aber nicht wissen, wo sie ihr Engagement einbringen können. Frau Simone Zander als hauptamtliche Mitarbeiterin der Freiwilligenagentur und ihr Team informieren darüber, welche Organisationen ehrenamtliche Mitarbeiter*innen als Zeitspender*innen einsetzen und für welche Tätigkeiten ein aktueller Bedarf vorliegt.



Simone Zander ist Leiterin der Freiwilligenagentur Foto: Archiv

Auf diese Weise sollen passgenaue Angebote vermittelt werden: Von Nachbarschaftshilfe über Besuchsdienste, Sanitätsdienste, Veranstaltungshilfe bis zur ehrenamtlichen Gerichtshilfe. Die unterschiedlichsten Menschen setzen sich so in Hamburg ein und machen die Stadt damit jeden Tag ein Stück bunter, näher und lebenswerter. Durch die in diesem Frühjahr in Hamburg neu verabschiedete sogenannte Engagementstrategie wurden neue Ressourcen für das ehrenamtliche Engagement und dessen Finanzierung bereitgestellt. Bisher war die Agentur in einem kleinen Teil eines Bücherladens angesiedelt, nun wird die Freiwilligenagentur Nord Mieter des gesamten Ladengeschäfts in der Fuhlsbüttler Straße 134. Vertreter*innen der Kooperationspartner renovieren selbst in

Zusammenarbeit mit „tatkräftig e.V.“ und richten die Agentur ein. Es wird ein ansprechendes Ladengeschäft entstehen, in dem auch Institutionen und Gruppen aus dem Stadtteil Raum finden können.

Interessierte und Institutionen, die sich engagieren möchten oder aber Räumlichkeiten für Gruppen suchen, melden sich gerne bei der

Freiwilligenagentur Nord
www.freiwilligenagentur-nord.de
Fuhlsbüttler Straße 134
22305 Hamburg,
Telefon: 040 284742-77
Aktuell gibt es noch eingeschränkte Geschäftszeiten:
Di bis Fr 10 – 14 Uhr

Kurz notiert

Aufzüge modernisiert

Fa. Lutz hat zwei Aufzüge im Haus 2 umfassend modernisiert. Neben einer technischen Erneuerung wurden auch die Kabinen zeitgemäß überarbeitet.



Foto: HD

Rasenfläche im Innenhof neu angelegt

Die Corona-Pandemie führte zur Absage der Bunten Male rund um die Köster-Stiftung. So bot sich die einmalige Chance, die Rasenfläche im Innenhof zu erneuern. Der bisherige Schotterbelag unter dem Rasen wurde ausgekoffert und abgefahren und durch Mutterboden mit Rollrasen ersetzt. Die aufwändige Maßnahme war notwendig, um Unebenheiten auszugleichen und die Versorgung der Grassaat zu verbessern.



Foto: Manfred Sattler

Gäste – WC Bereich verbessert

Nach einigen Terminverschiebungen konnten die Arbeiten am WC Herren nun abgeschlossen werden. Die gesamte Installation wurde erneuert.

Nachruf

Unser Vorstandsmitglied, Prof. Hartmut Dommick, ist am 2. Juli nach schwerer Krankheit verstorben. Herr Dommick war über viele Jahre ehrenamtlich für die Stiftung tätig und hat bei den verschiedenen Bauvorhaben beratend mitgewirkt. Für einige Jahre hat er als Vorstand auch diese Zeitung federführend begleitet. Wir werden ihm ein bleibendes Andenken gewahren.

Umbau barrierefrei kommt voran

Die Fa. Initio hat in 2020 bereits sieben Wohnungen barrierefrei umgebaut. Nach Umbau steigt die Miete von 7,10€ auf 8,00€ Euro/qm. Die Investitions- und Förderbank Hamburg (IFB) bezuschusst den Umbau mit jeweils rund 10.000,- Euro, die Baukosten betragen allerdings das Dreifache.

Martinsmarkt wird abgesagt

Den Markt Anfang November besuchten in den Vorjahren immer sehr viele Menschen. Wir verzichten in diesem Jahr auf die Durchführung aufgrund der Corona-Pandemie. Eine Durchführung mit Einhaltung der Abstandsgebote ist nicht möglich, da nur wenige Aussteller ihr Angebot auch draußen präsentieren würden.

Tombola und Unterstützungsfonds

In diesem Jahr wird nur eine kleine Tombola Ende November durchgeführt. Wir informieren rechtzeitig über den Beginn des Losverkaufes. Die Ziehung der Hauptgewinne soll im Rahmen der Veranstaltung „Licht an!“ erfolgen. Wir bitten unsere Sponsoren, uns dennoch mit großzügigen Sach- und Geldspenden zu bedenken, da wir den Erlös immer für unseren Unterstützungsfonds benötigen. Aus dem Fonds werden bedürftige Bewohner*innen und Clubmitglieder gefördert.

Neue Mitarbeiterin

Lynn Huneke
Verwaltung,
Abrechnung Pflegedienst



Foto: HD



Der neue Online Lieferservice

www.edeka.de/lieferservice

So einfach funktioniert's:



1. Unseren Markt auswählen



2. Liefertermin sichern



3. Einkaufsliste wählen



4. Lieferung bestätigen oder ablehnen



Müller

Fuhlsbüttler Straße 188-190, 22307 Hamburg

Montag bis Samstag von 07:00 bis 21:00 Uhr geöffnet!

Nutzen Sie unsere Erfahrung.

Versichern, vorsorgen, Vermögen bilden. Auch für Ihre Finanzierung sind wir der ideale Partner. Wir beraten Sie umfassend und ausführlich. Persönlich oder Online! Überzeugen Sie sich selbst.



Hilfer und Hilfer GbR

Allianz Generalvertretung
Farkenwisch 2
22397 Hamburg

hilfer.hilfer@allianz.de
www.allianz-hilfer.de

Tel. 0 40.8 81 87 39 0
Mobil 01 72.4 60 98 96

Allianz



• Sanierung • Renovierung • Modernisierung

Hagener Allee 70 c
22926 Ahrensburg

04102 - 203 410
0176 - 216 91 863



Der Profi in Elmshorn
und Umgebung für
**SANITÄR
HEIZUNG
KLIMA
DACHARBEITEN
HAUSTECHNIK**

INHABER: NICO ZINSER
TEL. 04121 276 41 20
info@menofthrones.de
www.menofthrones.de

Liebe Leserin, lieber Leser,

auch im Veranstaltungsbereich müssen wir uns flexibel auf die neuen Gegebenheiten einstellen. Einige der ausgefallenen Termine können wir nachholen. Jedoch ist noch nicht wieder alles möglich, was wir uns wünschen. Im Saal z.B. dürfen wir derzeit nur ein Drittel der vorhandenen Plätze besetzen. Deswegen brauchen die diesjährigen Weihnachtsfeiern einen anderen Rahmen als bisher. Stattdessen wird es nun im Innenhof einen Weihnachtsmarkt ähnlichen „Winter-Weihnachts-Zauber“ geben unter Einhaltung aller Regeln. Ich hoffe, dass Ihnen unser neues Programm gefällt und freue mich auf Ihre Vorschläge.



Ihre Kirstin Ahrens
- Leitung Veranstaltungen -

Wichtige Hinweise zur Anmeldung

Alle Veranstaltungen sind offen für unsere Bewohner, Clubmitglieder und Gäste. Die Anmeldungen erfolgen wie immer an unserem Empfang. Dieser ist Montag bis Donnerstag von 8.30 - 17.00 Uhr besetzt, am Freitag bis 13.00 Uhr.

Der Zusatz „Anmeldung erforderlich“ bedeutet, dass eine Anmeldung aus organisatorischen Gründen unbedingt von Nöten ist.

Bedenken Sie bitte, dass beliebte Veranstaltungen schnell ausgebucht sind! Eine Person kann dabei maximal vier Gäste für eine Veranstaltung anmelden.

Erster Anmeldetag ist immer der 15. des Vormonats. Ist dieser ein Samstag, Sonntag oder Feiertag, nehmen wir Ihre Anmeldung gern ab dem folgenden Werktag an. Clubmitglieder und Gäste können auch telefonisch Reservierungen vornehmen unter Tel. 040/ 69 70 62-0. Einlass bei unseren Veranstaltungen ist immer 30 Minuten vor Veranstaltungsbeginn.

Bewohner und Clubmitglieder mit geringem Einkommen können eine Eintrittspreis-Teilerstattung oder -befreiung beim Unterstützungsfonds beantragen.

Lichterglanz und Musik am 26.11.

Auch in diesem Jahr heißt es wieder „Licht an“ für unseren Weihnachtsbaum. Gemeinsam stimmen wir uns auf die Adventszeit ein mit traditionellen Weihnachtsliedern gespielt vom Saseler Posaunenchor.



© HD

Heiligabend Kaffeetrinken

Bitte melden Sie sich bis zum 10.12. an für das traditionelle Kaffeetrinken am Heiligabend. Diese Veranstaltung ist für Menschen gedacht, die entweder keine Angehörigen haben oder aber die Festtage allein verleben.

Neue Gruppe - Doppelkopf

Immer dienstags 15:00 - 18:00 Uhr treffen sich die Doppelkopfspieler im Heinrich-Zimmer.

Diabetes Gruppe - wer hat Interesse?

Falls Sie Interesse haben, Erfahrungen und Informationen zum Thema Diabetes auszutauschen, dann melden Sie sich bitte am Empfang.

Die Fensterputzer sind im Haus!

Wenn Sie Martin Harneit und sein Team von „Reini GmbH“ mit der Reinigung Ihrer Fenster beauftragen möchten, melden Sie sich bitte bis eine Woche vor dem jeweiligen Termin am Empfang der Köster-Stiftung an. Die Kosten für eine 1-Zimmer-Wohnung betragen 24,- Euro und für eine 2 Zimmer-Wohnung 34,- Euro.

Termine im 2. Quartal 2020:

<u>Haus 2 (montags)</u>	<u>Haus 1 & Arnemannweg (dienstags)</u>
26. Oktober	27. Oktober
23. November	24. November
21. Dezember	22. Dezember

Datum Uhrzeit	Veranstaltung	Ort, Preis, Infos
Donnerstag, 1.10. 15:00 Uhr	Informationen für externe Interessenten Wohnen in der Köster-Stiftung	Heinrich-Zimmer Anmeldung erforderlich
Montag, 5.10. 18:00 Uhr	Kulinarischer Abend mit Thorsten Hagemann Schweinerückenschnitzel „Wiener Art“ mit Pilzrahmsauce und Bratkartoffeln	Saal € 11,50 Anmeldung erforderlich bis 2.10.
Dienstag, 6.10. 14:00 Uhr	Veranstaltungsprogramm-Planung Sie haben Vorschläge für Veranstaltungen? Wir freuen uns auf Ihre Beteiligung!	Köster-Café Anmeldung erforderlich
Montag, 12.10. 15:00 Uhr	Köster-Karte informiert Nachhaltig erzeugte Lebensmittel mit unserem Kooperationspartner BioMarkt Barmbek	Köster-Café Anmeldung erforderlich
Dienstag, 13.10. 15:00 Uhr	BINGO!-Nachmittag mit Hildegard Segler und Monika Möller	Köster-Café Anmeldung erforderlich
Mittwoch, 14.10. 9:30 Uhr	Köster unterwegs Schiffsbegrüßung in Wedel, Spaziergang an der Elbe mit Werner Grimm	Treffpunkt: Foyer Anreise mit HVV Optional mit Essen und Kaffee- trinken nicht barrierefrei Anmeldung erforderlich
Dienstag, 20.10. 14:00 - 17:00 Uhr	Verkaufsausstellung Ausblick auf die Wintermode Donna Moden	Köster-Café Anmeldung erforderlich
Dienstag, 27.10. <i>1. Konzert</i> 15:30 - 16:00 Uhr <i>2. Konzert</i> 17:00 - 17:30 Uhr <i>3. Konzert</i> 18:30 - 19:00 Uhr	Konzert Nachholung Ladies-AHOI Leinen los für ein Hamburger Show-Highlight Birgit Lünsmann (Schauspiel und Gesang) und Natalie Böttcher (Akkordeon)	Saal Das Konzert ist ausgebucht. Die bereits gekauften Karten sind gültig. Wir bitten die Karteninhaber, sich für eine Uhrzeit anzumelden.
Donnerstag, 29.10. 19:00 Uhr	Fremde Länder - fremde Menschen Iran - Märchen aus 1001 Nacht? Foto-Vortrag von unserem Vielreisenden Johannes Lenarz	Köster-Café Anmeldung erforderlich

12. Oktober Nachhaltig erzeugte Lebensmittel

Unser Kooperationspartner bioMarkt Barmbek informiert anlässlich des Welternährungstages über gesunde Ernährung mit nachhaltig erzeugten Bio-Lebensmitteln. Was versteht man unter Nachhaltigkeit? Worauf sollte man beim Einkauf von Bio-Produkten achten? Was sind die Vorteile dieser Lebensmittel? Wie kann gesunde Ernährung für einen kleinen Geldbeutel gelingen? Mit diesen und anderen Fragen setzt sich diese Informationsveranstaltung auseinander. Der bioMarkt Barmbek bringt auch Proben aus seinem Sortiment mit.



© pixabay

14. Oktober Schiffsbegrüßung in Wedel

Gemeinsam mit Werner Grimm besuchen Sie die Schiffsbegrüßung in Wedel. Im Juni 1952 ertönte zum ersten Mal vom „Willkomm-Höft“ die Begrüßung eines Schiffes über die Elbe: „Willkommen, wir freuen uns, Sie im Hamburger Hafen begrüßen zu dürfen.“ Seit diesem Tag wurden etliche hunderttausend Schiffe aus aller Welt am „Willkomm-Höft“ mit Ihren Nationalhymnen begrüßt und verabschiedet. Für diese weltweit einmalige Zeremonie hält die Schiffsbegrüßungsanlage 150 Nationalhymnen bereit.

© Schulauer Fährhaus



© pixabay

13. Oktober BINGO - eine Erfolgsgeschichte

Es gibt Veranstaltungen, die erscheinen auf den ersten Blick unspektakulär, sind aber sehr erfolgreich. Wussten Sie, dass der monatliche BINGO-Nachmittag gut besucht schon seit fast sieben Jahren stattfindet und dass eine der zwei Spielleiterinnen, Hildegard Segler, im Oktober ihre 82. Veranstaltung moderiert?

Bingo bietet beides, Freude am Spiel und an der Gemeinschaft, denn im Unterschied zu anderen Lotteriespielen sitzen die Teilnehmer in einem Raum. Lust auf ein Spiel?



29. Oktober Iran - Märchen aus 1001 Nacht?

Hören wir „Iran“, denken wir zuerst an Raketen und Terror. Andere und überraschende Bilder bieten sich Reisenden: neugierig freundliche Männer und auch Frauen, Menschen, die stolz sind auf ihre alte Kultur. Und wer hätte das gedacht? Iraner fühlen sich mit uns verwandt, denn sie sind keine Araber, sondern Perser, deren Sprache mit den europäischen verwandt ist. Die prächtigen Paläste, Moscheen und Gärten erzählen von der Geschichte. Kontrastreiche Landschaften – von den Seen im Norden über die mächtigen Gebirge bis zu den Wüsten im Süden – lassen den Besucher staunen.



© Lenarz

Datum Uhrzeit	Veranstaltung	Ort, Preis, Infos
Montag, 2.11. 18:00 Uhr	Kulinarischer Abend mit Thorsten Hagemann Halbe Ente mit Orangenjus, Apfelrotkohl und Petersilienkartoffeln	Saal € 12,50 Anmeldung erforderlich bis 30.10.
Dienstag, 3.11. 15:00 Uhr	Musik & Café Olga Kraft spielt Domra Schlager, Tanzmusik & Walzer	Köster-Café € 6,-/ € 4,- mit Clubkarte zuzüglich Kaffee & Kuchen Anmeldung erforderlich
Montag, 9.11. 14:00 Uhr	Silvester-Planungstreffen Wir besprechen gemeinsam die Details der diesjährigen Silvesterfeier, die weitgehend in der Eigenregie der Bewohner und Clubmitglieder stattfindet.	Köster-Café Anmeldung erforderlich
Donnerstag, 12.11. 15:00 Uhr	Lesung Heiteres & Besinnliches mit Erich Krieg	Heinrich-Zimmer Anmeldung erforderlich
Montag, 16.11. 13:30 Uhr	Köster unterwegs Boßeln im Stadtpark mit Grünkohlessen in der Köster-Stiftung, Thorsten Hagemann kocht	Treffpunkt: Torbogen Meisenstr. € 20,-/ € 13,50 mit Clubkarte Anreise mit HVV Anmeldung erforderlich
Dienstag, 17.11. 15:00 Uhr	BINGO!-Nachmittag mit Hildegard Segler und Monika Möller	Saal Anmeldung erforderlich
Donnerstag, 19.11. 19:00 Uhr	Fremde Länder - fremde Menschen Armenien - Grenze zwischen Europa und Asien Foto-Vortrag von unserem Vielreisenden Johannes Lenarz	Köster-Café Anmeldung erforderlich
Montag, 23.11. 15:00 Uhr	Gedenkveranstaltung Zeit für Erinnerung an verstorbene Bewohner*innen mit Pastor i.R. Bernd Fürstenau	Saal Anmeldung erforderlich
Dienstag, 24.11. 14:00 - 17:00 Uhr	Kösterkarte informiert Verkauf von Adventsgestecken und mehr von unserem Kooperationspartner Hamburg-Floristik e.K.	Foyer
Donnerstag, 26.11. 17:00 Uhr	Licht an - Konzert am Tannenbaum mit dem Saseler Posaunenchor und Erbsensuppe	Innenhof

**3. November
Café & Musik: Domra**

Das Instrument *Domra* - in Westeuropa eher unbekannt - ist ein traditionelles Saiteninstrument einer Balalaika ähnlich. Die Solo-Domristin Olga Kraft nimmt uns mit auf eine einstündige Klangreise zu Schlagern, Tanzmusik, Walzern und mehr. Die gebürtige Russin studierte Musik an der Akademie für Kunst und Kultur in Samara (Russland) und gewann bei nationalen und internationalen Wettbewerben Preise und Auszeichnungen. Genießen Sie einen unterhaltsamen musikalischen Nachmittag mit Kaffee, Kuchen und guter Laune.



© Kraft

**16. November
Boßeln im Stadtpark**

Die Sportwelt hatte es 2020 nicht leicht, fiel doch schon die Fußball-EM ins Wasser. Dagegen kann die Köster-Fangemeinde des ostfriesischen Nationalsports Boßeln aufatmen. Das jährliche Boßel-Turnier findet statt! Unser Ziel: gemeinsam Spaß haben. Leider in diesem Jahr ohne alkoholische Energiespender - aufgrund behördlicher Verordnungen für Veranstaltungen. Im Anschluss essen wir in der Köster-Stiftung Grünkohl. Dazu gibt es drei gute Nachrichten: 1. Thorsten Hagemann kocht, 2. hier ist Alkohol erlaubt und 3. es gibt zum Grünkohl auch Schweinebacke, versprochen.



**19. November
Grenzland Armenien**

Auf unserer Entdeckungsreise besuchen wir ein Land, das auf der Grenze zwischen Europa und Asien liegt. Diese Grenze ist sowohl eine geographische als auch eine kulturelle zwischen Christentum und Islam.

Der größte Teil des Landes liegt im vorderen Kaukasus und ist auch heute noch wenig erschlossen - weite Gebiete liegen im „Dornröschenschlaf“. Das Land ist nach der langen Besetzung durch die Sowjetunion arm, aber das alte Sprichwort gilt noch heute: Was die Armenier nicht in den Taschen haben, haben sie dafür übertoll in ihren Herzen.



© Lenarz

**23. November
Zeit für Erinnerung**

Stirbt ein Angehöriger, ein Freund, Nachbar oder Mitbewohner, müssen wir Abschied nehmen. Abschied zu nehmen, bedeutet aber nicht zu vergessen. Im Gegenteil: Sich Zeit für die Erinnerung und für das Gedenken zu nehmen, kann dabei helfen und trösten. So wollen wir uns in dieser Gedenkveranstaltung gemeinsam mit Pastor i.R. Bernd Fürstenau und einer musikalischen Begleitung an die Bewohner*innen erinnern, die im vergangenen Jahr verstorben sind. Im Anschluss gibt es Zeit und Raum für Austausch.



© Unsplash

Datum Uhrzeit	Veranstaltung	Ort, Preis, Infos
Dienstag, 1.12. 15:00 Uhr	Köster Karte informiert Wissenswertes über Kompressionsstrümpfe von unserem Kooperationspartner Sanitätshaus Krabbe	Köster-Café Anmeldung erforderlich
Mittwoch, 2.12. 18:00 Uhr	Lieder & Geschichten mit einem kleinen Abendbrot Pastor i.R. Reinhold Bill	Köster-Café Anmeldung erforderlich
Donnerstag, 3.12. 17:00 Uhr	Vernissage Hamburger Deerns unterwegs Bilderausstellung von Birgit Markl	Foyer Anmeldung erforderlich
Montag, 7.12. 1. Vorstellung 16:00 - 16:45 Uhr 2. Vorstellung 17:45 - 18:30 Uhr	Konzert Weihnachten steht vor de Döör! Lars-Luis Linek & Gerd Spiekermann	Köster-Café € 10,-/€ 7- mit Clubkarte Anmeldung erforderlich
Dienstag, 8.12. 18:00 Uhr	Kulinarischer Abend mit Thorsten Hagemann Skreifilet (Winterkabeljau) auf Senfsauce mit Blattspinat und Salzkartoffeln	Saal € 12,50 Anmeldung erforderlich bis 4.12.
Montag, 14.12. 15:00 Uhr	Winter-Weihnachts-Zauber 1 Lichterglanz, Musik & Kulinarisches	Innenhof Eintritt frei Anmeldung erforderlich Mundschutz erbeten
Dienstag, 15.12. 15:00 Uhr	Winter-Weihnachts-Zauber II Lichterglanz, Musik & Kulinarisches	Innenhof Eintritt frei Anmeldung erforderlich Mundschutz erbeten
Montag, 21.12. 17:00 Uhr	Kurzfilmtag Kurzfilme am kürzesten Tag Köster-Stiftung macht Kino	Köster-Café Eintritt frei Anmeldung erforderlich
Donnerstag, 24.12. 14:30 - 16:00 Uhr	Kaffee am Heiligabend - geschlossene Gesellschaft - Wir stimmen uns gemeinsam mit Musik und Geschichten auf Weihnachten ein.	Köster-Café Eintritt frei Anmeldung erforderlich
Donnerstag, 31.12. 19:00 Uhr	Zusammen ins neue Jahr Silvesterfeier mit Mitbring-Buffer Koordination & Organisation: Köster-Stiftung, Umsetzung vor Ort: Bewohner & Club-Mitglieder in Eigenregie	Köster-Café Eintritt frei Anmeldung erforderlich bis zum 11.12.

3. Dezember Hamburger Deerns unterwegs

Birgit Markl wurde im November 1961 als echte „Hamburger Deern“ in Hamburg geboren. Inspiriert durch ihren Großvater begann sie schon in frühester Kindheit mit dem Zeichnen. Über die Aquarelltechnik und Ölmalerei hat sie inzwischen ihre Liebe zur Acrylmalerei entdeckt. Neben ihrer Bürotätigkeit findet die Hobbykünstlerin am Wochenende den Ausgleich in der Malerei. Mit ihren neuesten Werken lädt sie zu einer farbenfrohen Reise aus Sicht der Frauen in das schöne Hamburg ein.



© Markl

14. und 15. Dezember Winter-Weihnachts-Zauber

Freuen Sie sich auf einen Winter-Weihnachts-Zauber im Innenhof der Köster-Stiftung. Ähnlich wie bei einem Weihnachtsmarkt gibt es verschiedene Stände mit kulinarischen Angeboten: Waffeln, Pfefferkuchen, Maronen und vieles mehr. Ein Programm mit Künstlern und stimmungsvoller Musik sorgt für Unterhaltung. Wir erwarten prominenten Besuch in roter Arbeitskleidung und Zipfelmütze in geflügelter Begleitung. Die festlichen Klänge und der Lichterglanz des Weihnachtsbaums stimmen uns ein auf die Festtage.



© Unsplash

7. Dezember Linek & Spiekermann

Lars-Luis Linek und Gerd Spiekermann stimmen das Publikum musikalisch und kabarettistisch auf das große Fest ein. Gerd Spiekermann, „Mister Plattdüütsch“, erzählt vom Wienachts-Stress in seiner Familie und blickt auf seine Kinder- und Jugendzeit zurück. „Snutenhobel-King“ Lars-Luis Linek schließlich singt den Wiehnachts-Blues und verzaubert die Zuhörer mit seinem virtuoson Mundharmonika-Spiel. Freuen Sie sich auf eine unterhaltsame Zusammenkunft mit den Meistern der Hamburger Plattdeutsch-Szene.

© Foto/Text: Musiktransfair



21. Dezember Kurzfilmtag

Bereit für etwas Neues? Einmal im Jahr, am 21. Dezember, verwandeln sich landauf, landab die unterschiedlichsten Orte in temporäre Kinos - so auch die Köster-Stiftung. Hier, wie auch in vielen echten Kinos, bestimmt dann das kurze Filmformat den Spielplan. Im Schnitt machen sich seit 2012 jährlich über 25.000 Zuschauer am kürzesten Tag des Jahres zwischen Husum und Konstanz auf den Weg, um in kurzfilmische Welten einzutauchen. Die vielen Kurzfilme junger Künstler und gestandener Filmemacher zeigen die Kreativität der deutschen Kurzfilmszene.



© Unsplash

Regelmäßige Termine, Kurse und Gruppen

Montag	09.00 - 09:45 Uhr	Gymnastik	mit Ingo Kotzke; 18,-/ 12,- Euro mit Clubkarte	
	10:00 - 10:45 Uhr			
	11:00 - 11:45 Uhr	Sitzgymnastik	mit Ingo Kotzke; 18,-/ 12,- Euro mit Clubkarte	
	10:00 - 11:30 Uhr	Schreibwerkstatt	mit Dr. Kimberly Crow; jeden 1. Mo im Monat; ausgebucht	
	11.00 – 12.00 Uhr	Nähservice	mit Barbara Behrmann; jeden 1.u. 3. Mo im Monat, kostenlos	
	13.00 Uhr	Köster-Bus: AEZ Quarree Ohlsdorfer Friedhof EKZ Farmsen	1. Mo im Monat 2. Mo im Monat 3. Mo alle 2 Mon. 4. Mo im Monat	Parkplatz Amalie-Dietrich-Stieg Anmeldung erforderlich Tageskarte 1,20 Euro/ 10er Karte 8,- Euro Friedhofs-Tour alle 2 Monate (Nov)
	14:00 - 17:00 Uhr	Skat	mit Christel Bartels	
	14.30 - 16.30 Uhr	Handarbeiten & Klönen I	mit Hedwig Qualmann; jeden 2. u. 4. Mo im Monat	
	15.00 - 17.00 Uhr	Handarbeiten & Klönen II	mit Ursula Götzke	
	15:00 - 17.00 Uhr	Wii-Bowling	jeden 1. u. 3. Mo im Monat	
Dienstag	10.30 - 11.30 Uhr	QiGong	mit Marita Lüdtkke; 18,-/ 12,- Euro mit Clubkarte	
	11.00 - 12.00 Uhr	Erste-Brillen-Hilfe	von Optiker Bode; 1. Di im Quartal, kostenlos	
	14.30 - 16.30 Uhr	Hobby-Malgruppe	mit Gunter Köpper	
	14:30 - 16:00 Uhr	Autogenes Training	Angebot vom SC Urania	
	15:00 - 18:00 Uhr	Doppelkopf	mit Ursula Pagel	
Mittwoch	09:00 - 09:45 Uhr	Gymnastik	mit Ingo Kotzke; 18,-/ 12,- Euro mit Clubkarte	
	10.00 - 10:45 Uhr	Sitzgymnastik	mit Ingo Kotzke; 18,-/ 12,- Euro mit Clubkarte	
	11:00 - 11:45 Uhr			
	11.30 - 12.30 Uhr	Essenmarkenverkauf	für unsere Mittagstisch-Gäste	
	14.30 - 16.30 Uhr	Kreativ-Team für Köster Feiertagsgrüße	mit Eva Langer und Marion Schröder	
	14.30 - 18.00 Uhr	Skat und andere Kartenspiele	verschiedene Spiele an unterschiedlichen Tischen	
	15.00 - 16.00 Uhr	Sprechstunde des Bewohnerbeirates	jeden letzten Mi im Monat	
	15.00 - 16.30 Uhr	Bibelcafé	mit Pastor i.R. Bernd Fürstenau; ab Okt., 1. Mi im Monat	
	15.00 - 16.00 Uhr	Handy-aktiv - Mundschutz erforderlich	mit Barbara Behrmann; jeden 2. u. 4. Mi im Monat, kostenlos	
	15:30 - 17:00 Uhr	Gymnastik	Angebot vom SC Urania	
	18:00 - 20:00 Uhr	Gemeinsames Musizieren	mit Margrit Losse; kostenlos	
	nach Vereinbarung	Mandala Treff	mit Monika Lipinski und Sigrid Hennings; mit Anmeldung	
	Donnerstag	10:00 - 11.00 Uhr	Diskussion (zur Zeit ohne Frühstück)	jeden Donnerstag, Anmeldung erforderlich
11.30 - 12.30 Uhr		Essenmarkenverkauf	für unsere Mittagstisch-Gäste	
13.30 - 15.00 Uhr		Yoga I	Angebot vom SC Urania	
15.00 - 16.30 Uhr		Yoga II	Angebot vom SC Urania	
15.00 - 18.00 Uhr		Klabberjas	mit Renate Drochner	
15.00 - 16.00 Uhr		Polizei-Sprechstunde	mit Stadtteipolizisten; 1. Do im Quartal	
14.00 - 15.30 Uhr		Gedächtnistraining	mit Petra Ries; jeden 2. und 4. Do im Monat	
Freitag	10.00 - 11.30 Uhr	Englisch (A2)	Angebot AWO; fortlaufend, 12 Termine, ca. 100,-Euro	
	14:15 - 15:45 Uhr	PC-Kurs für Fortgeschrittene	mit Andreas Kaatz; 27,-/18,- Euro mit Clubkarte	
	15.00 - 16.30 Uhr	Platt bi Kösters I und II	I: Fr. Malchau; 2. Freitag II: Fr. Büttner; 4. Freitag im Monat	
	14.00 - 17.30 Uhr	Schach-Gruppe	mit Karl-Heinz Menzel; jeden 1. und 3. Freitag im Monat	

Bitte informieren Sie sich am Empfang, in welchen Räumlichkeiten die Termine, Kurse und Gruppen stattfinden. Die angegebenen Preise verstehen sich als Monatsbeiträge. Die Zahlung der Kursgebühr ist ausschließlich für jeweils einen ganzen Monat möglich und nicht anteilig für Einzeltermine.

Unsere Kooperationspartner: Ihr Preisvorteil!

AUTO & VERKEHR

**Autositz Exclusiv-Centrum
Dieter Teske GmbH**
10% Preisnachlass auf Einbau

BEKLEIDUNG & ACCESSOIRES

Textilpflege Wille
10% Preisnachlass ab 3 Teile (außer bei Oberhemden)

BLUMEN, GESCHENKE & ZUBEHÖR

absolut floristik kostenlose Lieferung bei Mindestbestellwert ab 10,- €

Dekomagie 10% Preisnachlass

HFC Hamburg-Floristik e.K.
5% Preisnachlass

FREIZEIT, KULTUR & REISEN

Barkassen-Meyer
2,- € Rabatt bei großer Hafenrundfahrt, 10% Nachlass bei Schiffscharter

B&B Hotel Hamburg-Nord
5% Preisnachlass außerhalb der Messe- und Eventzeiten

carpe diem Seniorenfreizeit
Tagesausflüge für Senioren, 10% Neukundenrabatt

Heikotel
8% Preisnachlass von Freitag-Montag auf Komfort-Zimmer im Hotel Wiki, Hotel Windsor & Hotel am Stadtpark

Reisebüro Cohrs
4% Preisnachlass auf Busreisen,
3% Preisnachlass auf Pauschalreisen (Flugzeug, Schiff)

GESUNDHEIT & KÖRPERPFLEGE

Alsterfit Magnusen GmbH,
14-tägige Mitgliedsgebühr 9,90 €

Alster Optik, Augenoptiker, 10% Preisnachlass (nicht für Sonderpreise)

Alter + Pflege e.V.
kein Eigenanteil in den ersten 4 Wochen in allen drei Tagespflegen

Amplifon Hörgeräte, Filiale Barmbek und Filiale Fuhle,
15 % Preisnachlass auf Eigenanteil bei Hörgeräteversorgung + 20 % auf alle Zubehör-Produkte

Apothek am Barmbeker Bahnhof
10% Preisnachlass auf Nebensortiment

Der Brillenladen Optiker,
5% Preisnachlass



© Markus Langer / Fotolia.com (Fotomontage bfö)

Elefanten-Apothek
5 % Preisnachlass auf Nebensortiment

HÖRwelt Hamburg
15% Preisnachlass auf Eigenanteil bei der Hörgeräteversorgung, 10% Preisnachlass auf alle Zubehör-Produkte

Kosmetik & Mehr Heidje v. Renesse,
10% Preisnachlass

Optiker Bode – Filiale Barmbek
10% Preisnachlass (nicht bei Gutscheinen oder Sonderangeboten)

Salon Chic Friseur,
10% Preisnachlass

Sanitätshaus Krabbe GmbH
10% Preisnachlass auf alle freiverkäuflichen Produkte

Steenbock, Julia Mobile Wellness-masseurin, II - 20% Preisnachlass

Stern-Apothek 10% Preisnachlass auf das Nebensortiment

Therapiezentrum Ankerplatz
10% Preisnachlass

Therapiezentrum Anita Brüche
10% Preisnachlass auf Muskelkrafttest

HANDWERK

hema Markisen – Rolladen – Jalousien,
kostenlose Anfahrt

Michael Neumann Tischlerei
kostenlose Anfahrt

HAUSHALTSSERVICE & UMZÜGE

Achim Hemmerling Haushaltsauflösung – Renovierung, 10% Preisnachlass/
kostenlose Anfahrt

Huckepack GmbH Umzugsservice,
5% Preisnachlass

René Schmidt Umzüge – Renovierungen – Transporte, 10% Preisnachlass

ESSEN & TRINKEN

1001 Gewürze GmbH
5% Preisnachlass auf gesamtes Sortiment bei Einkauf ab 20,- €

bioMarkt Barmbek
ab 10,- Euro
Einkaufswert einen Cappuccino gratis

EDEKA Markt Müller
5% Preisnachlass

Fisch-Feinkost Giesler
5% Preisnachlass

Fleischerfachgeschäft Göpp
3% Preisnachlass auf alle Lebensmittel

Salat-Paradies
50 Cent Preisnachlass auf Salate

PARTY & LIEFERSERVICE

P & B Konzept Hamburg Ausrichtung kleinerer und größerer Feste,
10% Preisnachlass

ProCate GmbH, Catering/ Partyservice,
15% Preisnachlass, Lieferung kostenfrei

RAT & TAT

Continentale Versicherungsbund a.G. Rainer Müller
5% Preisnachlass auf Haftpflicht- oder Hausratversicherung,
10% bei Abschluss beider Versicherungen

Föhring Bestattungen 5% Preisnachlass auf Bestatterleistungen

Interessenverband Mieterschutz e.V.
Reduzierung der Jahresmitgliedschaftsgebühr um 5,- Euro

WOHNUNGSEINRICHTUNG & AUSSTATTUNG

Creatives Wohnen
Bodenbeläge und Gardinen,
10% Preisnachlass

Objekte Licht & Raum GmbH
10% Preisnachlass

Polsterhof
10% Preisnachlass, kostenloser Hol- und Bringdienst

Schlafwandel System-Betten, Matratzen,
5% Preisnachlass auf alle Waren (nicht für Sonderpreise)

Tiedemann Atelier Gardinen,
Bodenbeläge, Sonnenschutz, Gardinenwäsche, 5% Preisnachlass

Eine detaillierte Liste erhalten Sie am Empfang der Köster-Stiftung.

Ein großes Thema: Politik

Wir haben unsere Bewohner*innen befragt, welche Bedeutung das politische Engagement für sie hat. Die nachfolgenden Beiträge setzen sich dafür ein, sich einzumischen und mitzuwirken. Für sich selbst, aber auch für nachfolgende Generationen. Lesen Sie hier alle eingegangenen Zuschriften.

Christel Sommer-Wutz



Fotos: SL

Ja, unbedingt sollten wir Senioren uns für Politik interessieren (wenn leistbar auch mitwirken). Wir sind selbst Betroffene – und sollten uns auch für unsere Nachkommen engagieren.

Karin Lücking

Dieses Thema war schon lange fällig! Es geht ja nicht nur darum, wie man welche Unterstützung wann und wo erhält, sondern um die alltäglichen „Kleinigkeiten“ mit denen ein älter werdender Mensch zu kämpfen hat und in die sich die meisten Mitmenschen – und seien sie noch so hilfsbereit – nicht hineinendenken können! Jetzt kann ich doch endlich mal loswerden, was mich schon lange drückt und was sicherlich viele Menschen mit mir bedrückt, denn wir alle können uns gegen das Altwerden nicht wehren, es gehört nun mal zum Leben dazu. Umso trauriger finde ich es, dass darauf so gar nicht eingegangen wird!

Da hatten wir mit der Corona-Krise und dem Lock Down nun unsere Chance und haben sie wieder nicht genutzt. Jeder kocht sein eigenes Süppchen wie früher, bis auf wenige Ausnahmen (leider) und dabei weiß die Politik doch schon lange, dass die Bevölkerung immer älter wird. Darauf wird weiterhin keine Rücksicht im Alltag genommen. Älterwerden ist eben nicht „in“! Dabei haben Ältere doch gerade

darauf hingearbeitet, dass es den Jüngeren heute so gut geht. Leider haben wir uns selbst dabei „vergessen“, also helft uns! Mehr Konsum? Er könnte noch größer sein, wenn der ältere Mensch Zugang hätte! Nicht alle können (aus verschiedenen Gründen) übers Internet einkaufen! Und was sollen neue Supermärkte, die man nur über Treppenstufen erreichen kann? Für Rollatoren verboten???!?

Ich könnte noch vieles aufzählen, aber das kennen wir ja alle, also lasse ich es lieber, sonst wird dies noch zu einer „Kummerliste“ und das soll ja nur mein Beitrag zum Thema „Senioren und Politik“ sein.



Manfred Sattler

Bürgerschaftliches Engagement gehört für viele Menschen zur aktiven Lebensphase nach dem Ausscheiden aus dem Beruf. Dies geschieht in vielfältiger Weise z.B. durch Mitwirkung in Seniorenvertretungen, Seniorenbeiräten,

kirchlichen und sozialen Organisationen, Bürgerinitiativen bis hin zur Vereinsarbeit im Sport etc.

Senioren können ihr Wissen und ihre Lebenserfahrungen einbringen und somit mitwirken an der Gestaltung und Veränderungen in der Gesellschaft.

Natürlich haben die Generationen unterschiedliche Schwerpunkte des Engagements. Die jüngere Generation hat besonders die Themen Umweltverschmutzung, Klimaschutz, erneuerbare Energien etc. im Auge, während bei der älteren Generation das Lebensumfeld, Mobilität, Wohnen und Pflege im Alter sowie die ärztliche Versorgung, um nur einige Betätigungsfelder zu nennen, vorrangige Themen sind.

Der Weg, Verbesserungen oder Veränderungen zu erreichen, ist oftmals mühsam und langwierig und erfordert sehr viel Ausdauer. Aber gerade deshalb gehört dieses persönliche Engagement von Senioren im weitesten Sinne ebenfalls zur Politik und ist meines Erachtens sehr wichtig.



Ursula Wagner

Zum Thema Politik und Senioren kann man wohl sagen, dass man nicht erst im Seniorenalter ein politisch interessierter und z.T. auch aktiv werdender Mensch wird. Wenn ich da von mir ausgehe, fing das damit an, dass

ich gegen die Umweltkatastrophe der Exxon Valdez vor Alaska, eines meiner Lieblingsurlaubsländer, ein damals noch als Brief gerichtetes Schreiben an die Botschaft der USA in Bonn geschickt habe. Die Antwort war wie so vieles, was von den Amis kommt, einfach völlig daneben.

Ja es hatte oft etwas auch mit der Umwelt zu tun, wie bei der geplanten Versenkung der Brent Spar in der Nordsee. Durch heftigste Proteste und Boykott der Shell Tankstellen wurde das verhindert. Aber auch der Protest gegen den ESM. Ich bin damals vor Einführung mit einer Freundin mit meinem Auto nach Karlsruhe gefahren, um vor dem Verfassungsgericht zu protestieren. Hat leider nichts gebracht, war vor auszusehen, aber man muss den Mund aufmachen.

Heute lassen meine Knochen es leider nicht mehr zu, sonst wäre ich auf den Fridays for Future Demos dabei gewesen, wie bei den Protesten gegen TTIP und CETA und das nicht nur in Hamburg. Heute kann ich meine Meinung nur noch im Netz mitteilen, und das an entsprechender Stelle. Höflich, aber bestimmt, ich muss das tun, sonst ersticke ich an der Ungerechtigkeit und dass es immer nur um Profit geht und unsere Welt an allen Ecken und Kanten Schaden nimmt.

Aber es gibt auch Grund zur Freude, nämlich Schadenfreude, dass Bayer nach dem Kauf von Monsanto wegen Glyphosat richtig Probleme bekommt, das wird richtig teuer! Gut so! Was viele nicht wissen, Monsanto und Bayer haben schon beide das Agent Orange produziert, das in Vietnam unsägliches Unheil angerichtet hat.

Es gäbe noch so viel zu sagen, aber nun ist erstmal gut.



Heinrich Teichert

Als ich vor 27 Jahren in den wohlverdienten Ruhestand ging waren meine Gedanken – endlich Schluss mit der täglichen Arbeit. Doch sehr bald wurde der tägliche Müßiggang langweilig. Ich suchte also nach einem Zeitvertreib.

Der Zufall wollte es, dass Wahlen für den Seniorenbeirat stattfinden sollten. Ich ließ mich von meiner Gewerkschaft als Delegierter nominieren und wurde nach meiner Vorstellung auf der Delegiertenversammlung in Wandsbek auch gewählt. Und hier nun liegt die Erkenntnis meinerseits, dass ältere Menschen unbedingt in der Politik mitmischen sollten, solange sie geistig auf der Höhe sind. Geistige Wendigkeit war dann auch erforderlich als eine damals regierende Partei in Hamburg die Seniorenbeiräte der 7 Bezirke, die alle nur auf der Basis einer Verordnung unseres früheren Bürgermeisters Klose arbeiteten, auflösen wollte.

Eine kleine Gruppe Gewerkschafter schrieb die Verordnung um, fand eine Politikerin die dieses Schriftstück in den Senat einbrachte, wo dann das Seniorenmitwirkungsgesetz entstand. Auf der Basis dieses Mitwirkungsgesetzes arbeiten heute die Seniorenbeiräte mit den politischen Parteien eng zusammen. Dieses ist ein kleines Beispiel dafür, dass ältere Menschen in die Politik gehören und sie auf der Basis der Mitwirkung oder auch anders einiges bewegen können.

Ich bin vor acht Jahren freiwillig aus dem Seniorenbeirat ausgeschieden, weil etwas Jüngere dann doch ein bisschen mehr Elan haben.

WIR BAUEN FÜR DIE KÖSTER-STIFTUNG

hegel^o architektur

Architekten und Ingenieure

Schillerstraße 29
22767 Hamburg

Telefon 040 86642806
www.hegel-architektur.de

Vegetarische Aubergine

Wir haben auf Mengenangaben verzichtet. Unser Auberginen-Gericht mit Ofenkartoffeln und selbstgemachtem Kräuterquark kann vielfältig variiert werden. Für jede Person sollte eine kleine Aubergine halbiert und gefüllt werden. | Ronja Witten

Den Ofen auf 180 Grad vorheizen.

1. Kartoffeln waschen (es eignen sich Drillinge) oder etwas größere Kartoffeln vierteln. Kartoffeln ganz leicht mit Olivenöl bestreichen und danach mit beliebigen Gewürzen bestreuen (beispielsweise Rosmarin, Paprikapulver, Chili).

2. Aubergine waschen, in der Mitte teilen und anschließend aushöhlen, sodass eine befüllbare Kuhle entsteht.

3. Zwiebeln, Champignons, Paprika und Zucchini in kleine Würfel schneiden und in eine Schüssel geben. Einen Schluck Olivenöl hinzugeben und mit Salz, Pfeffer und Paprikagewürz abschmecken! Mais in die Schüssel geben und alles verrühren!

4. Den Gemüsemix aus der Schüssel in die ausgehöhlte Aubergine füllen, auf ein Backblech legen und in den Ofen schieben. Die Kartoffeln neben der Aubergine im Ofen platzieren. Nun heißt es 30 Minuten warten.... Eine Ofentomate kann beigelegt werden...

... in der Zeit kann der selbstgemachte Kräuterquark vorbereitet werden:

5. Etwas Speisequark und Joghurt in eine Schüssel geben (je nach Konsistenzwunsch kann noch ein Schuss Milch dazugegeben werden) und danach frische kleingehackte Kräuter wie Petersilie, Schnittlauch hinzugeben, mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und einem Spritzer Limettensaft verrühren!

6. Hier ein Tipp, wenn mal keine frischen Kräuter zur Hand sind: entweder das Kräuterquark Gewürz von Just Spices gibt es z.B. bei REWE – oder TK Kräuter verwenden.

Et voilà – Nun kann sich entspannt zurückgelehnt werden, und nach ca. 30 Minuten im Ofen kann die vegetarisch gefüllte Aubergine mit Ofenkartoffeln und selbstgemachtem Kräuterquark genossen werden.

Viel Spaß beim Ausprobieren!



Hamburger Naturforscher in vergangenen Zeiten

Der dritte Naturwissenschaftler in dieser Reihe erinnert nun endlich auch an einen gebürtigen Hamburger, Franz Stuhlmann (* 29.10.1863 u. †19.11.1928 in Hamburg) – allerdings aus heutiger Sicht ein Naturwissenschaftler mit etwas zweifelhaftem Ruf. | Joachim Hoffmann

Franz Ludwig Stuhlmann war ein deutscher Zoologe und Afrikaforscher. Er wurde am 29. Oktober 1863 in St. Georg (damals noch Vorstadt von Hamburg) als Sohn des Maurermeisters und späteren Architekten Rudolph Stuhlmann und seiner Ehefrau Caroline Maria geboren. Nach dem Besuch des Realgymnasiums „Johanneum“ (damals auf dem Gelände des alten Doms im Speersort) studierte er Naturwissenschaften in Tübingen und Frei-

burg. 1886 promovierte er zum Dr. phil. mit einer zoologischen Arbeit über die „Reifung des Arthropodeneies“ [Anm.: das Manuskript seiner Doktorarbeit ist im Hamburger Staatsarchiv hinterlegt; fälschlicherweise wird in vielen Biographien als Thema die Untersuchungen zur Aalmutter – einer Fischart aus dem Nordost-Atlantik - angegeben].

Nach Entgegennahme seiner Doktorwürde und anschließender wissenschaftlicher Tätigkeit an der Universität Kiel unternahm er 1888 mit finanzieller Unterstützung seiner Familie [verwandtschaftliche Beziehungen zum Handelshaus Hansing & Co] und der Akademie der Wissenschaften Berlin eine zoologische Forschungsreise nach Deutsch-Ostafrika. Es folgten größere Forschungsreisen in das Lan-

desinnere, unter anderem mit Emin Pascha [eigentlich Eduard Karl Oskar Theodor Schnitzer, ein Afrikaforscher sowie Gouverneur der Provinz Äquatoria im Türkisch-Ägyptischen Sudan; bekannt wurde er vor allem durch seine Rolle während des Mahdi-Aufstandes und die zu seiner Rettung entsandte Emin-Pascha-Expedition] und Major Herrmann von Wissmann [deutscher Afrikaforscher, Offizier und Kolonialbeamter; als Reichskommissar und Befehlshaber der ersten deutschen Kolonialtruppe war er in den Jahren 1889 und 1890 verantwortlich für die Niederschlagung des Widerstandes der ostafrikanischen Küstenbevölkerung]. Stuhlmann trat 1892 als Beamter in den Dienst der deutschen Kolonialbehörde und wurde bald zum Chef der Abteilung für Landeskultur und Land-



Auch am Victoriasee forschte Franz Stuhlmann. Foto: dvrca – Adobe Stock



**ROLLADEN • MARKISEN
JALOUSIEN DER SPITZENKLASSE**

Bramfelder Straße 114 • 22305 Hamburg
Telefon 040 - 691 66 66
 info@hema-markisen-rolladen.de
 www.hema-markisen-rolladen.de



Sanitätshaus

**Gesundheit von Kopf bis Fuß:
Wir engagieren uns für Ihre Gesundheit!**

**Pestallozzistraße 17
22305 Hamburg** Montag bis Freitag
Tel. 040/ 611 604-0 9.00 – 13.00 u. 14.00 – 18.00 Uhr

10 % Preisnachlass für Besitzer der Köster-Karte

Gemeinsam essen.....



... fast wie Zuhause!

Ob leckere deftige Hausmannskost oder saisonale Spezialitäten wie Spargel und Matjes. Das Pro Cate Team sorgt für Abwechslung auf dem täglichen Mittagstisch der Köster Stiftung. Wir schaffen Versorgungslösungen in

*Senioren- und Pflegeheimen
Schulen
Krankenhäusern
Betriebsrestaurants*

*sowie bei Veranstaltungen jeder Art.
Lassen Sie sich überraschen von unserem vielfältigen Angebot!*



Brauhausstieg 21
22041 Hamburg
www.procate.de
Tel. 040/ 68 94 66 - 0
Fax: 040 / 68 94 66 - 20

Salon Chic
Ihr Friseur

Inhaberin: S. Groth

Meisenstrasse. 25
22305 Hamburg
Di. Mi. Do. Fr. 9.00 - 16.00 Uhr
040 - 796 96 830

Anzeige buchen?
Tel. 040 / 697062-27

alsterpaper alsternetwork

Versandservice • Fahrzeugbeschriftung
 Tampondruck • XXL-Digitaldruck
 Digitaldruck • Lasergravur
 Offsetdruck • Folienplot
 Lettershop • Stempel
 Prospekte • Schilder
 Kataloge • Banner
 Mailings • Grafik

alsterpaper.de • Wiesendamm 22a • 22305 Hamburg • Telefon 0 40.2 98 10 01 10
 alsternetwork.de • Neumann-Reichardt-Str. 34 • 22041 Hamburg • Telefon 0 40.28 80 48 10

vermessung beim Gouvernement von Deutsch-Ostafrika ernannt.

1903 erfolgte die Ernennung zum Direktor des biologisch-landwirtschaftlichen Instituts in Amani / Deutsch-Ostafrika in den östlichen Usambarabergen. 1908 wurde Stuhlmann tropendienstuntauglich gestellt und kehrte im selben Jahr nach Deutschland zurück. Hier wurde er mit der Leitung der Zentralstelle des Kolonialinstituts betraut [die erste staatliche Hochschule in der Hansestadt Hamburg, der 1911 die Gründung der Universität folgte], aus der 1921 das von ihm geleitete Weltwirtschaftsarchiv hervorging.

Die wissenschaftliche Arbeit Stuhlmanns beschränkte sich auf seine zahlreichen Reisetagebücher, z.T. mit umfangreichen Beschreibungen einzelner „Eingeborenenstämme“, und umfangreichen Sammlungen botanischen,

zoologischen und ethnografischen Materials, das er fast vollständig vor allem an das Naturkundemuseum in Berlin und an das Naturhistorische Museum in Hamburg lieferte. [Viele akademische Disziplinen, wie die Geografie, die Ethnologie, aber auch die Zoologie und die Botanik, stellten ihre wissenschaftlichen Erkenntnisse direkt dem kolonialen Herrschaftsapparat zur Verfügung und wurden dadurch zu „Kolonialwissenschaften“].

Tatsächlich zeichnete Stuhlmann eine regelrechte (geordnete) „Sammelwut“ aus. So sammelte er während aller Expeditionen riesige Mengen an Pflanzen und Tieren. Weiterhin betätigte er sich auch als Sammler ethnografischer Gegenstände, von denen einige wenigen Weg in das damalige Hamburger Völkerkundemuseum fanden. Doch auch menschliche Überreste und lebende Personen blieben nicht verschont.

Er entnahm beispielsweise Schädel aus Gräbern am Victoriasee und sendete diese zu anthropologischen Untersuchungen an den Berliner Mediziner Rudolph Virchow (1821-1902). Diese ethisch verwerfliche „Sammelwut“ ging so weit, dass Stuhlmann von der Emin-Pascha-Expedition zwei Afrikanerinnen nach Deutschland mitbrachte, die im Jahr 1893 unter den damals populären Begriffen „Pygmäen“ und „Zwergvölker“ einem breiten Publikum in verschiedenen deutschen Städten „vorgeführt“ wurden.

Für die Wissenschaft auch heute noch wertvoll sind seine Abhandlungen zur Flora und Fauna großer Gebiete Afrikas, wobei die meisten neuen Arten seiner Sammlungen von Kollegen in Hamburg und Berlin beschrieben und z.T. nach ihm benannt wurden. Zu seinen bedeutendsten Verdiensten zählen die Schwerpunktlegungen der Forschung



Bis heute sind die Usambaraberge in Tansania ein beliebtes Reiseziel. Foto: EinBlick – Adobe Stock

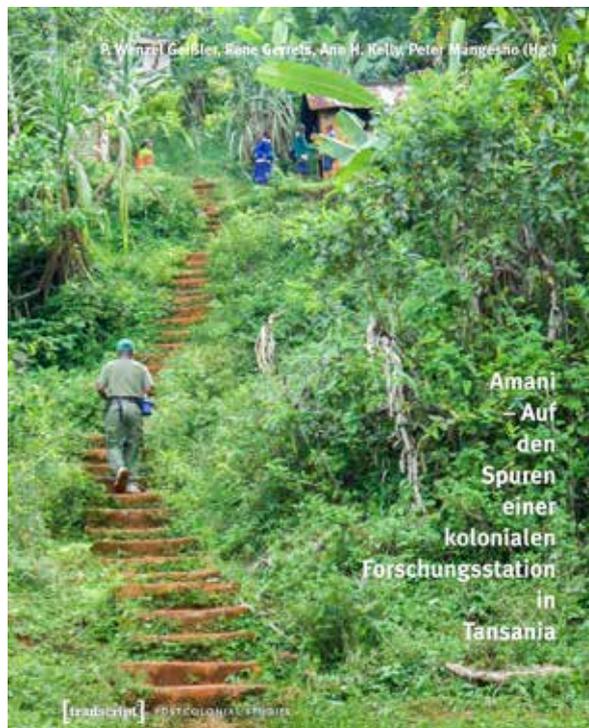
im Forschungsinstitut 'Amani' auf Neuordnungen im biologischen Landschaftsbau und vor allem Untersuchungen zu Tropenkrankheiten (hier vor allem auch zusammen mit Robert Koch).

Stuhlmann war ein typischer deutscher Kolonialbeamter mit der diesen eigenen Ideologien. So erklärte er z.B., dass

„wir den Eingeborenen schonen und in jeder Weise menschenwürdig und gerecht behandeln sollen, wir sollen ihm seine eigene Wirtschaft ausbilden helfen. Ihn aber ebenbürtig und gleichwertig wie den Europäer behandeln und dasselbe von ihm erwarten zu wollen, ist eine höchst vererbliche und sinnlose Idee.“

Amani – Auf den Spuren einer kolonialen Forschungsstation in Tansania

Anlässlich des 100-jährigen Jubiläums der Universität Hamburg und gleichzeitig ein Jahrhundert nach Ende der deutschen Kolonialherrschaft in Tansania fand vom 20. September 2019 bis zum 26. April 2020 im MARKK (vormaliges Völkerkundemuseum) mit „Amani - Auf den Spuren einer kolonialen Forschungsstation“ eine zwar kleine, aber bemerkens- und sehenswerte Ausstellung statt. Sie nahm die ehemalige deutsch-koloniale Forschungsstation Amani in den Usambara-Bergen Tansanias zum Ausgangspunkt, um sich auf neuartige Weise aus sozialanthropologischer und transdisziplinärer Sicht mit Spuren des kolonialen Erbes zu befassen. Eine interdisziplinäre Auseinandersetzung mit materiellen Spuren vergangener und gescheiterter Zukunftsentwürfe, deren Ursprung in der kolonialen Besetzung Ostafrikas durch deutsche Truppen, Beamte, Siedler und Wissenschaftler (zu denen als Zoologe und zeitweiliger Direktor der Forschungsstation auch Franz Stuhlmann gehörte) liegt.



Die deutsche Kolonialherrschaft im damaligen „Deutsch-Ostafrika“ dauerte von 1885 bis 1919 und prägte die enge und zugleich gewaltvolle, historische Beziehung zwischen Deutschland und Tansania. Die Ausstellung begibt sich durch die Beschäftigung mit der Forschungsstation Amani auf eine Spurensuche nach den Nachwirkungen des deutschen Kolonialismus in der tansanischen und der deutschen Gegenwart.

Zur Ausstellung ist ein lesens- und ansehenswertes Buch von Autoren verschiedener Disziplinen erschienen.

Amani – Auf den Spuren einer kolonialen Forschungsstation in Tansania

P. Wenzel Geißler / Rene Gerrets / Ann H. Kelly / Peter Mangesho (Hg.)

Verlag: transcript Verlag

Auflage: 1 (21. Januar 2020)

Paperback, 168 Seiten

Preis: je nach Bezugsquelle ab 22,90 Euro

ISBN: 978-3-8376-4959-8

Jan Turovski: Das sprichwörtliche Leben

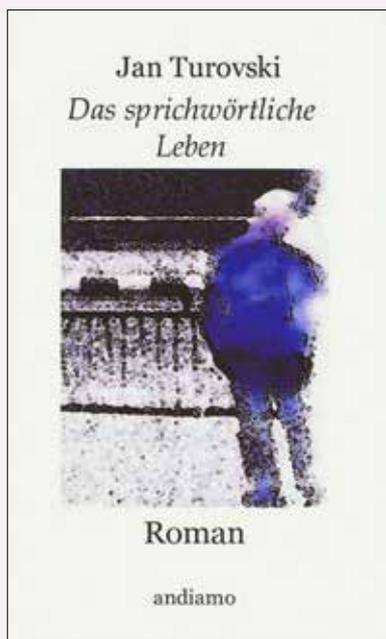
Fritz Kohnen ist einer der letzten Schrankenwärter der Deutschen Bahn. Nun, im Alter, leidet er unter Parkinson. Vom Fenster seiner Parterre-Wohnung aus muss er mit ansehen, wie sein geliebtes Bahnwärterhaus einschließlich der Handkurbeln, die er über vierzig Jahre lang betätigte, abgerissen wird. Es soll durch eine moderne, automatische Anlage ersetzt werden.

| Klaus Servene

Einerseits hält Fritz Kohnen die Vergangenheit fest in seinen Händen und in seinem Hirn. Wehrt sich mit allen seinen Mitteln gegen das Fortschreiten der Zeit und weiß doch, dass die Veränderungen andererseits unausweichlich sind. Die rote Signalampel an der Baustelle übt auf ihn eine nahezu hypnotische Wirkung aus. Die führt dazu, dass sich sein Leben aus den Fluten des Alltags erhebt. Auch eine lange verschwiegene Liebesbeziehung während des Krieges kann wohl nicht länger verheimlicht werden. Fritz Kohnen fühlt sich zusehends bedroht. Seine Alltagsroutine wird zunehmend unalltäglich. Selbst

banalste Abläufe werden für ihn und seine Frau Elfriede zu hohen Hürden. Die Erinnerungen gewinnen in der Umbruchsituation immer mehr Raum und Zeit. Dann tritt die ihr verheimlichte Liebesbeziehung offen zutage. Als der Bautrupps im Sockel des Bahnwärter-Häuschens eine Leiche entdeckt, eingemauert, mumifiziert ...

Wenn es so etwas wie einen leisen Thriller gibt, dann diese dicht erzählte fiktive Lebensgeschichte zweier Menschen, die ihr Leben nach großen Träumen irgendwann verbunden haben. Gerne und mit Mitgefühl folgt man den Vorkommnissen und den Verwicklungen am Ort der Bahngleise und in der Psyche der Protagonisten.



Das sprichwörtliche Leben
Roman

Autor: Jan Turovski

Verlag: Andiamo

Paperback, 180 Seiten

Preis: 13.90 Euro

ISBN: 978-3-936625-77-6



„Ich habe gehört, man will das Bargeld abschaffen.“
„Mein Gott – was wird dann aus unseren Ersparnissen ...“

Luftige Konzerte und Gymnastik

Wer hätte vor Corona gedacht, dass die Balkons und Laubengänge der Köster-Stiftung wichtige „Veranstaltungsräume“ werden, luftige Konzertsäle und Gymnastikräume. 11 Konzerte und 12 Gymnastikstunden mit 40-70 aktiven Teilnehmern und Zuschauern. Bis auf zwei wetterbedingte Absagen gab es seit Anfang Mai jeden Freitagnachmittag ein Konzert an vier verschiedenen Orten auf dem Gelände der Stiftung. Mit ihren Dudelsäcken, Drehorgeln, Saxophonen, mit einer Trompete, einem Akkordeon, Gitarren und einer Folkharfe sorgten die vielen Musiker und Sänger für Stimmung mit bekannten und unbekannt Melodien. Acht der elf Konzerte waren ein Sponsoring des Vereins clubkinder e.V.! Die Köster-Stiftung sagt herzlich DANKE für dieses großzügige Geschenk! | *Kirstin Ahrens*



Fräulein Frey stellte selbstkomponierte Lieder vor.



Fotos: KA

Zwei Vertreter des Polizeiorchesters Hamburg machten Stimmung.



Gymnastiklehrer Ingo Kotzke mit einer „Balkon-Mittturnerin“.

Der Verein Clubkinder e.V. stellt sich vor

Wir sind ein gemeinnütziger Verein. 2011 auf St. Pauli gegründet. Der clubkinder e.V. macht das Leben für viele Menschen schöner und hilft Hamburg mit guten Taten, guten Ideen und unzähligen Stunden wertvoller Zeit. Das machen wir auf unsere Art und mit dem, was wir am besten können: mit Netzwerk, Ehrenamt und eigenen sozialen Projekten.

So veranstalten wir bunte Feste in Seniorenheimen, Gala-Dinner für Obdachlose, so schöne Dinge wie die clubkinder Tagebuchlesung oder unser Sonnenschein Café, das Obdach- und Wohnungslosen einen warmen Raum der Begegnung bietet.

Wir sind auf Du und Du mit der hiesigen Politik, Kultur und über 1.000 Ehrenamtlichen aus allen Bereichen des Stadtlebens. Clubs, Gastronomie, Behörden, Kunst, Musik – sie alle helfen uns. Und wir helfen unserer Lieblingsstadt, ihre sozialen Herausforderungen zu meistern. Das kann mit einer Idee, einer Demo, einer Party in unserem eigenen Spendenclub Unterm Strich, einem Festival oder einer ganzen Bewegung sein.

Mehr Infos unter www.clubkinder.de



Christian de Vogel Foto: Achim Rosenthal

„Age-friendly City“ – Der Koalitionsvertrag für Hamburg und die Senior*innen

Der Koalitionsvertrag für Hamburg zwischen den Fraktionen SPD und Bündnis 90/Die Grünen hat sich nach der Bürgerschaftswahl im Februar coronabedingt erheblich verzögert und datiert vom 2. Juni 2020, sodass er für die Herbstausgabe und deren Titelthema Senioren und Politik noch recht aktuell ist. Im Folgenden werden daher einige für Senior*innen relevante Punkte aus dem Vertrag dargestellt. | Christian de Vogel

Aktive Teilhabe

Unter der Überschrift „Aktive Teilhabe und gute Pflege im Alter“ werden seniorenspezifische Punkte dargestellt:

- Sicherung der generationenübergreifenden gesellschaftlichen Teilhabe für ältere Menschen
- Weiterentwicklung von Programmen zur Förderung innovativer Senior*innenarbeit
- Unterstützung des Ehrenamts in der offenen Senior*innenarbeit
- Dauerhafte Durchführung des Hausbesuchs zum 80. Geburtstag in allen Bezirken
- Weiterentwicklung des Demografiekonzepts im Sinne einer age-friendly

City zu einem quartiersorientierten Aktionsplan

- Programm „Wohnen bleiben im Quartier“ zur Förderung der Entstehung neuer Wohnformen, die lebenslanges Wohnen in lebendigen Nachbarschaften auch bei Pflegebedürftigkeit ermöglichen, Förderung von Wohngemeinschaften im Alter und von technischer Unterstützung bei Hilfebedarf.

Weitere für Senior*innen in Hamburg und im Stadtteil interessante Punkte in Stichworten:

Stadtentwicklung/Wohnen

Anpassung der Quartiere an die Bedürfnisse älterer Menschen / Vielfalt an Wohnformen und Pflegeeinrichtungen, die sich dem Stadtteil öffnen, zur Unterstützung älterer Menschen / barrierefreie bzw. barrierearme Wohnungen als Leitbild im Wohnungsbau / Schaffung senior*innengerechter Wohnangebote in allen Stadtteilen und Quartieren.

Verkehr

Stärkung des „Umweltverbunds“ (öffentlicher Nahverkehr, Rad- und Fußverkehr), Steigerung der Nahver-

kehrsrates auf 30 % und der Umweltverbundrate auf 80 % aller Wege bis zum Ende des Jahrzehnts / barrierefreier Umbau aller U- und S-Bahn-Stationen bis zum Ende der Legislaturperiode / Abschaffung des Schnellbuszuschlags / barrierefreier Umbau von Bushaltestellen im Zuge von Straßenbaustellen / Beibehaltung des Sozialtickets / neue U-Bahn-Station im südlichen Teil der Fuhlsbüttler Straße.

Zusammenhalt und Teilhabe/Soziales

Leitgedanke Inklusion „im weitesten Sinn“ zu verstehen als gerechte und gleiche Teilhabe für alle / Vorantreiben der Sozialraumorientierung der Politik / Einführung eines Online-Teilhabenavigators / Stärkung der Freiwilligenagenturen / Freiwilligenkoordinator*innen in den Bezirksämtern.

Behördenstruktur

Bereich Senior*innen (ohne Pflege) einschließlich Zuständigkeit für Landesseniorenbeirat geht aus Amt für Gesundheit über auf Behörde für Wissenschaft, Forschung, Gleichstellung und Bezirke, Amt für Gesundheit geht über auf Behörde für Arbeit, Gesundheit, Soziales, Familie und Integration.

Hamburger Begriffe *kurz erklärt*

Hühn un Pedühn

steht für alle möglichen Leute oder Dinge und ist so viel wie „Hans und Franz“ oder mit „Sack und Pack“.

Quelle: Ellert & Richter Verlag

Eisenkrämer

Ist ein uralter Oekelname für Stahlwarenhändler bzw. Haushaltsgeschäfte in denen vom Nagel bis zum Schnellkochtopf oder der Bohrmaschine alles zu kaufen ist.

Corona ...

Jichtenswie sünd wi Norddütschen jo wedder dor anlangt, wo wi jümmers weern. En beten distanzeert, keen Geknutsche, keen Ümarmen, keen to groote Neege. Ick glöv, dat all düsse Oort Maneern de Migranten ut Südeuropa mitbröcht hebbt. Ick heff in de 90er Johrn wat beleevt: Wi harrn in unsern lütten Loden 'ne jugoslawische Kundin. De weer woll mit miene Beratung ganz tofreden. As se mi up de Straat in de Mööd keem, ritt se mi an ehre Bost un drückt mi ganz dull. Se weer so glücklich mit dat wat se bi uns köfft harr. Ick weer ganz verbaast. Dat harr ick noch nich belevt vun'n frömden Minschen un denn dach ick ierstmol an Langfinger un heff nahkeeken, of mien Geldbüdel noch dor weer. Nee, nee, dat weer allens ehrlich. Sowat weer hier jo überhaupt nich begäng. Wenn dat nich grad de neegsten Leevsten weern, hebbt wi domols nich mol de Verwandten un Bekannten ümarmt.

De jungen Lüüd weern denn woll de iersten, de sick mit ehre Multikulti-Frünnen mol en Söten links, mol en Söten rechts opdrückten. Nah un nah hett sick dat so oder ähnlich ümmer miehr dörchsett. Dat fangt all mit dat allgemeene Duzen an. Ok in männigeenen Krink bi Köster geht dat so hartlich, jo fast familier to, dat man sick gern mol in den Arm nimmt. Ick finn, düsse Neege un Vertruheet het uns Tosomenleven kostborer mookt. Ick much dat eigentlich nich miehr missen.

Leider is dat wegen Corona jo ierstmol vöbi. – Schaad eigentlich. Man wat mutt dat mutt.

Helga Büttner

Uns' ole Wies'

De leve Gott hett sungen,
as He schaap de Eer.
Un köönt wi nich mehr singen,
denn is se bald nich mehr.

Dat Singen is blot bleven
uns vun't Paradies.
So laat uns singen, singen
na uns' ole Wies'.

Na unse ole Wiese,
in uns' ole Spraak,
bi't Singen, ja bi't Singen
ward uns de Seel eerst waak

Hermann Claudius

TIEDEMANN

Gardinen, Teppichboden
und noch viel mehr...!

Über **100 Jahre**
Ihr Fachgeschäft!

Mit der **Köster-Karte** erhalten
Sie **5% Preisnachlass &**
jahreszeitliche Sonderaktionen

TIEDEMANN Atelier
Inh. Hans Süllau
Hartzlohplatz 1 • 22307 Hamburg
Tel. 040/ 61 48 89 • Fax 61 48 68
Öffnungszeiten: Mo - Fr 10-17 Uhr • Sa 10-13 Uhr



Jalousien, Rollos, Dekostangen,
Gardinenwäsche inkl. Abholung &
Montage, Beratung auch Zuhause!

„Hol' di fruchtig“ fit ab 50

Senioren-sport-Abteilung
des SC URANIA



Neben gemeinsamem Sport legen wir großen Wert auf **Geselligkeit**: monatliche Klönrunden, Museums- und Theaterbesuche, Wandertouren, das traditionelle Stintessen oder die jährliche Aktiv-Reise. Wer Interesse hat, zu schnuppern, der sollte sich einfach melden!
Kontakt: Dagmar Hartmann
Abteilungsleitung
Telefon: 040 - 61 40 89
senioren-sport@scurania.de

Für nur 16,- Euro monatlich:

Montag	Gymnastik
Dienstag	Autogenes Training
Mittwoch	Gymnastik
Donnerstag	Yoga (2 Gruppen mit Warteliste)
Freitag	Wassergymnastik (2 Gruppen)

FÖHRING  BESTATTUNGEN



Wir stehen Ihnen gern zur Seite, wann immer Sie uns brauchen:

040 / 636 52 202

Fuhlsbüttler Straße 792
22337 Hamburg

Betreuung im Sterbefall
Bestattungsvorsorge

Ihre Familie Föhrling

WIR GEBEN HALT, WENN SIE LOSLASSEN MÜSSEN.

DIRCK GROTE
Elektroanlagen GmbH & Co. KG



Bullenkoppel 18
22047 Hamburg
Telefon: (0 40) 47 64 69
Telefax: (0 40) 48 29 33

E-Mail: info@dirckgrote.de
Internet: www.dirckgrote.de



Direkter Kontakt zu schneller Hilfe Hausnotruf & Mobilruf

 040/83398-165

www.asb-hamburg.de/hausnotruf

... für Hamburg!


Arbeiter-Samariter-Bund



Internet & Telefon – einfach, ehrlich, hanseatisch.

ALLE TARIFE
MONATLICH
KÜNDBAR!

Als Bewohner der Köster-Stiftung sind Sie bereits TV-Kunde bei willy.tel. Über unser modernes Glasfasernetz erhalten Sie auch Telefon und Internet – ganz einfach und günstig:

Zum Beispiel Internet- & Telefonflatrate für nur **29,90 €** monatlich mit der **willy.duoflat 100**. Oder wollen Sie einfach nur telefonieren? Hier haben wir für Sie unsere **willy.fonflat** für nur **23,60 €**.

Rufen Sie uns an – wir beraten Sie gern!

 **Kostenlose Hotline**
0800 - 333 44 99

 **www.willytel.de**
info@willytel.de

Alle Preise in € inkl. 19 % MwSt.


TV · INTERNET · TELEFON · MOBILFUNK