

Das Magazin für
die Generation 55+

SeMa
Senioren Magazin Hamburg

Gratis
zum
Mitnehmen



Gotha
Leuchtende Perle von Thüringen



Museum zum Anfassen
Neue Führungen



Rüdiger Nehberg
Was wird aus seinem Lebenswerk?



**SENIOREN
IN DER CITY
WOHNEN IM ALTER**



Große Hilfe für kleines Geld*

calmobility e.V.
als gemeinnütziger
Verein Mitglied im
Paritätischen
Wohlfahrtsverband

Winterhuder Weg 31
22085 Hamburg
kontakt@calmobility.de

Vorsorge treffen
Anträge bei Sozialbehörden
Renten- und Pflegeanträge

Fahr- und Begleitservice
Arztbesuche mit fachlicher Begleitung
Gesprächs- und Gesellschaftspartner

Aufklaren und Ordnen
Umzüge, Räumung, Verwertung
Nachlassregelung d.u. Anwalt

Sofortkontakt: 0157 5945 6444

*Dieses Geld fließt dem Verein zu und hilft Menschen mit Behinderungen



FAMILIE & DAHEIM

Menüpreis
8,50€
inkl. Lieferung
und Dessert

Mittagessen

täglich frisch gekocht

- Von Mo. – Fr. 7 frisch zubereitete Menüs zur Auswahl
- Eine vegetarische Menülinie
- Keine Vertragsbindung und kein Mindestbestellzeitraum
- Wechselnde Spezialitäten in unseren Aktionswochen
- Wochenend- und Feiertags-Versorgung



Meyer Menü
LIEFERT LECKER

Einfach bestellen: Tel. 0800-150 150 5
lokale Tel. 04107-851 908 0 • www.meyer-menue.de



BETREUUNG & PFLEGE

HIER FÜHLEN WIR UNS ZU HAUSE

Wir haben freie Plätze!

Altersheim am Rabenhorst
Klaus Rathke, Tel. 040 5369 740
rabenhorst@diakonie-alten-eichen.de

Tagespflege Wellingsbüttel
Tanja Barthel, Tel. 040 5369 74 10
tpw@diakonie-alten-eichen.de
Rabenhorst 39, 22391 Hamburg

im Verbund der
Diakonie
Alten Eichen

www.diakonie-alten-eichen.de

Inhalt

- 3 Herzlich willkommen | Worte unserer Herausgeberin
- 4 Senioren in der City – Wohnen im Alter



10 Leuchtende Perle der Thüringer Städtekette: Gotha

12 Museum zum Anfassen: Neue Führungen mit Materialkoffern

14 Rüdiger Nehberg starb am 1. April 2020 – was wird aus seinem Lebenswerk?

- 16 **Buchvorstellungen:**
Peter Jäger: „Wenn plötzlich alles anders wird“
Klaus Jensen: „Schwalbenwinter“
- 18 **Anders als andere**
Die Weihnachtskrippe der Zachäus-Kirche in Langenhorn
- 20 **Krimiserie Teil 11 – Die verfluchte Pistole**
- 22 **Johnny Hill fragt: „Sag, wer vermisst mich, wenn ich geh?“**
- 22 **Impressum**
- 23 **Gemeinsam kreativ:**
Der LAB Hamburg bietet viele künstlerische Workshops an
- 24 **Endlich wieder:**
Das Fest für alle Sinne von Cornelia Poletto im Spiegelpalast
- 25 **„Digital dabei“ sein – neue Schulungsangebote für Ältere**
- 26 **Kleinanzeigen**
- 28 **Weihnachtsglückwünsche**
- 32 **Rätsel**
- 34 **Rezepte**
- 36 **Freizeit interaktiv:**
In diesem Verein können sich die Mitglieder auch als KursleiterInnen engagieren
- 37 **Silber & Smart: Kurse zum Umgang mit Tablet & Smartphone für Menschen 60+**
- 37 **Digitalschulungen für Einsteiger:innen**
- 37 **SoVD-Sozialtipp**
- 38 **Lichter für die Erinnerung**
- 40 **Draußen aktiv, im Innern entspannt**
Wohltuende Wintertage zwischen Nordsee, Harz und Heide
- 42 **Aus der Region – und aus nachhaltiger Erzeugung**
- 44 **Veranstaltungen**

Nächste SeMa-Ausgabe: Verteilung ab dem 01.02.23

Liebe Leserinnen und Leser,

die nächste Generation der Babyboomer geht nicht nur in Rente, sondern sucht auch nach neuen und seniorengerechten Wohnformen.

Wichtig sind für viele eine gute Infrastruktur und kurze Wege. Jene, die zur Miete wohnen, würden gerne auch in kleinere Wohnungen ziehen, oft jedoch scheitert dieses Vorhaben an der höheren Miete. Viele haben vor Jahren Mietverträge zu aus heutiger Sicht, günstigen Konditionen abgeschlossen, und die Mieten der kleineren Wohnungen stehen dazu in keinem Verhältnis.

Hier müssen die Verantwortlichen handeln, auch um so Wohnraum für Familien freizustellen.

Für das kommende Jahr wünsche ich mir, dass wir wieder eine Zeit der Stabilisierung der allgemeinen Lebensverhältnisse erleben. Ohne Pandemie und deren Einschränkungen, ohne Krieg und ohne eine trabende Inflation, die Gehälter und Altersbezüge auffrisst.



Genießen wir nun erst einmal die Adventszeit als eine Zeit der Besinnung, Freude und Hoffnung. In diesem Sinne wünsche ich Ihnen eine schöne und besinnliche Weihnachtszeit sowie ein gesundes neues Jahr.

Das SeMa-Team geht jetzt, wie jedes Jahr, in eine kleine Winterpause. Wir starten im nächsten Jahr mit der Februar Ausgabe, die ab dem 01.02.2023 in die Verteilung geht.

Ihre Silke Wiederhold

Patientenvortrag

„Kniearthrose – Behandlung und ENDOprothetik“



Zeit: **Mittwoch, 14. Dezember, 17:00 Uhr**

Ort: Helios ENDO-Klinik Hamburg,
Holstenstraße 2, 22767 Hamburg

Referent: Dr. med. Michael Hook,
Oberarzt Gelenkchirurgie

Anmeldung: HHE.Vortrag@helios-gesundheit.de
Telefon: (040) 3197-1225



Immer informiert mit dem ENDO-Newsletter!
Anmeldung über unsere Webseite:
www.helios-gesundheit.de/endo/newsletter

 **Helios**

www.helios-gesundheit.de



200€ Gutscheine

für eine wohnumfeldverbessernde
Maßnahme in Ihrem Zuhause

Ihr barrierearmes Zuhause
ist nur einen Anruf entfernt!

 **Telefon: 040 - 69 63 85 400**

Mo. – Fr. 09.00 – 18.00 Uhr.
Wir beraten Sie gern und unverbindlich!

*Ab einem Umbauwert von 4.500€ brutto. Exklusiver Rabatt bei
Nennung des Stichwortes „SEMA22“. Gültig bis 31.03.2023.
Die Mehrfachnutzung ist ausgeschlossen.



**Wir beraten,
planen und
bauen um!**



Wir wünschen Ihnen eine frohe Weihnachtszeit und einen guten Start ins neue Jahr 2023!

besserkuhause.com



Senioren in der

Das Einfamilienhaus in Niendorf mit kurzem Weg zum Gehege. Die Vier-Zimmer-Wohnung in Altona mit Blick zur Elbe. Auf diese Steine (bau-)sparen viele in jungen Jahren. Aber im Alter sind 100 qm zu groß zum Putzen, Heizen, oder die Treppe ist zu steil. Wo und wie kann man im Alter wohnen in Hamburg?

Die kopfstärke Generation 60+, die Babyboomer, geht nicht nur in Rente, sondern sucht auch nach neuen Wohnformen in der Stadt. Urbanes Wohnen – Best Living für Best Ager? Oder übersetzt. Wo finde ich im besten Alter, ab 60, die für mich beste Form des Wohnens? Das Besondere: Viele der heute über 50- und 60-Jährigen besitzen Eigenheim oder Eigentumswohnungen. Viele haben vor Jahren einen Mietvertrag zu günstigeren Konditionen abgeschlossen als heute üblich. Aber die vier Wände sind heute zu groß, nicht barrierefrei, weit entfernt von Kindern, die eventuell bei Einsamkeit oder Pflege einspringen können, die Nahversorgung hakt. Es gibt Handlungsbedarf

Aber das Thema Wohnen im Alter wird weggeschoben. Bundesweit, so eine 2018er-Umfrage des Marktforschungsinstituts Dialego, fragt sich nur etwa die Hälfte der Bürger: Wo wohne ich im Alter? Dazu sagt Jana Lunz, Programm Managerin, Körber-Stiftung, Bereich Alter und Demografie: „Mit dem Berlin-Institut für Bevölkerung und Entwicklung haben wir uns die Wohnsituation und Erwartungen der Babyboomer angesehen, der neuen großen Altersgeneration. Über 50 Prozent der heute 52- bis 67-Jährigen gehen mit Wohneigentum in die Rente. Jene unter ihnen, die zur Miete wohnen, zahlen häufig relativ geringe Mieten. Kein Wunder, dass sie mehrheitlich sehr zufrieden mit ihrer Wohnsituation sind und

keinen Grund sehen, etwas zu ändern. Aber auch Babyboomer tendieren dazu, die mögliche Hilfsbedürftigkeit zu verdrängen. Selbst Eigentümer schieben es auf, rechtzeitig für die Barrierefreiheit in der eigenen Wohnung zu sorgen.“ (Vgl. auch das Interview.)

◆ Alte Wohnungen im Alter

Dabei gibt es viele Antworten, wo man im Alter zu Hause sein kann. Das kann das Seniorenheim sein oder das Pflegeheim, wenn Körper und Geist nicht mehr fit genug fürs Wohnen zu Hause oder das Wohnen allein sind. Die Hamburger Sparkasse warnt. Zwei von drei Hamburgern halten ihre aktuelle (Lieblings-)Wohnung nur eingeschränkt für altersgerecht, weil sie in einem höheren Stockwerk liegt, kein barrierefreies Bad hat oder zu groß geworden ist.

Für Lunz muss es in den kommenden Jahren vor allem darum gehen, den Wohnungsbestand altersgerecht umzubauen: „Wenn die größte Generation ins Alter kommt, müssen mehr denn je auch ihr Quartier, ihre Nachbarschaft oder ihr Nahbereich altersgerecht sein. Um Teilhabe bis ins hohe Alter zu gewährleisten, muss der öffentliche Raum hindernisfrei sein und Aufenthaltsqualität wie Begegnungsmöglichkeiten bieten. Zum Gut-alt-Werden in gewohnter Umgebung gehört nicht zuletzt auch eine bedarfsorientierte, integrierte Pflegesozialplanung.“

Aber es ist nicht nur die bauliche Substanz, die das Wohnen im Alter in Hamburg vor Probleme stellt. Auch der Kopf will nicht „umziehen“: Eine große Mehrheit möchte zu Hause alt werden. Eine 2022er-Umfrage der Gesellschaft für Immobilienverrentung

Begleitete Seniorenreisen

SENIOREN
AUSFLÜGE
UND KURZREISEN

Unsere für 2023 geplanten Reisen:

23. – 26. Februar	Rostock mit Kühlungsborn und Bad Doberan
16. – 21. April	Dresden – ein Dank an August den Starken
25. – 28. Mai	Dithmarschen – diese Vielfalt, kaum zu glauben!
25. – 28. Juni	Harz – ein bunter Querschnitt
23. – 26. Juli	Schlei – verträumt und naturnah
10. – 13. August	Rheinsberg – hier war Friedrich der Große glücklich
24. – 27. September	Freyburg/Naumburg – an der Saale hellem Strande
12. – 15. Oktober	Darß – Oktoberstimmung mit Tausenden Kranichen

Lassen Sie sich **unverbindlich** vormerken. Details und Preise folgen, sobald der Prospekt 2023 fertig ist. Prospektbestellungen und Informationen bei:

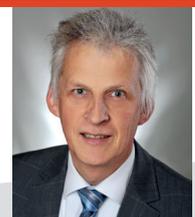
Rana Meske · 22393 Hamburg-Sasel
Tel. (040) 601 46 53 · info@senioren-ausfluege.de

STEFAN DEHNS

Rechtsanwalt und Notar
Fachanwalt für Erbrecht

MITGLIED IM
 VORSORGEANWALT e.V.

- seit 1994 kompetente Rechtsberatung u. -vertretung
- Erbrecht
- Vorsorgevollmachten
- Patientenverfügungen



Rathausstr. 28, 22941 Bargtheide, Tel.: 04532/28 67-0
Anwaltliche Zweigstelle: Berner Weg 31, 22393 Hamburg
Tel.: 040/98 26 999-95, mail@rechtsanwalt-dehns.de

City –

Wohnen im Alter

ergab, dass 95,6 Prozent der Eigentümer und 90,5 Prozent der Mieter im Alter weiter wohnen möchten wie bisher. 76 Prozent der Eigentümer und 62 Prozent der Mieter könnten sich nicht vorstellen, im Alter umzuziehen. Eine Untersuchung von 2015 der Deutschen Gesellschaft für Qualität (DGQ) zeigt, dass die Deutschen sogar eigenständig leben wollen, wenn sie Pflege brauchen. Etwa die Hälfte bevorzugt eine Wohnanlage mit professioneller Pflege, je ein Drittel bleibt lieber – ambulant betreut – zu Hause – oder erwägt ein Mehrgenerationenhaus. Ein Drittel kann sich eine Senioren-WG vorstellen. wenig beliebt sind das Pflegeheim oder die Betreuung durch Familienangehörige. Dieser Trend dürfte sich angesichts der steigenden Preise für das Pflegeheim verstärken. So fordert der SoVD in Hamburg angesichts der 2023 um fünf bis sechs Prozent steigenden Preise in Pflegeeinrichtungen: „Ein Platz im Heim darf nicht unbezahlbar werden!“

Es gibt Alternativen für Wohnen jenseits der Heime: So bietet das stadteigene Wohnungsunternehmen SAGA nicht nur Wohnungen für Senioren oder Servicewohnen, sondern auch LeNa. Das Kürzel meint: Lebendige Nachbarschaft. LeNa lebt in Barmbek-Nord, Horn und in Steilshoop. Hier geht es um lebenslanges Wohnen im vertrauten Umfeld.

◆ Wohnungstausch

Auch in anderer Hinsicht haben sich die SAGA und andere auf Ältere eingestellt: Sie bieten einen Wohnungstausch¹. In der Behörde für Stadtentwicklung und Wohnen gibt es dazu eine Koordinierungsstelle, die Tausch-Interessierte berät. Doch das „Bäumchen-wechsel-dich“ wird den Mangel an bezahlbarem Wohnraum für Jung wie Alt kaum ausgleichen. Der Bundesverband der deutscher Wohnungs- und Immobilienunternehmen meldet 1 000 000 fehlende Wohnungen – und dass vor allem junge Menschen auf Jobsuche oder ältere, die eine Familie gründen, umziehen würden. Offenbar gilt für viele: Eine alten Baum verpflanzt man nicht, sonst geht er ein. Ideen anderer Städte sehen vor, den Wohnungstausch mit einer Umzugsprämie, Zuschüssen oder gesenkten Mieten zu süßen. Oder man führt – nah der Grenze zur fragwürdigen Überredung. – ins Feld: Der Tausch macht den Umzug ins Heim nicht nötig.

◆ Großfamilie

Es gibt andere Wege. Einer führt nach Langenhorn. Hier ist die Baugenossenschaft Fluwog-Nordmark Träger eines Wohnprojekts (www.hamburg.de/bsw/wohnungswechsel)





STEFFI WOLF
FASTätisch Gesund

NEUJAHRSFASTEN

für Körper, Geist und Seele

14. bis 21. Januar '23

Exklusive Fastenwoche nach Buchinger/Lützner

- Individuelle Kleingruppen
- rund um die Uhr Betreuung durch 2 ärztl. geprüfte Fastenleiterinnen
- umfassendes Begleitprogramm mit täglicher Bewegung, Infoeinheiten, Entspannung und Austausch

Unterkunft:
In einem wunderschönen Landhaus in Nordfriesland

Doppelzimmer ab 699€
Einzelzimmer ab 950 €





 Rufen Sie mich an
0174 / 15 14 558

 oder schreiben Sie mir.
info@steffi-wolf.de

 Mehr Informationen unter
www.steffi-wolf.de

Befreit ins neue Jahr!

  Folgt mir ;)

Noch wenige freie Plätze im modernisierten Wohnbereich!

DSG Deutsche
Seniorenstift
Gesellschaft




Mein Zuhause in Hamburg-Fuhlsbüttel

Pflegetwohnstift Alsterkrugchaussee

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

Wir informieren Sie gern. Sprechen Sie uns an!
Alsterkrugchaussee 614 | 22335 Hamburg
Telefon 0 40 / 51 20 88-0
www.pflegetwohnstift-alsterkrugchaussee.de

jekt, das mit Unterstützung der Stadt entstand und auf genossenschaftliche Selbsthilfe setzt. Hier gibt es zwei Wohnformen: 22 der 47 Wohnungen firmieren unter „De olen Smugglers“. Sie wenden sich an Ältere, die eigenständig und zugleich gemeinschaftlich wohnen wollen. 25 Wohnungen „Die Tarpens“ bietet Familien und Älteren ein generationenübergreifendes Heim.

Weitere „Leuchttürme“ stehen in der Hafencity. Sie zeigen, worauf es beim Wohnen im Alter auch ankommt. Das ist zum Beispiel das Co-Living-Concept: Wer Privatsphäre vorzieht, bezieht eine eigene Wohnung und nutzt gleichzeitig nachbarschaftliche Gemeinschaft für das Miteinander, wie eine Küche zum gemeinsamen Essen, ein Musikzimmer, eine Bibliothek. Der Name Co-Living ist zwar englisch und gibt sich jugendlich. Aber was dahintersteckt, zeigt auch für Ältere, worauf es beim Wohnen für Senioren in der City ankommt: kurze Wege zum Arzt, Kino oder Einkauf, barrierefreie Zugänge, gegenseitige Hilfe, Gemeinschaft, Miteinander.

◆ Privat und gemeinsam

Manches wurde wahr: Auf dem Baufeld 90a in der Baakenallee entstanden 18 öffentlich geförderte, 14 frei finanzierte Wohnungen. Das Besondere: In einem Teil landete die Arche Nova an. So nennt sich ein Projekt, in dem Frauen verschiedener Generationen eine Baugemeinschaft bilden, zusammen wohnen und sich unterstützen. Einen Steinwurf weiter auf Baufeld 98 realisiert die Arche Nova GmbH ein generationenübergreifendes Wohnmodell. Es soll nicht nur ökologisch nachhaltig, sondern auch sozial in der Balance sein. Daher der Name: „we-house.life“, mit Restaurant, Gemeinschaftsräumen wie Saal, Waschcenter mit Bewohnertreff, Werkstätten sowie Flächen für Yoga oder Sauna. Solche Lebens- und Wohngemeinschaften haben den Vorteil, dass jeder entscheiden kann, inwieweit er am Gemeinschaftsleben teilhaben kann oder will. Aber jede hat die Option, dabei zu sein. Bei Mehrgenerationenhäusern ist das anders:

◆ Mehrgenerationenhaus

Mehrgenerationenhäuser lassen das Miteinander von Großfamilien aufleben: Ältere und jüngere Menschen nutzen gemeinsam ein Haus oder mehrere benachbarte Wohnungen, um sich nah zu sein, gebraucht zu werden und sich zu helfen: Ältere passen auf Kinder auf. Jüngere gehen einkaufen, der Heizungsmonteur in Rente sieht nach dem Thermostat ...

◆ Wohngemeinschaft

Unabhängig von institutionellen und genossenschaftlichen Wohngemeinschaften entdecken Ältere auch in Eigenregie die konventionelle Wohngemeinschaft für sich. Früher zogen fast nur Studenten und Auszubildende an einem Mietstrang – oft aus finanziellen Gründen. Heute sparen auch WG-Senioren Geld für Miete, Strom, Heizung, Telefon, Internet oder Putzkräfte.

Vielleicht erinnern sich manche an wilde Zeiten, als Anfang der 80er Jahre Häuser in der Hamburger Hafenstraße besetzt wurden. Dies hatte aber wenig mit Senioren zu tun. Ältere fanden später Aufmerksamkeit: 1986 gründeten die Grauen Panther ein WG-Wohnprojekt in der Lerchenstraße. Dr. Dorothee Stapelfeldt, Senatorin in der Behörde für Stadtentwicklung und Wohnen (BSW): „Sicher hat die damalige Leerstandssituation von Wohngebäuden dazu beigetragen, dass die Stadt zunächst das Förderprogramm der Alternativen Baubetreuung für die Instandsetzung von Altbauten und später die Baugemeinschaftsförderung aufgelegt hat. Doch alle weiteren Projekte – insbesondere auch für ältere Menschen –, die über das Hamburger Baugemeinschaftsprogramm gefördert wurden, entstanden unabhängig von der Hafenstraße.“ In Baugemeinschaften versammeln sich Menschen, um gemeinsam Wohnraum zur Selbstnutzung schaffen. Über 140 wurden schon umgesetzt. Als organisatorischer und beratender Wegbereiter ver-

Hören begeistert!

auric 
HÖRGERÄTE

HÖRGERÄTE VOM GESAMTSIEGER!

Es sind die kleinen Dinge...
...die das Leben schöner machen.



Evolv AI
auch mit
Akku!

IM-OHR-HÖRSYSTEME BEGEISTERN:

Lernen Sie die individuell gefertigten Im-Ohr-Hörgeräte Evolv AI von Starkey kennen – mit brillantem Klang und tollen Funktionen für mehr Lebensqualität und Freude im Alltag. Jetzt bei auric!

ntv
**DEUTSCHER
GESUNDHEITS-AWARD 2022**

Gesamtsieger Hörakustiker
auric Gruppe

Kundenurteil zu 12 Anbietern
www.disq.de

DEUTSCHES INSTITUT
FÜR SERVICE-QUALITÄT
GmbH & Co. KG

**100 €
PREISNACHLASS**

*Bei Vorlage dieses Gutscheins erhalten Sie 100 Euro Preisnachlass (pro Ohr) auf den privaten Eigenanteil beim Kauf eines Evolv AI Im-Ohr-Hörgerät von Starkey. Für Mitglieder gesetzlicher Krankenkassen mit Leistungsanspruch und ohrenärztlicher Verordnung. Zzgl. der gesetzlichen Zuzahlung in Höhe von 10 € pro Hörgerät. Pro Person ist nur ein Gutschein einlösbar. Gültig bis zum 31.01.2023.

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

Öffnungszeiten:
Mo. - Fr.: 9 - 13 Uhr & 14 - 18 Uhr
 Barrierefreies Parken
und ebenerdige Räumlichkeiten.

www.auric-hoercenter.de/norderstedt

steht sich dabei die 2003 gegründete städtische BSW-Agentur für Baugemeinschaften.

◆ Baugemeinschaft

Stapelfeldt: „Wohnen im Alter wird bei Baugemeinschaften immer gefragter. Mit Werbemaßnahmen und der Themensetzung bei Veranstaltungen der Kontaktbörse für Baugemeinschaften 'Baut zusammen' versucht die Agentur für Baugemeinschaften die Gruppe der Älteren gezielt anzusprechen.“ Und die Tendenz steigt, auch weil die Stadt dahintersteht: Sie hilft bei der Vergabe von Grundstücken oder der Finanzierung. Sie kommt von der Hamburgischen Investitions- und Förderbank (IFB). Ihr Bau-Plan sieht zudem vor, seniorengerechte Wohnungen im Rahmen des IFB-geförderten sozialen Wohnungsbaus zu fördern sowie Bestandswohnungen barrierefrei umzubauen. „In der Hamburger Wohnraumförderung werden zudem Gemeinschaftsräume, bestimmte Sonderwohnformen, etwa Senioren-WGs oder kleine Wohnungen, die für Seniorinnen und Senioren geeignet sind, besonders gefördert. Grundsätzlich wird Wohnraum geschaffen, der vielen Wohnformen Raum gibt“, sagt Stapelfeldt und verweist auf das Demografie-Konzept 2030 des Senats.

◆ Wohnen und Pflege

Ein Beispiel aus Wilhelmsburg zeigt eine zusätzliche Möglichkeit auf: gemeinsam wohnen und Pflege. Eine Baugemeinschaft sieht anstelle großer Familienwohnungen viele kleinere, barrierefreie vor. Sie sollen den Wohnbedürfnissen ja nach Alter entsprechen – und das Besondere an ihnen ist: Die Bewohner können nach Bedarf umziehen. Sogar ein Pflegedienst könne integriert werden. Diese Idee knüpft an Konzepte an, die Wohnen und Pflegen verknüpfen. Rat gibt's von der Hamburger Koordinationsstelle für Wohn-Pflege-Gemeinschaften². Die von der Sozialbehörde geförderte Anlauf- und Fachstelle berät zu „innovativen Wohn-Pflege-Gemeinschaften“, um die Vielfalt und regionale Ausgewogenheit dieser Wohnformen für Menschen mit Pflege- und Assistenzbedarf zu erhöhen.

Ob die klassische WG für Senioren, die mobil und gemeinsam den Lebensherbst unsicher machen wollen, oder die Wohn-Pflege-Gemeinschaft: Heute geht's nicht nur um den Euro. WG-Bewohner stehen vor der Tür einer Wohnform, die auch Lebensform ist. Hier finden sie kein anonymes Tür-an-Tür-Leben, sondern ein Miteinander. Das ist für Ältere wichtig. Ist deren Mobilität eingeschränkt, besteht die Gefahr zu vereinsamen.

Ehrgeizige Konzepte müssen sich aber auch daran messen, wie dick das Portemonnaie im Alter bei schmaler Rente und hoher Inflation ist. Auch die Bau-Senatorin weiß, dass der Hamburger Wohnungsmarkt angespannt ist und – auch – Ältere trifft: „Ältere Haushalte sind eine wichtige Fokusgruppe der Hamburger Wohnungspolitik mit ganz individuellen Herausforderungen und Bedarfen, die neben der Bezahlbarkeit auch die Ausstattung und Barrierefreiheit der Wohnungen betreffen. Vor diesem Hintergrund unternimmt der Senat vielfältige Anstrengungen, den Wohnungsmarkt zu entlasten, die Bezahlbarkeit des Wohnens zu sichern und insbesondere auch günstige Sozialwohnungen mit altersgerechter/barrierefreier Ausstattung zu schaffen.“ Sie verweist auf Zuschüsse beim barrierefreiem Umbau von Mietwohnungen, wenn zugleich Mietpreis- und/oder Belegungsbindungen eingerichtet werden. Zudem könne auch bei Neubauten von Mietwohnungen vereinbart werden, wie die Belegung geförderter Wohnungen mit Senioren-



Dr. Dorothee Stapelfeldt,
Senatorin in der Behörde für
Stadtentwicklung und Wohnen.

Bild © Daniel Reinhardt/
Senatskanzlei Hamburg



SENIORENRESIDENZ
ALSTERPARK



Tag der offenen Tür

Sa. 14.01.2023 | 13.00 bis 17.00 Uhr

- Hausführungen und Beratung zum Servicewohnen
- gemütliches Miteinander bei Kaffee und Kuchen
- Teppichcurling als kleine Fitnessübung
- Anmeldung nicht erforderlich

Nutzen Sie die Gelegenheit, unser Haus kennenzulernen.

Baujahr: 1991, Art des Energieausweises: Verbrauchsausweis
Endenergieverbrauch in kWh/(m²a): 218,9, wesentlicher Energieträger: Erdgas H

Seniorenresidenz
Alsterpark
Rathenastr. 4 – 10
22297 Hamburg
www.vhw-alsterpark.de

☎ 040 51127 - 2000



... mehr als Wohnen!



Alsterschlepper Haushaltsauflösungen



Ihr Experte für
sozial engagierte
und respektvolle
Nachlassräumungen
und Seniorenzüge!

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

2 (<https://koordination-wohn-pflege-gemeinschaften.hamburg/>)

haushalten oder mit Haushalten, die auf barrierefreien Wohnraum angewiesen sind oder einen Rollstuhl benötigen, aussehen kann.

Die Senatorin sagt aber auch: „Richtig ist, dass insbesondere die Baupreise infolge von Rohstoffknappheit, Energiekosten und Fachkräftemangel deutlich angestiegen sind. Das ändert aber nichts an den Leitbildern des Demografie-Konzepts, das der Senat weiterhin verfolgt.“ Das Konzept heißt: „Hamburg 2030. Mehr.



Jana S. Lunz. © privat

„Altersgerechtes Wohnen in vertrauter Umgebung“

SeMa-Interview mit Jana Lunz, Körber Stiftung, Bereich Alter und Demografie

◆ Sind Städte besonders für Ältere „unwirtlich“? Wenn ja, wo besonders?

Städte und ländliche Gemeinden haben unterschiedliche Ausgangspositionen. Auf dem Land funktionieren noch eher die sozialen Bindungen, man kennt und hilft sich. Dafür ist die Mobilität sehr oft eingeschränkt, es fehlt an Infrastruktur zur Nahversorgung und medizinischer Service.

Das sind aber wichtige Faktoren, um sich im Alter sicher, sozial eingebettet zu fühlen und an der Gesellschaft teilzuhaben. In den attraktiven Städten mit dichten Wohnquartieren und guter Versorgung sind die Wohnkosten sehr hoch. Die große Herausforderung ist es, mehr altersgerechten Wohnraum zu schaffen unabhängig vom Einkommen, dem Alter und den eigenen Fähigkeiten der Bewohner:innen.

◆ Wie können sich Ältere verändern, ohne wie ein alter Baum verpflanzt zu werden und einzugehen?

Es gibt eine Bandbreite an neuen Wohnformen und Projekten für Ältere. Nicht alle diese Wohnformen sind für jede Einkommens-

Gruppe zugänglich, das muss sich ändern. Die Nachfrage nach Pflege und betreuten Wohnen wächst aber und die städtischen Wohnungsgesellschaften und Genossenschaften sollten darauf reagieren. Interessant ist der Quartiersansatz. Für umzugswillige Ältere wird es viel einfacher, wenn es passendere, barrierefreie Apartments im angestammten Stadtteil gibt. Und Quartierbüros können bei der Suche und dem Umzug in ein neues Zuhause unterstützen. Im ländlichen Raum können mehrere Gemeinden gemeinsam ein neues Dorfzentrum mit altersgerechten Wohnungen schaffen, um das Weiterwohnen in der angestammten Umgebung zu ermöglichen.

Dr. H. Riedel © SeMa

gruppe zugänglich, das muss sich ändern. Die Nachfrage nach Pflege und betreuten Wohnen wächst aber und die städtischen Wohnungsgesellschaften und Genossenschaften sollten darauf reagieren. Interessant ist der Quartiersansatz. Für umzugswillige Ältere wird es viel einfacher, wenn es passendere, barrierefreie Apartments im angestammten Stadtteil gibt. Und Quartierbüros können bei der Suche und dem Umzug in ein neues Zuhause unterstützen. Im ländlichen Raum können mehrere Gemeinden gemeinsam ein neues Dorfzentrum mit altersgerechten Wohnungen schaffen, um das Weiterwohnen in der angestammten Umgebung zu ermöglichen.

◆ Wer kann sich einen Wohnungswechsel überhaupt noch leisten?

Für viele, vor allem Alleinstehende, ist es unattraktiv, etwa ihre Dreizimmerwohnung mit Bestandsmiete aufzugeben, weil ein Ein- oder Zweiraumapartment viel mehr Miete kosten würde. Zudem sind die Möglichkeiten, als Kommune zu steuern gering. Gerade circa zehn Prozent des Mietwohnungsbestandes ist in kommunaler Hand. Auch hier lohnt der Blick auf Babyboomer: Sie bezahlen zum Großteil einen geringen Mietzins, wohnen aber auf großer Fläche und überwiegend im Eigentum. Es gibt eine große Ungleichverteilung an Wohnfläche zwischen den Generationen. Generell verfügen ältere Menschen in Deutschland über mehr Wohnfläche als jüngere. Hier müsste angesetzt werden mit neuen Wohnmodellen, die attraktiv und bezahlbar sind, und mit neuen Formen einer nachhaltigen sozialen Nutzung von Wohnraum. Ein gutes Modell ist das generationsübergreifende „Wohnen für Hilfe“.

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



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

Ambulante Kranken-, Alten- und Kinderbetreuung
Vertragspartner aller Krankenkassen

24 Stunden erreichbar unter: 0172/409 87 44

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



Der Pöhlshof

Servicewohnen – geboren im Alter
in der Rathausallee 83 a in 22846 Norderstedt



Eigene **CAFÈTERIA**
für unsere Bewohnerinnen
und Bewohner

Wir freuen uns auf Ihren Anruf! Telefon 040.523 02 -230
Ochsenzoller Str. 147 · 22848 Norderstedt · www.plambeck.com

Sechs Probleme von Immobilieneigentümern im Rentenalter und wie sie diese lösen

Wie man finanziell unabhängiger wird durch seine Immobilie – ohne umziehen zu müssen! Egal, ob Villa, kleine Wohnung oder Grundstück: Es funktioniert!

Kennen Sie das auch? Immobilienbesitzer im Ruhestand möchten gerne in ihrem vertrauten Heim wohnen bleiben, andererseits aber mehr Geld zur Verfügung haben, um den Lebensabend so genüsslich wie erhofft zu verbringen: mit Reisen, Kultur, gepflegt essen gehen oder einfach nur, ohne sich sorgen zu müssen.

Seine Angelegenheiten geregelt haben

Rentner mit Immobilienbesitz möchten ihre Angelegenheiten geregelt haben: Man weiß schließlich nie, wie lange die gute physische und geistige Gesundheit anhält. Viele Rentner möchten ihre nahen Verwandten zu Lebzeiten beschenken, um ihnen eine Freude zu machen. Im gleichen Zuge möchten sie nicht schuld an möglichen Erbstreitigkeiten

sein. Immerhin kommt es in fünf von zehn Erbengemeinschaften zum Streit! Ab einem Erbvermögen von 500.000 Euro sogar in jedem dritten Fall – vor allem, wenn Immobilieneigentum vererbt wird. Im eigenen Interesse möchten ältere Immobilieneigentümer finanziell in der Lage sein, sich im Fall der Fälle gute häusliche Pflege und wenn nötig Umbaumaßnahmen leisten zu können. Thema Instandhaltung: Dach, Fenster, Heizung etc. werden gerade im Alter zunehmend zu einer unliebsamen Belastung, die die Hausbesitzer gerne loswerden möchten.

Martin Ullrich und sein Team wissen durch viele Gespräche und genaues Zuhören, worauf es Immobilieneigentümern im Rentenalter ankommt. Sie setzen ihr speziell für diese Belange entwickeltes Konzept der „Lebensabend-Immobilie“ seit vielen Jahren sehr erfolgreich um.

Es bedeutet, dass die Immobilie an einen Kapitalanleger verkauft und gleichzeitig an die Verkäufer vermietet wird. Die Verkäufer haben ihr Vermögen auf dem Konto und legen es gewinnbringend an – so erfreuen sie sich ohne Sorgen an ihrer neu gewonnenen Flexibilität! Ansonsten ändert sich gar nichts.

Dieses Prinzip funktioniert bei allen Immobilienarten: egal, ob Wohnung, Haus oder Grundstück.

Lassen Sie sich von Herrn Ullrich – Immobilien-Sachverständiger für Immobilienwertermittlungen beraten und **Ihre Immobilie kostenfrei bewerten**.

Erfahren Sie mehr über die erfolgreiche Vermarktung des Modells „Lebensabend-Immobilie“ in einem kostenfreien Beratungsgespräch oder fordern Sie gerne unserer Broschüre an. Wir freuen uns auf Sie und wünschen Ihnen eine besinnliche Weihnachtszeit und den besten Start ins neue Jahr.

Rufen Sie gerne gleich für die Infobroschüre oder einen Beratungstermin an

Das Original-Konzept



PERSÖNLICHER GUTSCHEIN

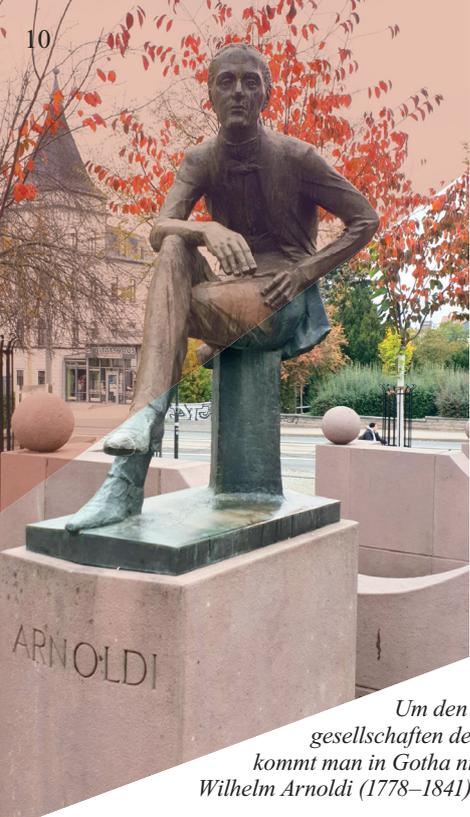
für eine schriftliche Wertermittlung Ihrer Immobilie, kostenfrei für Sie!
(Wert = € 1.132,- + MwSt.)



LEBENSABEND-IMMOBILIE
Mein Zuhause verkaufen und zurückmieten

- ▶ Tel. 040/27 14 14 80
- ▶ freiheit@lebensabend-immobilie.de
- ▶ www.martinullrich.eu





Um den Gründer der beiden Muttergesellschaften der Gothaer Versicherungen kommt man in Gotha nicht herum: Statue von Ernst Wilhelm Arnoldi (1778–1841) am Arnoldiplatz. © Foto: cc



Das Haus „Zur goldenen Schelle“ wurde 1599 im Renaissancestil errichtet. Nach einer bewegten Geschichte wird es seit der Sanierung durch die Baugesellschaft Gotha kulturell und touristisch genutzt. © Foto: cc



Blick vom Schlossberg Richtung Hauptmarkt. © Foto: cc



Leuchtende Perle der Thüringer Städtekette: GOTHA

Ob ein mehrtägiger Urlaub oder ein Tagesausflug – Gotha ist „die immer heller leuchtende Perle der Thüringer Städtekette“, so Ulf Annel, Autor des neuen Gotha-Reiseführers „111 Orte in und um Gotha, die man gesehen haben muss“. Aber auch Ziele in der näheren Umgebung laden zu zahlreichen Erkundungen ein.

Das beherrschende Bauwerk der Stadt ist der imposante Bau des Schlosses Friedenstein. Die Schlossanlage aus dem 17. Jahrhundert gilt als frühester barocker Schlossneubau Deutschlands. Das 1774 unter dem Schauspieler Conrad Ekhof gegründete Gothaer Hoftheater war das deutschlandweit erste mit fest angestellten Schauspielern. Es zählt zu den ältesten Barocktheatern mit funktionierender Bühnenmaschinerie und stammt aus dem Jahr 1681. Beeindruckend ist das rote historische Rathaus am Hauptmarkt. Der 35 Meter hohe Turm ist begehbar und verfügt seit 1997 über eine Aussichtsplattform. Genutzt wird es aktuell noch als Dienst-

sitz des Oberbürgermeisters und für einige Ämter der Stadtverwaltung. Orangerie, Wasserkunst und Versicherungsmuseum, Buttermarkt, Innungshalle oder Margarethenkirche ... einen guten ersten Eindruck von der Stadt und ihrer über 111 Sehenswürdigkeiten erhalten BesucherInnen, wenn sie dem kostenlosen Plan der Touristen-Information – untergebracht im Haus „Zur goldenen Schelle“ (Hauptmarkt 40) – folgen.

Große Persönlichkeiten

Gotha spielt in der Reformationszeit eine wichtige Rolle. Martin Luther verbrachte mehrmals einige Zeit in der Stadt und predigte im Augustinerkloster. In Schloss Friedenstein zeugen zahllose Schätze aus der Lutherzeit, darunter eine riesige Sammlung von Gemälden und Grafiken der Malerfamilie Cranach, von der Anwesenheit des Reformators. Bis in die 30er Jahre wurde Gotha auf Poststempeln „Stadt der Versicherungen“ genannt. Der Grund: Ernst Wilhelm Arnoldi gründete hier 1820 und 1827 die beiden Muttergesellschaften der Gothaer Versicherungen als erste überregionale Feuerversicherung und Lebensversicherung. In der Fachliteratur wird Arnoldi auch als Vater des deutschen Versicherungswesens bezeichnet. Der Pädagoge und Schulreformer Andreas Reyher ist weiterer berühmter Gothaer: Unter den schwierigen Verhältnissen im Dreißigjährigen Krieg und der Nachkriegszeit reformierte er das Schulwesen auf der Grundlage seines „Schulmethodus“ von 1640, einem Handbuch für den Unterricht.

Wandern im Thüringer Wald

Seit Oktober 2022 gibt es für Wanderfans ein besonderes Highlight: Ein Touren- und ein Stempelheft locken in den nahen Thüringer Wald. Wer die Natur entdecken, Regionalität fördern und statt Pilzen auch Stempel sammeln möchte, verbindet mit „Touring“ den Spaß am Wandern mit Abenteuer und Entdecker-

Pflegefall, Rentenlücke, Krankheit, Unfall oder Schwerbehinderung?

Damit Sie auch in Zukunft lächeln

Soziale Härte kann jeden treffen. Unsere Beratung schützt Sie vor den Folgen. Persönlich vor Ort – auch in Ihrer Nähe!

040 / 611 60 70
info@sovd-hh.de

Beratung auch per E-Mail, Telefon und Video-Anruf

Jetzt Mitglied werden:
sovd-hh.de

SOVD



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 • post@innenelemente-hoernke.de





Das beherrschende Bauwerk der Stadt ist der imposante Bau von Schloss Friedenstein. Die Schlossanlage aus dem 17. Jahrhundert gilt als frühester barocker Schlossneubau Deutschlands.

© Foto: cc

Hauptmarkt: Das „Rote Rathaus“ wurde 1567 errichtet und diente Herzog Ernst dem Frommen während des Baus des Schlosses als Wohnstätte.

© Foto: cc

geist. Das Tourenheft kostet acht, das Stempelheft (für insgesamt 221 Stempel) fünf Euro. In Gotha ist es bei der Tourist Information Gotha (Hauptmarkt 40) erhältlich.

Lektüre zur Vorbereitung

Mit dem neuen Reiseführer „Gotha. Welt*Erbe*Stadt – Ein Spaziergang“ von Oberbürgermeister Knut Kreuch ist ein kurzweiliger Bummel durch Historie und Zeitgeschichte Gothas entstanden. Er führt vom Hauptbahnhof bis in die Innenstadt und vom Schlossberg durch Schloss Friedenstein sowie die Parkanlagen wieder zum Ausgangspunkt der Wanderung. Als Reiseleiter konnte Knut Kreuch die wohl bekannteste Persönlichkeit der Stadtgeschichte gewinnen – den Kaufmann und Versicherungsgründer Ernst Wilhelm Arnoldi. Mit Charme, detailliertem Wissen und humorvollen Anekdoten führt er über Straßen, schmale Gassen und Plätze, vorbei an den vielen Sehenswürdigkeiten, hinein in die Cafés mit Kuchen und Pralinen. Erschienen im September 2022, kostet das Büchlein im handlichen Format 7,75 Euro.

Informationen für Touristen

Der Laden Gotha adelt (Hauptmarkt 40) stellt eine innovative Verbindung einer modernen Tourist-Information mit Themen wie Kulinarik und Regionalität dar. Hier gibt es auch Thüringer Likörkreationen, handgefertigte Schokoladen, herzhaften Wurstspezialitäten sowie Marmeladen und Senfe. Das ist ein Ausschnitt des vielfältigen Angebots und schafft einen kulinarischen Bezug zur Region. Aktuell ist der Laden dienstags bis freitags in der Zeit von 10 bis 18 Uhr, sonnabends von 10 bis 16 Uhr, geöffnet. (Sonntags und an Feiertagen geschlossen.) Corinna Chateaubourg © SeMa

Termine Dezember/Januar

Bis zum 30. Dezember findet auf dem Hauptmarkt der „Historische Weihnachtsmarkt Gotha“ statt.

Am Mittwoch, 14. Dezember, kommt Comedian und Kabarettist **Olaf Schubert mit seinem „KRIPPEN-SPIEL“** ins Kulturhaus (Ekhofplatz 3).

Beim **Kinderkonzert Weihnachtsoratorium** am Mittwoch, 21. Dezember, wird es in der Margarethenkirche (Neumarkt) feierlich.

Achtung: Öffnungszeiten im Winter: Schloss Friedenstein und die Museen sind im Dezember und Januar von 10 bis 16 Uhr geöffnet. Montag und Dienstag sind Schließtage, davon ausgenommen sind Feiertage.

Weitere Veranstaltungen:
gotha-adelt.de/veranstaltungen-in-gotha/



Bildquelle: Adobe Stock Creative House

Mehr Geld im Alter mit der Immobilienrente

Das Prinzip einer Immobilienrente ist immer dasselbe: in der eigenen Immobilie wohnen bleiben und gleichzeitig Liquidität daraus ziehen. Doch es gibt unterschiedliche Wege, die zum Ziel führen.

Menschen, die eine Immobilienrente zur Finanzierung der Pflegekosten brauchen, entscheiden sich beispielsweise häufig für die Leibrente. Dabei wird die Immobilie vollständig verkauft. Im Gegenzug erhalten die Verkäufer entweder eine monatliche Rente oder eine Einmalzahlung und immer ein lebenslanges Wohnrecht. Für die Instandhaltung der Immobilie ist üblicherweise der Käufer zuständig, was für viele Eigentümer eine willkommene Entlastung darstellt.

Beim Teilverkauf wird maximal die Hälfte der Immobilie verkauft. Hierfür erhalten die Verkäufer in der Regel eine Einmalzahlung. Für die Nutzung des verkauften Anteils zahlen sie eine Miete an den Käufer.

Wer alleiniger Eigentümer der Immobilie bleiben möchte, sollte über eine Umkehrhypothek nachdenken. Dabei handelt es sich um einen Bankkredit, der meist in Raten ausgezahlt wird. Zurückgezahlt wird er durch den Verkauf der Immobilie, wenn die Eigentümer ausziehen oder sterben. Während der Laufzeit fallen keine Zinsen oder Tilgungen an. Ein eventueller Wertüberschuss beim Verkauf steht allein den Eigentümern oder ihren Erben zu.

Sorgsam abwägen

„Welche Form der Immobilienrente am besten passt, ist individuell verschieden“, weiß Georg F. Doll, geschäftsführender Gesellschafter der WIR WohnImmobilienRente GmbH. „Das hängt vom Alter, von der Immobilie, den Vermögensverhältnissen sowie den persönlichen Zielen ab. Deshalb ist eine unabhängige Beratung so wichtig.“

Kostenloser Leitfaden und Beispielrechner

Die WIR WohnImmobilienRente GmbH berät zu allen Formen der Immobilienrente. Auf der Website Immorente.de finden Interessierte einen kostenlosen Leitfaden zum Einstieg in das Thema sowie einen Beispielrechner, um die Höhe der möglichen Immobilienrente zu ermitteln.

IMMO»RENTE
IHR HAUS ZAHLT SICH AUS!



Kontakt: WIR WohnImmobilienRente GmbH
Dr. Georg F. Doll | Tel.: 040 / 78 10 27 00
post@immorente.de | www.immorente.de

 **SENIOREN-QUARTIER**
KALTENKIRCHEN



PFLEGE, EIN JOB FÜR DIE ZUKUNFT STEIG EIN IN UNSER TEAM

Lerne spannende Menschen und ihre Geschichten kennen.

Wir freuen uns auf dich als:

WOHNBEREICHSLEITUNG (M/W/D)

PFLEGEFACHKRAFT (M/W/D) **PFLEGEHILFSKRAFT** (M/W/D)

REINIGUNGSKRAFT (M/W/D)

Anruf genügt:

04191 70 34 30

Mehr Informationen unter:
www.seniorenquartier-kaltenkirchen.de

OPTIKDANIEL

hingucken ... reinschauen ... durchblicken



Spezialbrillen bei altersbedingter Makuladegeneration (AMD)

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

Jetzt Termin vereinbaren!
Tel. 040 - 40 87 01

 SCHWEIZER

Osterstraße 136 | 20255 Hamburg-Eimsbüttel

R Blauer Kreis GmbH
Krankenbeförderung

Erreichbar rund um die Uhr an 365 Tagen
Vertragspartner aller gesetzlichen Krankenkassen



Zuverlässig Kompetent Individuell

Tel: **040 / 40 66 33** Fax: **040 / 40 19 72 93**

leitstelle @blauer-kreis.de

www.blauer-kreis.de

*Museum zum Anfassen,
Materialkoffer Museum
der Natur – Zoologie.*

© Museumsdienst Hamburg,
Laura Grimm

Museum zum Anfassen:

(pi) Seit September 2022 können blinde und seheingeschränkte Menschen und deren Freunde neue Führungen mit Materialkoffern zu ermäßigten Entgelten beim Museumsdienst Hamburg buchen.

Die Ermäßigungen gelten auch für Menschen mit Demenz, Menschen mit Lernschwierigkeiten, mobilitätseingeschränkte Menschen sowie für taube und schwerhörige Menschen.

Museum zum Anfassen heißen die neuen inklusiven Gruppenangebote mit Materialkoffern: Speziell geschulte Vermittler führen kleine Gruppen von Erwachsenen oder Kindern mit Einschränkungen durch Museen, Gedenkstätten und Ausstellungshäuser. Elf Häuser machen mit. Für alle inklusiven Gruppenangebote gelten stark ermäßigte Führungsentgelte (Führungen für Erwachsenengruppen: 60 Min. 25,00 € / 90 Min. 30,00 € / 180 Min. 46,00 €). Interessierte vereinbaren ihre Führung mit Wunschtermin telefonisch unter 040-428 131 0 oder per Mail an info@museumsdienst-hamburg.de über den Museumsdienst Hamburg.

Anfassen, ausprobieren, schnuppern und lauschen

Zu jeder der 38 neuen Führungen aus der Reihe Museum zum Anfassen gehört ein Materialkoffer mit Objekten und Repliken zum ertasten, Riechen und Hören, passend zum sinnlichen Erfahren der unterschiedlichen Sammlungen: Mit Gliederpuppen, tastbaren Schwellkopien und erhabenen Moosgummi-Nachbildungen können Grundrisse und Kunstwerke erspürt werden. Kakao-, Kaffee- und Kautschukproben, Duftaromen und Gewürze lassen die Schifffahrt und den Seehandel lebendig werden. Schiffsmodelle zum Anfassen ersetzen Modellschiffe hinter Glasvitrinen. Lot, Log und Ölzeug selbst aus- und anzuprobieren vermittelt Einblicke in den Alltag auf hoher See. Mit Audiospuren von Tierstimmen sowie Präparaten und Schädelabgüssen tauchen Interessierte in naturkundliche Themen ein. Lederriemen, Hufeisen und Repliken von Harpunen und Steinzeitfeuerzeugen verdeutlichen, wie harsch das Leben in Hamburg früher war.

Museum zum Anfassen startete im September mit 14 Führungen für blinde und seheingeschränkte Menschen im Altonaer Museum, Archäologischen Museum Hamburg / Stadtmuseum Harburg, Deutschen Hafnmuseum (im Aufbau), in der Hamburger Kunsthalle, im Internationalen Maritimen Museum Hamburg und im Museum der Natur – Zoologie.



Neue Führungen mit Materialkoffern

Darauf folgten im Herbst 2022 weitere Formate in der Reihe Museum zum Anfassen für Menschen mit Lernschwierigkeiten – etwa Kindern oder Erwachsenen mit Downsyndrom oder aus dem autistischen Spektrum.

Zusätzlich zu den neuen Angeboten aus der Reihe Museum zum Anfassen werden die Führungsentgelte für bestehende Gruppenangebote ermäßigt. Die Ermäßigungen sind wirksam für Gruppen von tauben oder schwerhörigen Menschen, mobilitätseingeschränkten Personen, blinden und seheingeschränkten Menschen, Menschen mit Lernschwierigkeiten oder Menschen mit Demenz.



Senator
Dr. Carsten Brosda.
Foto © Bertold Fabricius

Dr. Carsten Brosda, Senator für Kultur und Medien, sagt: „Unsere Museen sollen für alle da sein! Das Museum zum Anfassen ist ein hervorragendes Beispiel für den laufenden Prozess der Öffnung der Museen, Gedenkstätten und Ausstellungshäuser. Mit den neu entwickelten Angeboten gehen die Häuser noch besser auf verschiedene Bedürfnisse unserer Besucherinnen und Besucher ein und machen die spannenden Ausstellungen einem breiteren Publikum zugänglich. Ich danke dem Museumdienst und allen Beteiligten für die Erweiterung ihres Angebots um diese inklusiven Formate.“

Jasmin Koch, kommissarische Leiterin Museumsdienst Hamburg: „Mit den ermäßigten Führungsentgelten und neuen Gruppenformaten bietet der Museumsdienst Hamburg im Schulterschluss mit den angeschlossenen Museen, Ausstellungshäusern und Gedenkstätten weitere reizvolle Zugänge für Menschen mit Einschränkungen. Wir begrüßen die zunehmende Öffnung der Sammlungen für alle Menschen sehr.“

Die 38 Angebote in der Reihe Museum zum Anfassen werden seit dem Frühjahr 2022 von eigens geschulten Kulturvermittlern konzipiert. Die Konzeption wird aktiv von Experten mit Einschränkungen durch den Blinden- und Sehbehindertenverein Hamburg BSVH e. V., die Campus Uhlenhorst gmbH und die Evangelische Stiftung Alsterdorf begleitet.

<https://museumsdienst-hamburg.de/inklusive-zugaenge-in-hamburgs-museen/>

Möbelhaus Deubelius

Seniorengerechte Möbel gehobener Qualität!

Bett zu niedrig? Pflege zu Hause?

- Sessel und Betten mit Aufstehhilfe
- Senioreneinrichtungen nach Maß
Maßanfertigung für Sofas, Betten, Sessel und Schränke
- Seniorengerechte Umzüge

Hausbesuche möglich

fitFORM
Nach Ihren Körpermaßen angefertigt

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

Professionelle mobile Fußpflege

in Hamburg und Umgebung

Mein Angebot

- Entfernung von Hornschwielen
- Entfernung von Druckstellen und Nagelhaut
- Kürzen, Formen und Fräsen von Nägeln
- Abtragen verdickter Nägel
- Fußreflexzonenmassage
- Behandlung und Pflege diabetischer Fuß
- Abschlusspflege

Oksana Murche
Mobile Fußpflege

Tel. 01525-56 43 731 | www.mobile-fusspflege-om.de
kontakt@mobile-fusspflege-om.de

Friedhofsgärtner Genossenschaft Hamburg eG (FGH)

Ihr zuverlässiger Partner für professionelle Grabpflege in Hamburg.

UNSERE LEISTUNGEN

- ⊕ Grabpflege & Dauergrabpflege
- ⊕ Erinnerungsgärten
- ⊕ Gemeinschaftsgräber
- ⊕ Themenfelder

WIR PFLEGEN ERINNERUNGEN
Ihre Friedhofsgärtner

Vertrauensvoll – Sicher – Individuell
www.fgh-hh.de

Qualität seit 1966



Anette Nehberg mit Sohn Roman und Ehemann Rüdiger nach einem Vortrag auf Gut Basthorst 2018.

Foto © Marion Schröder



Sophie mit Waiapikind. Foto © TARGET-Nehberg

Rüdiger Nehberg

starb am 1. April 2020 – was wird aus seinem Lebenswerk?

Rüdiger Nehberg, einer der interessantesten Individualisten, den Deutschland hervorbrachte, war Menschenrechtler, Aktivist und Abenteurer. Während sich der charismatische Konditormeister, der am 4. Mai 1935 in Bielefeld geboren wurde, für die Rechte der Menschheit einsetzte, müssen ihm Scharen von Schutzengeln zur Seite gestanden haben, denn er überlebte bei seinen Einsätzen zum Wohle der Menschheit 26 bewaffnete Überfälle.

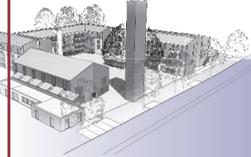
1975 verkaufte Rüdiger Nehberg seine Konditoreien in Hamburg-Wandsbek, um sich mit Enthusiasmus, mit seinem Ideenreichtum und aller Kraft – vor allem aber mit Herz und Seele – für Schutzbedürftige einzusetzen. Er kämpfte beispielsweise für die Rechte und die Erhaltung des Lebensraumes der Yanomami in Brasilien. Um auf die Probleme des Urvolkes aufmerksam zu machen, überquerte er dreimal den Atlantik: im Tretboot, auf einem Floß und auf einem 18 Meter langen Baumstamm mit Auslegern. Dies alles Nehberg-mäßig Marke Eigenbau.

Für seine Ziele marschierte er auch monatelang durch unerforschte Territorien, ernährte sich von dem, was die Natur ihm bot, und blickte so manchem Wildtier in die Augen. Das Thema Survival und die Urinstinkte, die in jedem frei lebenden Tier und auch in jedem Menschen vorhanden sind, faszinierten den Überlebenskünstler.

Am 5. September 2000 gründete Rüdiger Nehberg mit seiner späteren Frau Annette seinen Verein für Menschenrechte: TARGET e. V. (Englisch), was übersetzt Ziel heißt. Große Ziele verfolgten die Eheleute immer: Eins ihrer allergrößten war die Beendigung der Genitalverstümmelung bei Mädchen und Frauen, die hauptsächlich in Afrika praktiziert wird. Ohne Annette wäre das nicht möglich gewesen, denn als Frau konnte sie Wege beschreiten, die Männern verschlossen blieben. Und 2006 organisierte das Ehepaar aus Rausdorf in Kairo eine Konferenz, bei der es den höchsten islamischen Gelehrten die Ergebnisse seiner Recherchen und die abschreckenden Bilder präsentierte, die Annette Nehberg-Weber bei Genitalverstümmelungen in Zelten fotografiert hatte. Es gelang beiden Norddeutschen, die Gelehrten zu überzeugen, am Ende der Konferenz die weibliche Genitalverstümmelungen als „Verbrechen wider höchster Werte des Islams“ zu verbieten. Nehbergs schrieben damit Islam-Geschichte. Es werden aber noch Jahre vergehen, bis auch die Bewohner in den abgelegenen Dörfern Afrikas diese Botschaft erhalten haben. „Unser Team arbeitet – in enger Partnerschaft mit dem Islam – weiter daran, setzt sich aber auch unermüdlich für alle anderen Projekte ein“, berichtet Annette Nehberg-Weber.

Viele Freunde von Rüdiger Rastlos, wie sich Rüdiger Nehberg selbst scherzhaft nannte, dachten, er sei unsterblich, aber das Herz des Kämpfers hörte kurz vor seinem 85. Geburtstag, am 1. April 2020, auf zu schlagen. Nach seinem Tod geht es bei TARGET nahtlos weiter: Tochter Sophie (32) und Sohn Roman (37) sind quasi mit und in den Projekten aufgewachsen. Zusammen mit ihrer Mutter führen sie TARGET weiter und leben nach dem Motto: Niemand ist zu gering, die Welt zu verändern.

Wie Annette und Rüdiger sich kennengelernt haben, hat eine lange Geschichte. Von den Winnetou-Büchern inspiriert, hatte Annette sich im Alter von elf Jahren vorgenommen, Ärztin zu werden, um zu den indigenen Völkern nach Lateinamerika zu gehen. „Ein



„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 22 03 70
E-Mail: wohnen@kirchenkreis-hhsh.de

Unsere 2011 fertiggestellte Senioren-Wohnanlage in 22848 Norderstedt (Garstedt), Kirchenstraße 12b, bietet Ihnen unter dem Motto „Wohnen mit Service“ 68 Wohnungen auf drei Etagen und genau so viel Service, wie Sie gerade brauchen. Sie erreichen Ihre Wohnung komplett barrierefrei.

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

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

3 Zimmer
ca. 85,99 m²
Wohnfläche

Miete
netto kalt:
€ 1.031,88
zzgl. Nk. und Serviceentgelt

Courtagefrei!

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



SeMa
Senioren Magazin
Hamburg

Anzeigenberatung und -annahme



HWWA
werbeagentur gmbh

Tel.: 040/524 33 40,
E-Mail: hwwa@wtmet.de
h.wiederhold@senioren-magazin-hamburg.de



Rüdiger Nehberg 2008 im Schloss Ahrensburg bei der Verleihung des Bundesverdienstkreuzes mit seiner Ehefrau Annette, Harry Peter Carstensen, damals Ministerpräsident von Schleswig-Holstein, Sophie und Roman Weber. Foto © Marion Schröder

Roman in der TARGET-Gyn.-Geburtshilfsklinik Danakil/Äthiopien mit Neugeborenem – sicher geboren in der Klinik. Foto © TARGET-Nehberg

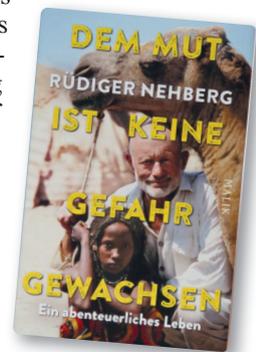
anderer Berufswunsch kam mir gar nicht in den Sinn. Später schenkte mir mein Bruder das Buch über die Arbeit von Rüdiger bei den Yanomami, das mich sehr beeindruckte“, erinnert sich die Witwe von Rüdiger Nehberg. Und als ihr Sohn Roman im Jahr 1997 seine damals 38-jährige Mutter, die seinerzeit als Arzthelferin arbeitete, überredete, ihn zu einem Diavortrag seines Idols zu begleiten, nahm das Leben seinen Lauf. „Dass das Schicksal uns zusammenführte, war für uns Fügung. Das schönste Erinnerungsgeschenk an uns ist die Widmung in seinem letzten Buch, das fünf Tage nach seinem Versterben erschien.“ Er schreibt: Sie sind mir Fels in der Brandung, Partner in jeder Lebens- und Ideenphase, Heimatufer und zukünftige Erben der Hinterlassenschaft meines Wirkens zum Wohle von Mensch und Natur.

„Wir haben garantiert noch viele interessante Aufgaben zu meistern, aber zunächst bremste die Corona-Pandemie uns aus. Da es keine Flüge gab, erreichten wir unsere Kliniken in Afrika und Brasilien nicht, konnten uns aber wenigstens via Internet mit unseren Projektleitern vor Ort verständigen.“ Die größten Sorgen bereiten dem TARGET e. V. zurzeit die Umstände in Äthiopien. Hier hatte das Team 2015 eine Gynäkologie- und Geburtshilfsklinik eröffnet, die Roman mit Freunden und einem Bauteam aus der Wüste gestampft hat. „Sie war Anlaufstelle und einzige Hilfe der von Genitalverstümmelung bedrohten und betroffenen Mädchen und Frauen in Afar. Jetzt ist sie aufgrund des bewaffneten Konfliktes in Äthiopien weitgehend zerstört. Wir haben keine OP-

Tische mehr, keine Beatmungs- und Sauerstoffgeräte. Sämtliche Kabel wurden durchtrennt, Autos gestohlen, auf OP-Lampen und die Solaranlage wurde geschossen. Ein kleines Team unserer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter versucht, eine Notstation aufzubauen, um den Mädchen und Frauen weiterhin helfen zu können.

Die Arbeit des TARGET e. V. wird ausschließlich durch Spenden finanziert. „Wenn die Förderer des Vereins uns die Treue halten und uns weiterhin ihr Vertrauen schenken, macht uns das sehr glücklich. Und natürlich freuen wir uns über neue Förderer. Jeder Euro hilft helfen“, erklärt Annette Nehberg-Weber. Die Verwendung der Spenden wird alljährlich im Jahresbrief veröffentlicht. Konto: TARGET e. V., Rüdiger Nehberg, IBAN: DE16 2135 2240 0000 0505 00.

Rüdiger Nehberg schrieb mehr als 30 Bücher über seine abenteuerlichen Unternehmungen. Das letzte Buch: „Dem Mut ist keine Gefahr gewachsen“ ist fünf Tage nach seinem Tod erschienen. Die Biografie, die es auf die „SPIEGEL“-Bestsellerliste schaffte, beschreibt sein abenteuerliches und von Engagement erfülltes Leben. Taschenbuch, 12 Euro, ISBN 978-3-492-31503-6, weitere Infos: www.target-nehberg.de.



Das Buchcover seines letzten und sehr interessanten Buches.

Text + Fotos: TARGET + Marion Schröder © SeMa



Besuchen Sie unsere Homepage

www.semahh.de

www.seniorenmagazin.de

www.seniorenmagazin.hamburg

Malteserstift Bischof-Ketteler
Kettelerweg 5 | 22457 Hamburg



In guten Händen:
Wohnen mit Service

Serviceleistungen auf höchstem Niveau
Unterstützung z.B. bei Hausmeisterreparaturen, Fensterreinigung oder Mahlzeitenservice

Abwechslungsreiches Aktivprogramm
Umfangreiche Freizeitangebote und Veranstaltungen im Hause



- 2 Zimmer-Wohnungen in der Größe von 54–59 m²
- Wohnraum mit Küche und bodengleichen Duschen
- Balkon oder Terrasse

- Leben mitten in Hamburg-Schnelsen**
- Verschiedene Einkaufsmöglichkeiten in wenigen Minuten fußläufig erreichbar.
 - Grüne Umgebung lädt zu ausgedehnten Spaziergängen und Ausflügen ein.
 - In unmittelbarer Nähe gibt es mehrere Busverbindungen für entferntere Ziele wie Hamburger Innenstadt oder Hafen.

Telefon: 040 559868-0
bischof-ketteler-hamburg@malteser.org

www.malteserstift-bischof-ketteler.de



Roman: „Wenn plötzlich alles anders wird“



Roman „Wenn plötzlich alles anders wird“, Verlag Tredition, Oktober 2022
ISBN 978-3-347-71463-2, € 14,-

Der neue Roman des Autors Peter Jäger bietet einen fesselnden Rückblick auf den chaotischen Sommer 2022. Ihn inspirierte die heftige Aufbruchstimmung im Lande nach langen Corona-Einschränkungen. Sein Protagonist und Redakteur Fabian Wendt drückt die Freude der Menschen mit der Überschrift „Sehnsucht nach mehr Lebensfreude“ aus.

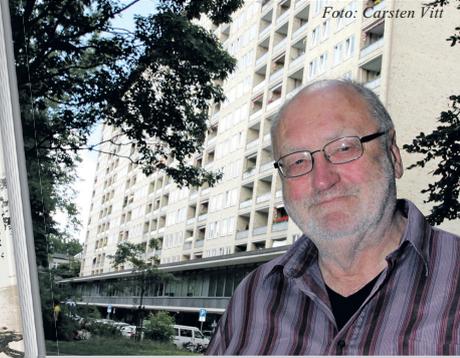
Unterdrückte Sehnsüchte empfindet auch seine Frau, die Zahnärztin Dr. Katja Wendt. Sie vermisst Freizeitspaß und Liebe, die ihrer Ehe nach fast 20 Jahren abhandengekommen sind. Durch eine zufällige Beobachtung bestätigt sich ihr Verdacht, dass Fabian leidenschaftliche Momente mit einer anderen Frau erlebt. Beide erkennen: Karriere und gemeinsames Glück erfordern viel Geschick.

Es ist ein Drei-Generationen-Roman. Sohn Helge und seine Freunde haben keine Skrupel, einer Rentnerin auf dem Spielplatz die Handtasche zu stehlen: „Rentner haben mega fette Kohle, die muss verteilt werden!“

Der Gymnasiast zeigt abwechselnd auch positive Facetten. Beim 50. Geburtstag seiner Mutter begeistert er ihre Gäste als DJ mit Top-Schlagern. Als seine Oma Gerda auf dem Friedhof einen charmanten Witwer kennenlernt, entlarvt ihr Enkel ihn bei einem Treffen im Café als Heiratsschwinder.

Dass in dem Zeitfenster auch die Ängste vor einer folgenschweren Energiekrise geschildert werden, ist für den ehemaligen Journalisten Peter Jäger ein selbstverständliches Anliegen.

Kontakt zum Autor: www.peter-jaeger-quickborn.de



Roman: „Schwalbenwinter“,
Verlag Tredition, jensen-autor.de
ISBN: 978-3-347-63669-9

Autor Klaus Jensen am Grindelberg, einem der Handlungs-orte seines historischen Romans „Schwalbenwinter“.

Eine Hamburger Familiensaga: Autor Klaus Jensen über sein Buch „Schwalbenwinter“

Hermann und Josi Johannson ahnen, dass ihnen der Vater nicht die ganze Wahrheit über die Geschichte ihrer Familie erzählt hat. Was verschwiegen wird, enthüllen die Geschwister durch Zufallsfunde. In seinem zweiten Roman „Schwalbenwinter“ beschreibt der Eimsbütteler Autor Klaus Jensen verhängnisvolle Geheimnisse, die die Hamburger Familie Johannson fast zerreißen. Das SeMa sprach mit Jensen über sein neues Buch.

Sie schreiben eine Art Familiensaga von 1864 bis 1962 – was ist das Hauptthema des Buchs?

Wir sind nicht nur Kinder unserer Zeit, sondern haben auch eigene Maßstäbe. Wir können über unseren Tellerrand schauen. Im Kern geht es um die Frage, wie es gelingen kann, die einschränkenden Prägung

Anzeige

Ein Leben lang gut sehen, wer möchte das nicht?

Stärkung der Sehkraft durch Augenakupunktur

Gutes Sehen ist von erheblicher Bedeutung und hat einen großen Einfluss auf Orientierung und Lebensqualität. Mehr als 80 Prozent unserer täglichen Sinneseindrücke nehmen wir über die Augen wahr. Ab dem 60. Lebensjahr nimmt Sehbeeinträchtigung, besonders durch die altersbedingte Makuladegeneration (AMD), stark zu.

Die Schädigung der Netzhaut führt zum Verlust des Scharfsehens und kann bis zur Erblindung führen. Als Erstes ist das Lesen erschwert, da die Sehschärfe im Zentrum des Blickfeldes allmählich abnimmt. Im späteren Stadium zeigt sich in der Mitte des Gesichtsfeldes nur noch ein dunkler Fleck, in den Randbereichen ist das Sehen noch erhalten. Dadurch ist eine räumliche Orientierung möglich, aber Gesichtererkennen, Fahrrad- und Autofahren werden unmöglich. Bisher bietet die Schulmedizin noch keine gesicherte Therapie an. Doch glücklicherweise gibt es mit der Augenakupunktur eine

Hilfe, die seit 20 Jahren Erfolge erzielt. Rechtzeitig behandelt, lässt sich die Sehkraft erhalten und nach Möglichkeit auch verbessern. Bei der Augenakupunktur werden Akupunkturpunkte an Stirn, Händen und Füßen mit der Nadel stimuliert. Aber niemals die Augen selbst. Durch die intensive Anregung der Selbstheilungskräfte kann diese Methode auch bei vielen anderen Augenerkrankungen, z. B. Augeninnendruck (Glaukom), helfen und auch bei chronischen Erkrankungen wieder eine Besserung herbeiführen. Die Mehrzahl meiner Patienten zeigt bereits in der ersten Woche deutliche Erfolge. Wichtig ist, so früh wie möglich mit der Behandlung zu beginnen. In meiner Praxis berate ich Sie kompetent, ausführlich und unverbindlich sowie unter Beachtung der aktuellen Corona-Hygiene-Regeln. Ich freue mich auf Ihren Anruf.

Katrin Heins, Heilpraktikerin, Praxis Am Weiher 7,
Hamburg-Eimsbüttel, Tel.: 0173 855 45 46





Zum Autor: Klaus Jensen, Jahrgang 1949, hat als Sozialpädagoge und Coach Menschen in ihrer persönlichen Entwicklung begleitet und unterstützt. Als Autor erfüllte er sich selbst einen lang gehegten Wunsch: Schon von Kindheit an ist er von Sprache fasziniert und will schreiben. „Schwalbenwinter“ ist sein zweiter Roman.

gen unserer Herkunft zu überwinden. Um das zu zeigen, eignet sich die Zeitspanne von der vordemokratischen nationalistischen Epoche in Deutschland bis zur freieren Gesellschaft unserer Tage hervorragend.

Geht es um einen Generationenkonflikt zwischen Alten und Jungen?

Nicht hauptsächlich: Das älteste Mitglied der Familie Johannson, das im 19. Jahrhundert lebte, hat viel mehr mit seinen Urenkeln gemeinsam als mit seinen Kindern. Es geht eher um einen Konflikt zwischen Weltanschauungen, zwischen Nationalismus und Humanismus.

Welche Charaktere beschreiben Sie am liebsten?

Leicht von der Hand gehen Figuren, die mit schwierigen Lebensverhältnissen ringen, die aber nicht in einer Opferrolle verharren und Schuldige suchen, sondern auch in kritischen Situationen Menschlichkeit bewahren. Spaß bringt es mir aber ebenso, abgründig schlechte Charaktere mit absurden Gedankengängen zu erfinden.

Findet sich im Buch ein Hamburg wieder, das Sie als Kind erlebt haben?

Ja, ich gehöre zu der Generation der jüngsten Kinder der Familie Johannson. Die Geschichte spielt schwerpunktmäßig in Eppendorf, Harvestehude und Eimsbüttel. Ich bin hier aufgewachsen. Es ist aber kein biografischer Roman, obwohl er biografische Elemente enthält. Meine Familie tickt ganz anders.

Was fasziniert Sie selbst an Familiengeschichte?

Familien sind unsere persönlichen Keimzellen, sie bergen Geheimnisse und unausgesprochene Wünsche, Prägungen werden zu Charaktermerkmalen. Wenn wir uns verändern wollen, müssen wir uns mit unseren Keimzellen befassen. Vor meinem Leben als Schriftsteller habe ich als sozialtherapeutischer Berater mit Familiensystemen gearbeitet, dabei habe ich viel über solche Prozesse gelernt.

Was bedeutet eigentlich der Titel Schwalbenwinter?

Zum einen: Schwalben sind verletzbare Lebewesen, sie würden unsere rauen Winter nicht überleben. Es ist eine Metapher für schutzbedürftige Wesen in Vor-, Kriegs- und Nachkriegszeiten. Zum anderen: Schwalbeneltern füttern ihre Brut aufopfernd und ständig. Das wünschen sich auch Kinder von ihren Eltern.

Gibt es ein versöhnliches Ende?

Ja, aber ein Ende mit Fragezeichen. Die Johannson-Story braucht eine Fortsetzung.

Text/Foto: Carsten Vitt

Münzen- und Edelmetallhandel Stephan Hartwig

Ankauf/Verkauf
von Münzen und
Edelmetallen

Goldmünzen, Goldbarren,
Goldschmuck, Zahngold,
Silber, Platin, Palladium,
Besteck (auch versilbert), Zinn

Öffnungszeiten:
Mo. – Do.: 9.00 – 17.00 Uhr
Fr.: 9.00 – 16.00 Uhr
oder nach Vereinbarung

Lange Reihe 71
20099 Hamburg

Tel.: 040/249771
Fax: 040/2803592

hartwig.muenzen@t-online.de

Auch in der kalten Jahreszeit aktiv bleiben!

Fitness auf
schonende und
gesunde Weise in
den eigenen vier
Wänden

Heim-
trainer ab
€ 479,-

- effektives Herz-Kreislauf-Training
- gelenkschonend und fettverbrennend
- Stärkung der Muskulatur
- seniorengerechte Modelle

Persönliche Fachberatung nach individueller Terminvereinbarung

Die Fahrradbörse

... der bessere Service für's Rad!

www.die-fahrradboerse.de

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

Anders als andere

Die Weihnachtskrippe der Zachäus-Kirche in Langenhorn

Bald ist wieder Weihnachten. Liebevoll gestaltete Weihnachtskrippen, die anschaulich die Weihnachtsgeschichte erzählen, gehören zum Fest wie Tannenbaum und Lichterglanz. „Erfunden“ hat die Krippendarstellung der heilige Franz von Assisi. Er kam in der Vorweihnachtszeit des Jahres 1223 auf die Idee, in den Bergen Umbriens ein neues Bethlehem zu errichten, um den Menschen vor Augen zu führen, in welcher Armut und Schwachheit der Sohn Gottes in diese Welt gekommen ist. In einer Felswand nahe des Orts Greccio fand er eine stattliche Höhle. In ihr baute Franziskus den Stall von Bethlehem nach und lud alle Bewohner der Gegend ein, als lebende Krippenfiguren mitzuwirken. Natürlich sollten sie auch Tiere mitbringen. Hunde, Schafe und Ziegen. Das, obwohl der Evangelist Lukas von Tieren an der Krippe in seinem Weihnachtsbericht nichts berichtet. Dort heißt es im Kapitel 2. 4.-7: „Da machte sich auch auf Josef aus Galiläa, aus der Stadt Nazareth, in das jüdische Land zur Stadt Davids, die da heißt Bethlehem, darum dass er von dem Hause und Geschlechte Davids war, auf dass er sich schätzen ließe mit Maria, seinem vertrauten Weibe, die ward schwanger. Und als sie daselbst waren, kam die Zeit, da sie gebären sollte. Und sie gebar ihren ersten Sohn und wickelte ihn in Windeln und legte ihn in eine Krippe; denn sie hatten sonst keinen Raum in der Herberge.“

Durch die Hintertür zur Krippe

Es gibt keinen Hinweis in der Bibel auf bestimmte Tiere in der Weihnachtsgeschichte, schon gar nicht auf Ochs und Esel. Dennoch behaupten beide Vierbeiner in der Volksfrömmigkeit hartnäckig ihren Platz – sie stehen häufig dem göttlichen Kind näher als Maria und Josef. Während zu den in der Bibel genannten

Das Geschenk von Erich Honecker an das Ehepaar Schmidt – eine Erzgebirgskrippe. Foto: Spieß



HANNLORE SCHMIDT
7.8.84

Lieber Herr Pastor Gullenberg!
Zum Weihnachtsfest 1983 bekamen wir von dem Staatsratsvorsitzenden Erich Honecker diese schöne erzgebirgische Krippe geschenkt. Wir waren besonders berührt, weil wir wissen, daß der Beside in der Kirche von Gühlenberg 1981 mit meinem Mann gemeinsam voll das erste Mal war, daß Herr Honecker eine Kirche besuchte. Wir beiden stimmten überein, daß diese deutsch-erzgebirgische Krippe möglichst vielen Menschen das Weihnachtsfest verdolmen sollte und bitten Sie, Herr Pastor Gullenberg, die Krippe für Ihre Kirche am Käkenflur auszustellen.
Viele Grüße
Lore Schmidt u.
Wolfgang Schmidt

Krippe Kirche Lobetal

Auch die von Margit Schötschel gestaltete Krippe der Kirche in Lobetal kommt ohne Ochs und Esel aus. Pastor Uwe Holmer, Leiter der Hoffnungstaler Anstalten in Lobetal bei Bernau, bot dem Ehepaar Honecker nach dem Untergang der DDR Unterkunft in seinem Pfarrhaus an. Erich Honecker und seine Frau Margot lebten vom 30. Januar bis zum 4. April 1990 im Pfarrhaus. Obwohl Holmer Anfeindungen ausgesetzt war, nahm er die Fürbitte aus dem „Vater unser“ – „vergib uns unsere Schuld wie auch wir vergeben unseren Schuldigern“ wörtlich „Ich muss das leben, was ich bete“, hielt er Kritikern entgegen. Foto: Lobetal



Schäfern für Franziskus und seine Zeitgenossen wie selbstverständlich Hunde, Schafe und Ziegen gehörten, haben sich Ochs und Esel sozusagen durch die Hintertür Zugang zum Stall von Bethlehem verschafft. „Türöffner“ war der Prophet Jesaja, bei dem es im Kapitel 1.3 bezogen auf den kommenden Messias lautet: „Ein Ochs kennt seinen Herrn und ein Esel die Krippe seines Herrn; aber Israel kennt's nicht, und mein Volk vernimmt's nicht.“ Dank dieser Textstelle hielten Ochs und Esel mit kirchlicher Duldung bereits in den ersten christlichen Jahrhunderten Einzug in die Weihnachtsgeschichte.

Kunst und Krippe

Nicht lebende, sondern künstlerisch gestaltete Figuren schmücken in der Weihnachtszeit seit Jahrhunderten viele Kirchen und Haushalte. Geschichtlich verbürgt ist die vermutlich erste Krippe 1562 in Prag. Die Krippe im Augsburger Dom gilt als eine der ältesten Krippen im ganzen Bundesgebiet. Sie wurde um 1580 vom Augsburger Bildhauer Paulus Mair angefertigt; die Bemalung ist vermutlich vor rund 200 Jahren entstanden. Mit dem Barock begann ein Wettbewerb nach „Der schönsten im ganzen Land“, sodass sich Maria Theresia und später Josef II. veranlasst sahen, Krippendarstellungen in ihrem Herrschaftsgebiet im öffentlichen Raum zu verbieten. Genützt hat es nichts. Inzwischen haben viele Privathaushalte und fast alle Kirchen Krippendarstellungen, die zur Weihnachtszeit aufgestellt werden.

Nur nicht die Zachäus-Kirche

Im Jahr 1973 nach den Plänen des Architekten Friedhelm Grundmann und des Bildhauers Hans Kock errichtet, ist sie eine der letzten Kirchneubauten Hamburgs. Der Kirchraum hat frühchristliche Hauskirchen zum Vorbild: Nicht nur Gottesdienste werden hier gefeiert, sondern jegliches Gemeinde-

Loki Schmidt 1984 bei der Übergabe der Krippe an die Zachäus-Gemeinde. Foto: Archiv Zachäus





leben – Tanz, Themenfrühstücke, Kinderturnen und viele weitere Aktivitäten finden hier statt.

Eine Weihnachtskrippe gab es noch nicht. Reiner Schulenburg, heute 89 Jahre alt, der damalige Pastor der Gemeinde, berichtet im Gespräch mit dem SeMa, wie die Zachäus-Kirche zu ihrer ganz besonderen Krippe kam.

Es begann mit einem Brief

Geschrieben von Loki Schmidt – mitunterzeichnet von ihrem Ehemann Helmut, der zu diesem Zeitpunkt, am 7. März 1984, nach seiner Abwahl als Bundeskanzler am 1. Oktober 1982, kein politisches Amt mehr hatte. Dafür entfaltete er aber eine rege publizistische Tätigkeit als Buchautor, Vortragsredner und gefragter Elder Statesman. Die Schmidts hatten ein Geschenk erhalten – ein Geschenk, das sie nun ihrerseits zum Geschenk machen wollten. Der Schenkende war Erich Honecker, der den beiden Schmidts zum Weihnachtsfest 1983 eine im Erzgebirge geschnitzte Krippe geschenkt hatte. „Wir beiden Schmidts meinen“, so schrieb Loki, „dass diese deutsch-deutsche Krippe möglichst vielen Menschen das Weihnachtsfest verschönen sollte und bitten Sie, lieber Herr Schulenburg, die Krippe für Ihre Kirche am Käkenflur anzunehmen.“ Auch wenn Loki Schmidt persönlich die Krippe an die Gemeinde übergab – ihre Herkunft blieb bis zum Mauerfall weitgehend ein Geheimnis. Bis auf den heutigen Tag ist Pastor Reiner Schulenburg nicht ganz glücklich über das Geschenk. „Die Proportionen stimmen einfach nicht“, findet er.

Vorsichtshalber ohne Ochs und Esel

Erich Honecker, bis zum 17. Oktober 1989 DDR-Staatsratsvorsitzender, und eine christliche Weihnachtskrippe – passt das zusammen? Sehr gut sogar, schuf Honecker doch einen Reim, der sich

ganz direkt auf die beiden Tiere an der Krippe bezieht: „Den Sozialismus in seinem Lauf hält weder Ochs noch Esel auf.“ Doch wie kam der Mann an der Spitze der DDR nur auf diese völlig unpolitischen Tiere? Die Vermutung liegt nahe, dass sich die Krippendarstellungen in den Kirchen seiner Heimatstadt Neunkirchen (Saar) tief in das Gedächtnis des kleinen Erich Ernst Paul eingebannt haben. Allesamt Krippen mit Ochs und Esel. Waren das womöglich für den Staatsratsvorsitzenden so etwas wie vierbeinige christliche Bremsklötze? Wie auch immer – Erich Honeckers Krippe für das Ehepaar Schmidt hat zwar Schafe und sogar völlig unsozialistisch die Heiligen drei Könige – aber Ochs und Esel fehlen. Offensichtlich war sich der Staatsratsvorsitzende der DDR doch nicht ganz so sicher, was Ochs und Esel so alles vermögen!

F. J. Krause © SeMa

Die Krippe im Hamburger Michel.



Die vermutlich älteste Krippe Deutschlands im Augsburger Dom.



Die Familienkrippe des Autors aus dem Grödnertal in Südtirol.



Foto: Krause

Überrasche Herpes, bevor er es tut!



3 Tage-Kur
15 Kapseln = 7g

Ly Zink
Zur Ernährung bei HERPES

3 STAGE
7-4-4
TAGES-DOSE

www.lyzink.de

Die 3-Tage Kur bei Lippenherpes*

- Bei den ersten Anzeichen wie Kribbeln oder Spannungsgefühl einnehmen
- Kein Schmierem, sondern schlucken - sehr gut verträglich
- Geschmacksneutral



Weitere Informationen

* zum Diätmanagement für Patienten mit HERPES simplex labialis.

© P. Pharma Peter GmbH, Tarpenerung 12, 22419 Hamburg

ZUM ERHALT NORMALER KNORPEL



Langzeitanwendung erspart die Einnahme von Schmerzmitteln.

Nachweislich über 50% Schmerzensenkung bei Knie-Arthrose.

In Ihrer Apotheke: PZN - 0012061



Arthrosamin
Kapseln

90 Kps. = 102g

www.arthrosamin-gelenkkapseln.de



„LEBENSFREUDE“

Großes Grundstück und doch ist das Geld knapp??

Sie müssen Ihr Zuhause nicht verlassen, um besser zu leben. Lassen Sie sich von uns beraten, wie Sie durch Grundstücksteilung oder andere Möglichkeiten wieder an Liquidität gewinnen und mehr Freude am Leben haben.

Telefonische Sonderberatung jeden Montag und Donnerstag

Die Beratung, Wertermittlung und Marktübersicht ist natürlich **kostenfrei** und **unverbindlich!**

Ich berate Sie gern:

d.i.i. Hamburg
Wir sind Wohnimmobilien



Stephan Füllmich
Niederlassungsleiter
T. 040 – 35 71 80 05
www.dii-hamburg.de



Krimiserie (Teil 11)

Die verfluchte Pistole

Mutter und Sohn starben durch Schüsse aus derselben Waffe

Anfangs sah alles nach einem Routinefall aus. Das Krankenhaus informierte die Polizei über eine Schusswunde: ein häuslicher Unfall in der Harburger Innenstadt. Ein Hinweis in der Aussage des Dienstmädchens blieb zunächst unbeachtet. Als sie den Verletzten sah, fragte sie den Hausherrn, was passiert sei. „Die verfluchte Pistole“, antwortete der 49-jährige David Strasser.

Während sein 16-jähriger Sohn Kurt operiert wurde, befragte Kommissar Max Girbig, 46 Jahre alt, den Vater. Kurt sollte eine Heizsonne aus der Abstellkammer holen, erklärte David Strasser. Dabei habe er die danebenliegende Pistole heruntergerissen, und die sei losgegangen. Kurz noch konnte Kommissar Girbig mit Kurt sprechen. Er habe nach der Heizsonne gegriffen, sagte er, dann sei der Schuss gefallen. Mehr konnte er nicht mehr sagen. Er starb noch am selben Tag, dem 30. Oktober 1926.

Unfall also. Der zweite Sohn, der 14-jährige Egon, wurde gar nicht vernommen. Doch dann las Kommissar Girbig das Protokoll eines anderen Unfalls im Hause Strasser, bei dem die Mutter umkam. Als Hilda ihm die Pistole reichen wollte, habe sich der tödliche Schuss gelöst, erzählte David Strasser damals. Nachbarn und die Polizei glaubten an Suizid und beließen

es dabei. Die Pistole war dieselbe Mauser, die 20 Monate später den Sohn tötete. Kommissar Girbig glaubte nicht an einen Fluch. David Strasser war ein seltsamer Mensch. Einen Schwätzer, einen „fabelhaften Fantasten“ nannten ihn Bekannte. Exzentrisch, vielleicht etwas irre? Aber mordet ein Wahnsinniger mit Vorbedacht im Abstand von fast zwei Jahren, indem er einen Unfall fingiert?

Kommissar Girbig entdeckte ein vertrautes Motiv: David Strasser hatte Lebensversicherungen für Ehefrau und Sohn abgeschlossen. Bei Unfall wurde das Doppelte fällig. Strassers Schuhgeschäft war pleite, und er war die Wohnungsmiete schuldig. Unlängst hatte er 1800 Mark von der Versicherung kassiert: für einen Brand, den ein heruntergefallenes Feuerzeug ausgelöst haben sollte. Und: Noch am Todestag des Sohnes benachrichtigte der Vater telegrafisch die Versicherung von seinem Verlust.

Einen Haken hatte Kommissar Girbigs Theorie: Begünstigter beim Tod von Kurt war Egon. War etwa ein dritter Unfall geplant? Sachliche Beweismittel fehlten. Auch durch das Unvermögen der Polizei. Eine zweite Pistole kam erst nach Wochen durch einen Hinweis von Egon am Tatort, in der Abstellkammer, zum Vorschein. Ein Büchsenmacher experimentierte mit

der Pistole nach Strassers Angaben: eingewickelt in einen alten Schal in einer Damentasche. Beim bloßen Herunterfallen hätte sie sich nie selbst entladen. „Jude – Pole“ klebt auf dem Deckel der Strafakte Strasser im Archiv. Pole ist durchgestrichen. David Strasser war Ungar, lebte seit 26 Jahren in Deutschland. Ein sonderbarer Mensch, aber ein liebevoller Vater, wie alle bestätigten. Am Freitod der Mutter hatte bisher niemand gezweifelt. Hatte sie sich vielleicht sogar für die Familie geopfert? David Strasser wurde verhaftet. Aber er gestand nicht.

Egon war bei Verwandten der Mutter in Worms untergebracht. Kommissar Girbig forschte das Vorleben des Vaters aus und besuchte den Sohn. Bei einem Spaziergang sagte ihm Egon, er denke, „dass sein Vater das selbst gemacht habe“, notierte Girbig. Weil ein Ortstermin vorgesehen war, fand der Prozess gegen Strasser im Sommer 1927 nicht vor dem zuständigen Gericht in Stade, sondern im Harburger Rathaus statt. Egons Aussage war der Schlüsselmoment. „Du brauchst aber nichts davon zu sagen, dass ich schon in der Kammer war“, sollte der Vater ihn beschwören haben, als Egon den Bruder blutend am Boden liegen sah.

„Die 200 Menschen im Saal atmeten nicht“, schrieb Paul Schlesinger, der damals berühmteste Gerichtsreporter, der aus Berlin angereist war, „das Schicksal rauschte mit schweren Flügelschlägen.“ Tatsächlich erinnerte sich Egon erst sehr spät an diesen verhängnisvollen Satz. Er schrieb ihn auf eine Postkarte aus Worms an Kommissar Girbig, nachdem dieser sein Vertrauen gewonnen hatte.

Als Indiz für die Ermordung der Ehefrau diente der Mord am Sohn. David Strasser wurde zum Tode verurteilt. „Trotzdem wird die Vollstreckung nicht empfohlen, weil es sich um einen Indizienbeweis handelt, der, so schlüssig und lückenlos er an sich auch sein mag, doch menschlichen Irrtümern unterliegt“, fand das Gericht. „Dann hätte es eben die Schuldfrage verneinen müssen“, kommentierte Paul Schlesinger.

Eine Hinrichtung ist nicht dokumentiert. In der archivierten Akte fehlen aber auch obligatorische Daten zur Haft. David Strasser verschwindet plötzlich aus dem Blick der Behörde und aus der Geschichte.

Volker Stahl © SeMa

Die Mauserpistole und der Tatort Abstellkammer nach einem Polizeifoto, der Wallgraben in Harburg und der Grabstein der Mordopfer.

Zeichnung: Uwe Ruprecht © stahlpress

Der Prozess gegen David Strasser fand im Harburger Rathaus von 1889 statt. Foto: stahlpress



IMMOBILIENTAUSCH

ALT GEGEN NEU

Ihr Altbau gegen
einen Neubau + Geld

IHR ALLTAG

Haus, Garten, manchmal ist es zu viel. Träumen Sie dann von einer modernen, barrierefreien und energieeffizienten Eigentumswohnung? Doch Sie möchten in Ihrer vertrauten Umgebung bleiben?

EINE SORGENFREIE ZUKUNFT – ALLES INKLUSIVE

Sie können mitentscheiden, was und wie gebaut wird. Sie entscheiden auch, ob Sie Eigentümer oder Mieter werden möchten.

- › Ihre Neubauwohnung entspricht den neuesten Energieparklassen und aktuellen Standards in Bezug auf Heizung, Elektrik etc.
- › Sie können zukünftig in einer barrierefreien Wohnung leben.
- › Um die Gartenpflege, das Schneeräumen, die Treppenhäusereinigung etc. kümmern wir uns.
- › Während der Bauzeit wohnen Sie auf unsere Kosten in einer unserer Neubauwohnungen, speziell für diesen Zweck ausgestattet. Es entstehen für Sie keine Umzugskosten.
- › Alle administrativen Dinge werden von uns erledigt, wir kümmern uns wirklich um alles.
- › Vielleicht ist Ihnen auch das wichtig: Sie organisieren schon zu Lebzeiten Ihren Nachlass.

UNSER VORSCHLAG

Wir kaufen Ihr Grundstück und bebauen es neu mit mehreren Wohneinheiten. Sie suchen sich die für Sie passendste Wohnung aus und bekommen zusätzlich Geld. Plus: Sie wohnen weiter in Ihrem Umfeld.

DIE ACCENTIS BAU GRUPPE – IHR IMMOBILIENPARTNER

Wir sind ein erfahrener Hamburger Bauträger und haben in Hamburg bisher circa 80 Wohnungsbauprojekte erfolgreich realisiert. Auf www.accentis24.de bekommen Sie einen ersten Eindruck über unsere vielfältigen Bauprojekte.

Als einziger Hamburger Bauträger bauen wir standardmäßig hochenergieeffiziente Häuser in der sogenannten „KfW-40-Klasse“. Dabei unterwerfen wir uns freiwillig einem strengen TÜV-Baucontrolling.

Für Sie als Eigentümer oder Mieter bedeutet das 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 es.

Dieses Versprechen gilt selbstverständlich für unsere Eigentumsobjekte und für unsere Mietobjekte.

KFW-
EFFIZIENZHAUS
EXPERTEN



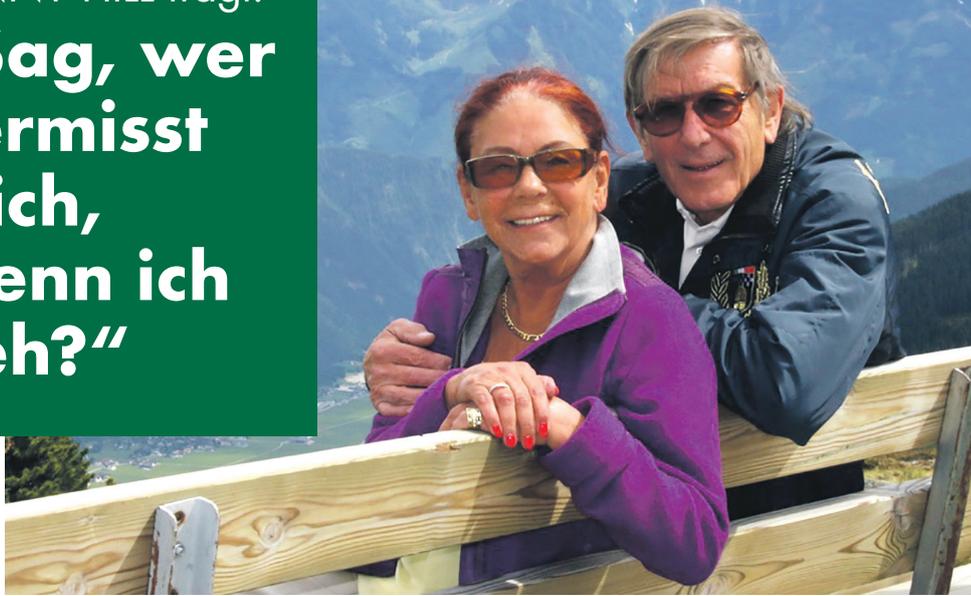
Details würde ich gern mit Ihnen persönlich und ganz unverbindlich besprechen. Rufen Sie mich einfach an.

Marc Christian Stein, Geschäftsführer

Telefon: 040 286681-20 | E-Mail: info@accentis24.de

 **ACCENTIS**

JONNY HILL fragt: „Sag, wer vermisst mich, wenn ich geh?“



Helga und Jonny Hill privat – Auszeit im Zillertal, im Hintergrund: die Zillertaler Alpen. Sie sind seit 1964 verheiratet. Auf der CD ist auch ein Lied für Sie. © Marion Schröder



Jonny Hill. © Marion Schröder

Das ist auch der Titel seiner aktuellen CD und der Text einer der Balladen, die der Sänger für sein neuestes Projekt schrieb. Einige Zeilen lauten: „Mein Leben war sehr bunt zu Hause und auf Tournee. Bald gehen die Lichter aus im Lebensvarieté, sag, wer vermisst mich, wenn ich geh?“

Die Antwort bleibt offen auf seinem 44. Album, denn jeder Mensch hat ganz persönliche Lebenswege und somit auch unterschiedliche Antworten auf diese Frage.

Jonny Hill: „Ohne Liebe ist es kein Leben. In meinem Alter denkt man über die Dinge nach, wie z. B. was war wichtig im Leben – Liebe, Freunde, Abenteuer? Oder mit einem Partner glücklich und zufrieden gemeinsame Wege gegangen zu sein? In den späteren Lebensjahren braucht man Mut, denn es kommen Überraschungen, an die man in der Jugend gar nicht denkt.“

Jonny Hill singt auf dieser CD auch vom Wert der Zeit im Herbst des Lebens und davon, dass man Freundschaften hegen sollte, besonders auch bei all den Wirren des heutigen Lebens.

Seit über 60 Jahren schreibt und singt der gebürtige Österreicher Lieder, die das wahre

Leben widerspiegeln. Seine inzwischen mehr als 400 produzierten Titel stammen zum größten Teil aus seiner Feder.

Mit dem Namen Jonny Hill verbindet man Seemannslieder, Countrysongs und vor allem seine Erfolgsballade „Ruf Teddybär 1–4“ von dem kleinen Jungen, der über CB-Funk mit den Truckerfahrern Kontakt aufnahm und wie diese ihm zu unvergessenen Momenten verhalfen.

Unzählige Teddybären bekam der charmannte Sänger mit den stahlblauen Augen von seinen Fans. Die meisten Exemplare davon verschenkte er an Kinderheime oder auch an verunfallte Kinder, die in Rettungswagen aufgenommen wurden. Auf unsere Frage, wie er mit seinen 82 intensiv gelebten Jahren noch so fit ist, antwortete er: „Ich kann die Zahl eigentlich nicht glauben, aber so steht es in meinem Pass. Es ist wichtig, jeden Tag aktiv zu sein, im Kopf und auch körperlich. Ich spiele mit meiner Frau Helga gern Schach und verbringe Zeit beim Golfen. Außerdem liebe ich es, immer noch auf der Bühne für mein Publikum da zu sein, den Menschen schöne Momente mit meinen Liedern zu bereiten und für einige Zeit ihre Sorgen vergessen zu lassen.“

Text + Fotos Marion Schröder © SeMa



Das aktuelle Album.



Jonny Hill bei einem Auftritt mit dem Teddybär Lied. © Marion Schröder

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

SAUBER & HYGIENISCH
auch in Krisenzeiten

Dusche statt Wanne - Barrierearmes Bad in einem Tag

Die Pflegekasse bezahlt!

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

nachher

vorher

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



Gemeinsam kreativ:

Der LAB Hamburg bietet viele künstlerische Workshops an

Wir machen heute einen Stern“, kündigt Karin Peters, Leiterin des Patchwork-Workshops im LAB Treffpunkt Eppendorf, an. Dieser Kursus ist eins von sehr vielen kreativen Angeboten, die der Verein Lange Aktiv Bleiben (LAB) Hamburg organisiert und Mitgliedern und anderen interessierten Menschen 60+ anbietet. Heute nun also „etwas mit Stoff“: „Patchwork bedeutet, Stoffe klein zu schneiden und in harmonischen Farben zusammensetzen beziehungsweise zusammenzunähen“, sagt Peters schmunzelnd, die sich mit Patchwork – nach eigener Aussage – „schon ewig“ beschäftigt. Zum Nähen sei sie bereits in den 50er Jahren – notgedrungenweise – gekommen: „Ich interessierte mich für Jeans. Die hörten bei mir jedoch alle bei der Wade auf, weil ich für die Zeit recht groß war. Also fing ich an zu nähen.“

„Patchwork bedeutet, Stoffe klein zu schneiden und in harmonischen Farben zusammensetzen beziehungsweise zusammenzunähen“, sagt Kursleiterin Karin Peters und zeigt Kursteilnehmerinnen wie es geht.

Am LAB-Standort in Eppendorf (Eppendorfer Weg 232) gibt es für Menschen 60+ eine Menge Aktivitäten und Kurse. Auch neue ehrenamtliche Kursleiter*innen sind willkommen. Kontakt-Tel.: 50 09 85 90 oder per Mail: eppendorf@labhamburg.de (Bürozeiten: montags 10–16 Uhr, dienstags 12–15 Uhr, mittwochs 13–16 Uhr und donnerstags, 10–13 Uhr)

Nähmaschinen und Material werden vom Verein gestellt.



Beim LAB Treffpunkt Eppendorf stehen Interessierten 60+ die Türen offen.

Damit auch andere von ihren Kenntnissen profitieren können, gab sie nach ihrer Berufstätigkeit als Kauffrau in der Buchhaltung zunächst an der Volkshochschule Elmshorn Patchwork-Kurse. Jetzt gibt die 80-Jährige unter anderem Hilfestellung in Sachen Patchwork beim LAB.

Schnuppern und Neues (kennen)lernen

Besondere Fähigkeiten sind für diesen Workshop nicht nötig. „Eingeladen sind auch die Menschen, die erstmal nur schnuppern wollen, ob diese Art zu nähen möglicherweise etwas für sie ist“, so Carla Amado, Geschäftsstellenleitung beim LAB Landesverband. So wie den Patchwork-Workshop gibt es an (fast) allen anderen Standorten Workshops und Kurse in Sachen

Kreativität: Im Bereich Malen werden unter anderem Aquarellmalen, „Freies Malen und Zeichnen“ oder „Malen macht glücklich!“ sowie „Malen und Zeichnen“ oder

„Kreativtreff inklusive Malen“ angeboten. Im Bereich Handarbeiten (dazu gehören Nähen, Stricken, Häkeln, Sticken, Stoffmalerei und Töpfern) gibt es an vielen Treffpunkten Kurse (mit Anleitung) oder auch Kreativ-Treffs, die in Eigenregie organisiert werden. Im Bereich Literatur werden verschiedene Formate von Literaturkreis (St. Georg) über Literaturcafé (Hamm) bis zu Vorleserunden (Fuhlsbüttel) und einer Schreibwerkstatt (Fuhlsbüttel) angeboten. Zwei Angebote aus dem Bereich Basteln (Fuhlsbüttel, Eppendorf, Eimsbüttel) runden das aktuelle Programm ab. Auch hier gilt: Wer eigene Ideen hat und eine Freizeitgruppe oder eine Veranstaltungsreihe organisieren und gründen möchte, ist herzlich willkommen.

Unterrichtet seit mindestens 25 Jahren: Karin Peters, Leiterin des Patchwork-Workshops im LAB Treffpunkt Eppendorf.

Handarbeiten als Hobby – beim Patchwork-Workshop des LAB sind keine Vorkenntnisse nötig.



LAB 14 x in Hamburg!

10 Treffpunkte & 4 Freizeitgruppen:

- **LAB Treffpunkt Altona (in der MOTTE)**, Eulenstraße 43, 22765 Hamburg, Tel. 39 76 71, altona@labhamburg.de
- **LAB Treffpunkt Eimsbüttel (im HH-Haus)**, Doormannsweg 12, 20259 Hamburg, Tel. 28 78 43 17, eimsbuettel@labhamburg.de
- **LAB Treffpunkt Eppendorf**, Eppendorfer Weg 232, 20251 Hamburg, Tel.: 50 09 85 90, eppendorf@labhamburg.de
- **LAB Treffpunkt Fuhlsbüttel**, Fliederweg 7, 22335 Hamburg, Tel. 59 24 55, fuhsbuettel@labhamburg.de

- **LAB Treffpunkt Groß Borstel**, Borsteler Chaussee 49, 22453 Hamburg, Tel. 386 52 113, grossborstel@labhamburg.de
- **LAB Treffpunkt Hamm**, Fahrenkamp 27, 20535 Hamburg, Tel. 21 59 08, hamm@labhamburg.de
- **LAB Treffpunkt Lokstedt**, Vogt-Wells-Straße 22, 22529 Hamburg, Tel. 58 43 82, lokstedt@labhamburg.de
- **LAB Treffpunkt Mümmelmannsberg**, Oskar-Schlemmer-Str. 21, 22115 Hamburg, Tel. 715 34 18, muemmelmansberg@labhamburg.de
- **LAB Treffpunkt St. Georg**, Hansaplatz 10, 20099 Hamburg, Tel. 24 14 90, st.georg@labhamburg.de

- **LAB Treffpunkt St. Pauli**, Beim Grünen Jäger 10a, 20359 Hamburg, Tel. 43 55 45, st.pauli@labhamburg.de
- **LAB Freizeitgruppe Ohlsdorf**, Böckelweg 21, 22337 Hamburg, Tel.: 55 77 93 80, info@labhamburg.de
- **LAB Freizeitgruppe Stellingen**, Spannskamp 30c, 22527 Hamburg, Tel.: 55 77 93 80, info@labhamburg.de
- **LAB Freizeitgruppe Uhlenhorst**, Finkenau 11, 22081 Hamburg, Tel.: 55 77 93 80, info@labhamburg.de
- **LAB Freizeitgruppe Wilhelmsburg**, Kirchdorfer Straße 170, 21109 Hamburg, Tel.: 55 77 93 80, info@labhamburg.de

Endlich wieder:

Das Fest für alle Sinne von Cornelia Poletto im Spiegelpalast

Jetzt auf der Moorweide
am Dammtor



Cornelia Poletto
PALAZZO
Die aufregende Dinner-Show im Spiegelpalast



Nach zweijähriger Pause sind die Spitzenköchin und ihr Team glücklich und froh, wieder Gäste im wunderschönen Spiegelzelt begrüßen zu dürfen. Seit 2014 besuchten schon mehr als 27.000 Menschen die Show auf den insgesamt 340 Sitzplätzen.

80 Mitarbeiter vor und hinter den Kulissen geben ihr Bestes, um den Gästen den Aufenthalt so schön und schmackhaft wie möglich zu gestalten. Die Küchencrew bereitet jeweils vier Gänge für Vegetarier oder für alle anderen Besucher „das neue Vier-Gänge-Menü“ zu. Diese Gaumenfreuden bestehen, inklusive diverser Beilagen, aus Tatar vom Eismeerlachs, ei-

ner unbeschreiblich leckeren Parmesansuppe, glasierter Perlhuhnbrust und dem Dessert „Heimatapfel con Amore“. Aber nicht nur dieser kulinarische Abschluss – mit dem Eis von Äpfeln aus den Vierlanden – wurde mit Liebe zubereitet. Das gesamte Menü beweist das Können der Spitzenköchin.

Die Show dieses Jahres heißt „Unikate“. Und Unikate sind auch jeweils die Künstler und Künstlerinnen, die den Besuchern einen bunten Strauß der Unterhaltung präsentieren, ein Spektrum aus Akrobatik, Illusionen, Trapez-Artistik, Comedy und Livemusik. Sängerin Katharina Münz und die fünf Musiker der Band stimmten ihr Repertoire perfekt auf die Atmosphäre und Show im Spiegelsaal ab. Daniel Reinsberg führt mit einem Mix aus abwechslungsreicher Unterhaltung wie Comedy, Bauchreden und Zauberei durch das Programm. Es besteht aus unterhaltsamen Varieté und haucht dem historischen Zelt neues, glanzvolles Leben ein. Einen ganz besonderen Charme entfaltet das Innere des Spiegelzelts, wenn es dunkel wird.

Die Geschichte der Spiegelpaläste reicht bis zur vorletzten Jahrhundertwende zurück, als die Zelte als mobile Tanzpavillons genutzt und an vielen Orten aufgebaut worden sind. Die vielen Spiegel im Inneren ermöglichen den Besuchern einen uneingeschränkten Blickkontakt. Musik- und Theaterfestivals verhalfen ab Mitte der 70er Jahre zu einem Comeback. Jetzt verbreitet Cornelia Polettos PALAZZO mit den geschliffenen Bleikristallspiegeln, dem Glitzer unzähliger Lichter und der klassischen Eleganz einen Hauch von Nostalgie und bietet eine großartige Atmosphäre für die Dinner-Show.

Unser Tipp: Gönnen Sie sich eine kleine Auszeit vom Alltag, um die Dinner-Show im nostalgischen Spiegelpalast mit dem fantastischen Menü, dem stimmungsvollem Licht, Hunderten von Kerzen auf den edel eingedeckten Tischen und dem Unterhaltungsprogramm zu genießen. Bis zum 5. März 2023 erwartet das Team von und mit Cornelia Poletto die Gäste auf der Moorweide, gegenüber dem Dammtor Bahnhof. © Fotos PALAZZO + Text Marion Schröder

Tickets (S-Hotline): 01806-388 883
ticket@palazzo.org
Informationen: www.palazzo.org

**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@wt.net

„Digital dabei“ sein – neue Schulungsangebote für Ältere



LSB-Mitglieder in einer Pause während einer Klausurtagung

Foto © Susanne May

Videoanrufe bei der Familie und im Freundeskreis, Termine buchen, Behördengänge online erledigen, Nachrichten und Filme im Internet anschauen – die Digitalisierung kann älteren Menschen den Alltag erleichtern und Chancen eröffnen. Wer sich sicher in der digitalen Welt bewegt, kann heutzutage selbst bei eingeschränkter Mobilität lange ein selbstständiges Leben führen. In der Corona-Zeit zeigte sich, dass das soziale Miteinander und der gesellschaftliche Austausch online aufrechterhalten werden konnten. Auch werden immer mehr Dienstleistungen und Informationen digital angeboten. Das stellt viele Senior:innen vor Probleme, wenn sie sich mit der hilfreichen Technik von PCs, Laptops, Tablets, Smartphones et cetera nicht auskennen.

Bald nach Beginn der Pandemie haben die Hamburger Seniorenbeiräte erkannt, dass die Stadt auf diesem Feld Unterstützung leisten und Schulungen initiieren muss. Einerseits eine Forderung in eigener Sache, damit alle Beiratsmitglieder an Videokonferenzen teilnehmen können. Andererseits aber vor allem in Hinblick auf die Ausstattung von Einrichtungen, die Ältere aufsuchen, mit leistungsfähigen Geräten und Kursangeboten.

Denn der Anteil von Menschen mit Zugang zum Internet nimmt ab Mitte 70 deutlich ab. Laut Bericht der Bundesregierung lag er 2020 bei 79- bis 84-Jährigen nur bei knapp 40 Prozent.

Der Senat hat in 2022 Finanzmittel für die bessere Ausstattung bereitgestellt. Seniorentreffs und Seniorengruppen bei Vereinen und Kirchengemeinden konnten dafür über die Bezirke Anträge stellen. Auch für die Seniorenbeiräte ist das Geld gedacht, die Geräte beschaffen, an Mitglieder mit Bedarf ausleihen und sie individuell schulen lassen.

Kurz darauf startete die für Senior:innen zuständige Wissenschaftsbehörde mit dem Albertinen Haus als koordinierende Stelle das Projekt „digital dabei – Digitalmentor:innen für Hamburg“. In recht kurzer Zeit konnten circa 120 Ehrenamtliche aus allen Altersgruppen gewonnen werden. Sie sind keine IT-Profis, aber versiert im Umgang mit Laptop und Co. Einen halben Tag lang wurden sie geschult und mit Material versorgt. Sie stehen nun für kostenlose Digitalschulungen von Senior:innen bereit, die in Treffs, Vereinen und Organisationen stattfinden. Diese Einrichtungen rufen bei der Stelle im Albertinen Haus an, nennen ihren Bedarf, und ein oder zwei Freiwillige wer-

den vermittelt. Kontaktaufnahme über Telefon 040/5581-4931 oder -4527; E-Mail: digitalmentoren@albertinen.de; Web: <https://hamburg-digital-dabei.de>

Die „digital dabei“-Schulungen finden nicht in der Häuslichkeit statt. Privatpersonen können gerne bei der Projektstelle anfragen, wo wohnortnah geschult wird, und dann zum Beispiel einen Seniorentreff aufsuchen. Wer gerne gemeinsam mit Bekannten geschult werden möchte, kann einen öffentlichen Ort vorschlagen. Der Landes-Seniorenbeirat hält seine Forderung aufrecht, dass auch für Menschen, die ihre Wohnung nicht mehr verlassen können, eine verlässliche Lösung geschaffen wird.



Landes-Seniorenbeirat
Hamburg

Landes-Seniorenbeirat Hamburg

Brandstwierte 1, 20457 Hamburg

E-Mail: lsb@lsb-hamburg.de

Tel. 040/42837-1934

Karin Rogalski-Beeck (LSB-Vorsitzende)

BEKANNTSCHAFTEN

Lebensqualität schaffen, verbessern: mit Detlef, 67, schlank, NR, einfühlsam, ehrlich, weltoffen, auslandserfahren, finanziell unabhängig, fast blind, **Tel.: 040/284 06 64 13**

Witwe, 66/167/NR/NT, sucht zuverlässigen Partner, mgl. mobil, für Ausflüge, Kultur, Reisen, Kochen u. v. m. Er sollte treu, ehrlich, natürlich und offen für Neues sein. **Chiffre 21422**

Suche Seelenverwandten! Symp., humorv. Sie, kein Omatyp, 83 J./170/NR, schlank, mit Herz und Verstand. Welcher Optimist fühlt sich angesprochen? Freue mich auf ein Treffen. **Chiffre 21522**

Nette Sie, 162/64/80, rege und mit Humor, möchte das Leben nicht mehr allein genießen müssen, sucht einen Partner für gemeinsame Aktivitäten und ein freudl. Miteinander, **Chiffre 21822**

M., 80/173/(NR/NT), suche einen netten Ihn, ab 70, für gemeinsame Aktivitäten, **Chiffre 21922**

Sie, 63/167/NT, weibliche Figur, wünscht sich gepfl. Partner, mobil, für Freizeit, Ausflüge, harm. Zweisamkeit, ohne Hund, Kreis Pinneberg, **Tel.: 0176/70 97 78 00**

Weihnachten und 2023 alleine? Sie, 64/167, wünscht sich ehrlichen, treuen Partner (59 bis 66 J./NR). Vielleicht ist das Glück mir hold. **Zuschrift bitte nur mit Bild, hasimaus2016@gmx.de**

Das Leben gemeinsam lebenswerter machen: mit Detlef, 67, schlank, NR, einfühlsam, ehrlich, weltoffen, auslandserfahren, finanziell unabhängig, fast blind, **Tel.: 040/284 06 64 13**

Flotte, warmherzige Skorpion-Frau (frische 70) hält Ausschau nach ihrem Seelenverwandten (m., ab 1,80 m), aus dem Kreise der Krebs-Geborenen, gern mit lebendigem Intellekt sowie breiter Schulter zum Anlehnen! **Chiffre 22122**

Unternehmungslustige, humorvolle, aufgeschlossene SIE, 71 J./NR, wünscht sich das Gleiche von IHM. Bitte nur seriöse Zuschriften, gerne aus dem Hamburger Westen. **Chiffre 22222**

Wenn nicht jetzt, wann dann? Liebevoller, einsamer Witwer, 80/178/81 kg, noch rüstig, bin mobil u. mag Spaziergänge, Radfahren, Kino, gutes Essen und Kurzreisen. Ich suche eine liebe, treue, zärtliche, schlanke Sie für ein natürliches Miteinander – B. m. B., **Chiffre 22322**

Sie, 170/NR/75+, vielseitig interessiert, sucht einen Partner für gemeinsame Freizeitgestaltung, **Tel.: 0176/53 77 85 54**

Fröhliche, unkomplizierte Sie, sympathisch, angenehmes Äußeres, fit, gepflegt u. ohne Anhang, Anf. 60, küstenverliebt und Wohnmobil/Mobilheim-verträglich, freut sich auf einen humorvollen Partner mit positiver Grundeinstellung für eine unbeschwerter, harmonische Gestaltung gemeinsamer Freizeit. **Zuschr. b. m. Tel.-Nr., Chiffre 22522**

Charm. Sie, 70/NR, naturverb., an Kunst u. viels. interessiert, wü. sich einen lebensklugen, zuverlässigen, humorv. Partner für eine schöne gemeinsame Zeit, **Chiffre 22622**

Lebensfreude verdoppelt sich zu Zweit. Dafür suche ich (w) einen niveaувollen Endsechziger mit Interesse an Reisen, Kultur und Sport. Bin 68, schlank, 160 cm, unabhängig, fit und aktiv, eher Jeans als Pumps. An fester Beziehung interessiert. Raum HH-Ost, s.sliwi@web.de, **Chiffre 22722**

Er, 61 J., 165, schlank, sportl., sucht nette Sie für Freizeit oder gemeinsame Zukunft, bin für vieles offen, gerne Rubensfrau, auch älter, **Chiffre 22822**

Wenn nicht jetzt – wann dann? Blonde Sie sucht junggebliebenen Ihn mit Interesse an Spaziergängen, kulturellen Veranstaltungen und am Heimwerken. **Tel.: 040/732 68 08** (ab 18 Uhr)

Hallo, diskreter, erfahrener Mitsechziger sucht Dich zum Kuscheln und mehr, bei einem Glas Wein vor dem Kamin? Du, vernachlässigte Ehefrau/Single, rufe mich an **Tel.: 0152/34 32 60 50**

Gemeinsam die schönen Dinge des Lebens genießen! Charmante Hamburgerin, 77 J./NR, schlank, sportlich, naturverb., wünscht sich einen seriösen, humorvollen Partner, **Chiffre 23322**

Sie, 78, Kultur- und Naturliebhaberin, wünscht sich Freundin für eine harmonische Zweisamkeit. **Chiffre 23622**

Weihnachtswunsch! Sie, 65/170, träumt von einem Leben zu zweit. Mit einem lebenslustigen Mann an meiner Seite sich noch einmal sich neu verlieben und die Höhen und Tiefen gemeinsam bewältigen. Sich angekommen und angenommen fühlen. Nur Mut! Ich freue mich über deinen Anruf. **Tel. 040/74 20 29 66**

Herzenswünsche können in Erfüllung gehen, vielleicht auf diesem Wege. Ich, weiblich 77 Jahre jung, freue mich über **Zuschrift** eines netten Herren ziemlich gleichen Alters, der mit Herz, Empathie und Wohlwollen auch noch mal eine Partnerschaft eingehen möchte. **Chiffre 23722**

Wer fühlt sich angesprochen, männl./weiblich, ca. 70–75 Jahre, mit mir zu Reisen, kulturell, essen gehen und seine Freizeit zu teilen. Aus HH-West oder Rm. Pinneberg, BmB, **Tel.: 01577/386 67 91**

Aparte Frau, attr., sinnl., stud., kultiv. und kulturlieb. Ich (57) suche charismat. Mann, gebildet, warmherzig, attr.! Kultur, Genuss, alles Schöne. Bitte nur **SMS: 0160/92 36 83 93**

FREIZEIT

Künstler, jung geblieben, JG 1959, weltoffen, lebte in verschiedenen Ländern, sucht nette Bekanntschaften (einzeln und auch Gruppen) die gerne gut essen – trinken Musik, Malerei, Sport, Skat-Schafkopfspiele, etwas Schach, Rommee, Austausch von Erfahrungen, etwas Politik, u.v.m., **Kontakt: davo.int@gmx.de oder mobil: 0170/706 38 79**

Sie, 70+, sucht Freundin für nette Gespräche, Spaziergänge, Tagesausflüge, **Handy oder SMS: 0157/74 26 44 06**

Wer hat Lust, sich jeden ersten Montag ab 15 Uhr in Spanisch (Treffpunkt in der Nähe des „Michels“) und jeden dritten Montag ab 15 Uhr in Englisch (Treffpunkt in der Nähe des „Michels“) auszutauschen? Kosten jeweils nur die eines ausgewählten Getränkes vor Ort. **hamburg-touristik@t-online.de**

Sie, 73 J., sucht eine nette Sie, für gemeinsame Unternehmungen wie Alster und Elbe, Kurzreisen und Theater. Wohnen im Nordwesten von Hamburg, **Chiffre 21722**

Der Freizeitverein Interaktion e. V. bietet seit 45 Jahren attraktive Freizeitgestaltung für Menschen in Hamburg und Umgebung, bei 8,-€/Monat. **Tel: 040/24 82 25 62, www.freizeitverein-interaktion.de**

Sie, 70+, w., sucht nette Dame, 70+, die noch gut zu Fuß ist, gerne verreist – Bus/Bahn/Schiff, sich zum Kennenlernen privat Zeit lässt, wohne Raum 22523, **Tel. (Handy): 0177/550 20 30**

Witwe, 73 Jahre, sucht einen Menschen für Spaziergänge, zum Essen gehen und für Gespräche, nur freundschaftlich, bin kein Omatyp, 160 cm groß, in Hamburg-Nord, **Chiffre 22022**

Frau sucht Frau für gelegentliche Treffen; neue Cafés kennenlernen, ins Abaton-Kino, zu kulturellen Veranstaltungen gehen. **E-Mail: gazetta@web.de**

Malen lernen/therapeutisches Malen, Farbe & Freude ins Leben zaubern ... indiv. Einzelunterricht bei Ihnen zu Hause, **Tel.: 040/68 78 04, www.schneegans-art-hamburg.de**

Humorvolle Akademikerin, 70+, sucht gebild. Freizeitpartner, Bitte mit Bild, **Chiffre 22922**

Nette Rentnerin sucht Kontakte für die Freizeitgestaltung, **Tel.: 0177/377 56 09**

Wir gesucht: Mitstreiter, Begleiter oder auch mehr für gemeinsames Erleben, Teilen und Genießen. Kultur, Natur, Kurzreisen, Kochen, Restaurantbesuche, Gespräche, Gedankenaustausch u. v. m. Welcher humorvolle und optimistische Mann, bis 70 J., NR und unabhängig, aus Lokstedt oder drumherum, ist neugierig und möchte neue Wege gehen. Selbstbewusst-aufgeschlossene Frau (71/163) freut sich auf **Bildzuschrift unter Chiffre 23022**

Englisch für Senioren in Kleingruppen. Norderstedt, Eppendorf, ab März auch in Wandsbek. Elke Frey berät Sie montags 18.30 bis 20 Uhr, **Tel.: 040/22 14 75, E-Mail: ef@elkefrey.eu**

Rockende Senioren – je oller, je doller – suchen stets weitere gesangesfreudige Sänger und Musiker für versch. Instrumente. Die Freizeitgruppe Tüdelband bietet regelmäßige Ausflüge an; keine Mitgliedschaft, keine Beiträge erforderlich. Kontakt: Freya Steps, Tel. 040/880 54 43 oder Chorleiter Peter Runck, Tel.: 0163/670 05 26, gerne Rückruf oder Tel.: 04149/590 98 71 (ab 20 Uhr), **www.chorvereinbnote.de und www.netzwerk-tüdelband.de**

VERKAUF

Rollator Arebos, neuwertig, € 45,-; Heimrollator, neu, Trust, € 30,-; Buch: „Einsteigerkurs Mundharmonika“ inkl. 2 DVDs, 12 deutsche Volkslieder, € 30,-, **Tel.: 040/30 85 87 97**

Oxycare-Therapiegerät bei: COPD, Bronchitis, LM-High-Flow-Therapie-System, 1 Jahr alt – wegen Todesfalls, Neuwert: € 4.000,-, für € 2.000,- abzugeben, Originalrechnung vorhanden, **Tel.: 040/30 85 87 97**

Tolles Weihnachtsgeschenk – geschenkt! Shiatsu-Massage-Gerät von Beurer (neuwertig) zur intensiven Tiefenmassage für den gesamten Rücken. **Tel.: 040/678 41 87**

Nussknacker, 34 cm, Erzgebirge VHS; Zweistufentritt, 90 cm, weiß, neu, VHS; Wanduhr, mechan. aufziehbar, von 1954, VHS; Inliner Rollerblade, Gr. 39, NP, € 149,-, FP € 68,-, **Tel.: 0170/582 82 90**

Briefkasten/Edelst., original verpackt, halber Neupreis; Antikglas-tischplatte, cognacf., 130 x 55 cm; Fahrradanh., neu; zwei Luftbetten, original verpackt; Pfl.-Hängeleuchte, Gartenschlauch, **Tel.: 040/822 30 08**

SONSTIGES

Krankenschwester, 53 Jahre alt, kümmert sich gerne um eine ältere Dame od. einen älteren Herren in der häuslichen Umgebung, Pkw vorhanden, **Tel.: 0176/57 08 99 02**

Krankenpfleger bietet private Hilfe/Betreuung/Pflege/Haus/Garten im Raum Fuhlsbüttel/Hummelsbüttel/Langenhorn an, Pkw vorhanden, bitte seriöse Angebote, **Tel.: 040/18 12 48 24**

Mobile Fußpflege, nur Hausbesuche in HH-West, **Tel.: 040/82 24 25 77**

Gartenpflege, Rasenanlagen, Pflasterarbeiten und vieles mehr, Fa. Komossa, **Tel.: 040/608 33 34**, Ammersbek

Wenn Sie schon lange den Wunsch haben, das Stricken zu erlernen – rufen Sie mich gerne an – ich zeige Ihnen, wie es geht! 1,5 bis 2 Stunden ist eine Unterrichtseinheit und kostet € 20,- bis € 25,-. Ich freue mich auf Sie! **Tel.: 040/693 13 69** (abends + AB)

Seniorin wünscht sich Hilfe für Haus und Garten in Langenhorn. Wer kann mit Rat oder Tat seriös helfen? Faire Bezahlung sicher. **Tel.: 0170/151 33 43**

Rheuma-Beratung: Mo. bis Do. von 9 bis 14 Uhr kostenfrei, 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**

Tablets und Smartphones für Senioren helfen gegen Einsamkeit. Mehr Kontakt zu Familie und Freunden. Internet, E-Mail, Videotelefonie, Fotos u. v. m. schaffen mehr Lebensfreude, und wir verhelfen Ihnen dazu. Wir beraten, beschaffen, richten ein und liefern. Kompetente Schulung bei Ihnen zu Hause mit viel Geduld. Prospekt und Angebot unter **Tel.: 040/22 61 51 55**, www.senior-media.care.de

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

Med. Fußpflegepraxis – auch mobil – in Norderstedt und Hamburg, **Tel.: 01520/100 05 50**

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

Weihnachtslieder-Mitsingabend

... im Gemeindehaus St. Jürgen,
Eichenkamp 10, 2417 Hamburg, Freitag 16.12.22,
Beginn 17:30 Uhr, Eintritt € 10,-
mit der beliebten Gruppe KABEL-JO
singen wir gemeinsam

Weihnachtslieder und Seemannslieder, ab 16 Uhr gibt es Kaffee und Kuchen (im Preis enthalten), bereits 2020 erworbene Karten behalten ihre Gültigkeit, Kartenverkauf: Sabine Bosse, Kiwittsmoor 22, Tel. 0176/23 48 77 13, Rüdiger Schumann, Kiwittsmoor 18, **Tel. 0175/699 58 86**, Gemeindebüro St. Jürgen, Eichenkamp 10, **Tel. 040/537 05 75**



Jahresausklang mit Genuss

Zu den Festtagen die Familie mit besonderen Cocktailkreationen verwöhnen

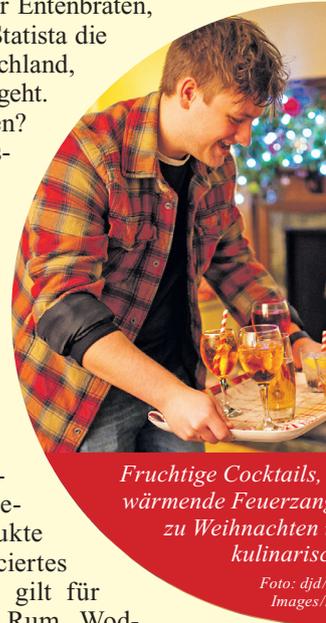
(djd). Was gibt es heute Abend zu essen? An Heiligabend ist die Antwort auf diese Frage in vielen Familien jedes Jahr gleich. Die traditionellen Würstchen mit Kartoffelsalat, Gänse- oder Entenbraten, Raclette und Fondue, das sind laut Statista die Favoriten der Menschen in Deutschland, wenn es um das Feiertagsmenü geht. Aber was gibt es eigentlich zu trinken? Eine originelle Idee ist es beispielsweise, die Lieben mit selbst gemischten Cocktails zu überraschen.

Feine Aromen genießen

Bereits mit einer überschaubaren Basisausstattung kann der Cocktailschmaus beginnen: Schöne Gläser, Shaker, Stößel, Sieb und Eiswürfel ermöglichen es, eine Vielzahl raffinierter Spezialitäten zuzubereiten. Dabei sollte vor allem die Qualität im Vordergrund stehen. „Erst hochwertige Grundprodukte ermöglichen ein feines, ausbalanciertes Zusammenspiel der Aromen. Das gilt für ausgewählte Spirituosen wie Gin, Rum, Wod-

Mit Familie u
einen fröhlichen
zelebrieren: Mit der p
stattung wird jeder s

Foto: djd/BSI/Getty Image



Fruchtige Cocktails,
wärmende Feuerzan
zu Weihnachten
kulinari

Foto: djd/
Images/

Sie bekommen
bei uns kleinste,
klangvolle
Hörgeräte.

Kommen Sie ab dem
11. Januar zu uns,
damit Sie im neuen
Jahr wieder leichter
verstehen.

Schöne Feiertage
und alles Gute
für das neue Jahr.
Ihr Michael Braun

HÖRWELT
NIENDORF
michael braun • hörakustik

Sie finden uns in Niendorf-Nord:
Rudolf-Klug-Weg 5 | 22455 Hamburg
Tel.: 040/63 91 40 07
info@hoerwelt-niendorf.de
www.hoerwelt-niendorf.de

Mo. bis Fr. von 9.30 bis 13 Uhr und Mo., Di., Do., Fr. von 14 bis 18 Uhr
Winterferien vom 19. Dezember 2022 bis zum 10. Januar 2023

Weihnachtsglückwünsche

und Freunden
Jahresausklang
passenden Grundaus-
elbst zum Barkeeper.
es/monkeybusinessimages



ka, Brandy oder Liköre ebenso wie für die begleitenden Fruchtsäfte“, erklärt Angelika Wiesgen-Pick, Geschäftsführerin des Bundesverbandes der Deutschen Spirituosen-Industrie und -Importeure e. V. (BSI). Für den Festtagsbezug sorgen Gewürze wie Zimt, Kardamom und Vanille. Bei den Säften eignen sich Apfel, Orange, Cranberry oder Granatapfel für weihnachtliche Aromen im Glas.

Rezepttipps: von Manhattan bis Irish Coffee

Der beliebte Auftakt eines genussvollen Menüs, ob zu Weihnachten oder in der Silvesternacht, ist beispielsweise ein Manhattan. Der edle Cocktaillikasser lässt sich ganz unkompliziert zu Hause mixen: Dafür 4 cl Whiskey, 2 cl Wermut und 2 Spritzer Angosturabitter mit Eis rühren, anschließend durch ein Barsieb in ein gekühltes Glas gießen. Tipp: den Manhattan ohne Eis, aber gerne mit einer Cocktailkirsche servieren.

Als Abschluss des Abendessens oder zum Aufwärmen nach einem langen Familienspaziergang an den Festtagen eignen sich heiße Spezialitäten „mit Schuss“. Angelika Wiesgen-Pick empfiehlt: „Mit süßem Kakao oder den feinen Röstaromen eines hochwertigen Kaffees lassen sich zahlreiche feine Spirituosen kombinieren, zum Beispiel Cognac, Rum, Amaretto oder ein Whiskey für den klassischen Irish Coffee.“ Unter www.spirituosen-verband.de etwa finden sich viele weitere Tipps und Informationen sowie ein Lexikon rund um die edlen Tropfen. An Weihnachten und Silvester ist damit für Genuss und eine heitere Stimmung gesorgt.



ein Punsch oder eine
genbowle verwöhnen
und Silvester auf
e Weise.
BSI/Getty
SolStock



**Fenster und Türen nach individuellen Maßen
Wartung und Reparaturen aller Fabrikate**

Wir wünschen Ihnen ein frohes Weihnachtsfest
und ein friedvolles und gesundes Jahr 2023

Oststraße 34,
22844 Norderstedt
info@noetzel-fenster.de

Nötzel

Tel.: 040/52 68 90 -0, Fax -25 • www.noetzel-fenster.de

Maschmeyer
Orthopädie-Schuhtechnik
... Ihre Füße in guten Händen

„Ich wünsche Ihnen ein
gesegnetes Weihnachtsfest
und ein frohes, gesundes
neues Jahr!“ Ihr Stephen Maschmeyer

HH-Niendorf-Nord/Passage Am Brunnen,
Rudolf-Klug-Weg 3, Tel.: 040 57 20 49 55,
info@maschmeyer-hamburg.de

Schöne Aussichten für Senioren

Service-Wohnen in der Seniorenresidenz Eichtalpark



- selbstständiges Wohnen im grünen Umfeld und in zentraler Lage
- barrierefreie 1 1/2- bis 2-Zimmer-Wohnungen (43-58 m²), Bj. 1992
- 5-Tage-Betreuung und 24-Stunden-Notrufservice
- Hilfe bei der alltäglichen Lebensführung
- Gemeinschafts- und Fitnessraum im Haus
- organisierte Ausflüge und Veranstaltungen
- Bus zum Wandsbeker Markt direkt vor der Tür
- V.: 127 kWh(m²a), Gas-HzG. aus 2021, D

Wir wünschen Ihnen eine besinnliche Weihnachtszeit und ein gesundes Jahr 2023

Vereinbaren Sie gerne einen Besichtigungstermin.
Nicole Schumacher freut sich auf Sie!
Tel. 040/560 51 90 • schumacher@eichtalpark-reda.de
Seniorenresidenz Eichtalpark, Ahrensburger Straße 4, 22041 HH-Wandsbek

Wir wünschen allen Bewohnerinnen und Bewohnern, deren Angehörigen und unseren Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern frohe Weihnachten und ein gutes Jahr 2023.

DSG Deutsche Seniorenstift Gesellschaft

Pflegewohnstift Alsterkrugchausee

Alsterkrugchausee 614
22335 Hamburg-Fuhlsbüttel
Telefon 0 40 / 51 20 88-0
info.alsterkrugchausee@dessg.de

www.deutsche-seniorenstift.de





Info: 040 19 76 76

Ihr Hausnotruf der AWO Hamburg wünscht Ihnen unbeschwerte Feiertage und ein gesundes Jahr 2023!

Insgesamt ist die AWO 50x für Senior*innen vor Ort in Hamburg mit Sozialstation, Tagespflege, Servicewohnen und den Seniorenbegegnungsstätten.

Frohe Weihnachten mit Tablet oder Smartphone!

Wir wünschen Ihnen mehr Kontakt mit Familie und Freunden an den Festtagen. Unser Service speziell für Senioren: Beratung, Beschaffung, Einrichtung, Lieferung und geduldige Schulung zu Hause.



Weitere Infos unter: 040 / 226 151 55



www.senior-media-care.de

Weihnachts



Nette Leute, gute Laune und Musik!

Das perfekte Weihnachtsgeschenk: der klingelklingelnde Gutschein zum Probesingen beim Chor älter & besser

Das perfekte Weihnachtsgeschenk für Bekannte und Verwandte? Ganz schön schwer zu finden. Denn es gibt wenig, was sich in Geschenkpapier einpacken lässt und wirklich nachhaltig Freude bereitet.

Was wünschen sich gerade ältere Personen am meisten? Gute Gesellschaft und nicht allein zu sein! Sowie gute Laune, Leichtigkeit und Fröhlichkeit, auch wenn es vielleicht Gründe für Angst und Sorge gibt und ihnen die Gesundheit zu schaffen macht.

In guter Musik zu schwelgen und dabei glücklich zu sein. Das alles sind Dinge, die man leider weder schenken noch vom Arzt verschreiben lassen kann. Aber man kann sie anstupsen, ein bisschen Mut machen und auf Projekte hinweisen, bei denen man etwas Glück finden kann. älter-&-besser



www.bethanien-diakonie.de

PROFESSIONELLE PFLEGE MIT KOMFORT

Wir wünschen Ihnen ein friedvolles und besinnliches Weihnachtsfest. Finden Sie die Ruhe, das zu Ende gehende Jahr abzuschließen und die Kraft, zuversichtlich in das Jahr 2023 zu starten.



AGAPLESION BETHANIEN-HÖFE
Martinstraße 45
20251 Hamburg
T (040) 23 53 78 - 0

Frohes Fest und ein gesundes neues Jahr!

Wir bedanken uns für Ihr Vertrauen und wünschen Ihnen und Ihren Lieben frohe Festtage.



Helios ENDO-Klinik Hamburg

glückwünsche



Dieses Jahr gibt der Verein älter & besser e.V. Gutscheine zum Probensingen aus.



ist so ein Projekt und der Verein hat sich zum Ziel gesetzt, so viele Menschen wie möglich zum Singen zu bringen.

Auf Anfrage kann man eine schöne Gutscheinkarte und das älter & besser-Kanonheft erhalten und diese als musikalisches Weihnachtsgeschenk weiterreichen.

älter-&besser – a cappella im (Un)Ruhestand – ist eine große Chorfamilie mit sechs Chorgruppen in ganz Hamburg. Die Chöre treffen sich wöchentlich in den Kulturhäusern der Stadt und singen querbeet die Musik, die den Sänger*innen gefällt. Die Mitglieder lieben die Gemeinschaft, die im Chor entsteht und die durch das gemeinsame Singen immer stärker wird.

Der Verein freut sich immer über neue Stimmen und Gesichter!

Infos und Kontakt:
älter & besser e.V., Inka Stubbe,
Tel. 0176 / 21 64 99 01, E-Mail
info@aelter-besser.de

Ich wünsche Ihnen allen eine frohe und besinnliche Weihnachtszeit!

Ihr Michael Kleppin

04101 - 74010
www.musik-für-senioren.de

HOLGER HAGEMANN e.K. ivd
Inhaberin **SUSANNE BÖHM**

Wir wünschen Ihnen ein schönes Weihnachtsfest und ein glückliches Jahr 2023!

HAUS- UND GRUNDSTÜCKSMAKLER | GRUNDSTÜCKSVERWALTUNG
Rugenbarg 63 | 22848 Norderstedt | Tel.: 040/528 10 28 | Fax: 040/528 28 66
info@hagemann-immobilien.de | www.hagemann-immobilien.de

Vermietung - Verkauf - Verwaltung

feines Hören wünscht ein frohes Fest!

GUTSCHEIN 50€
pro Hörsystem für Standard Plus + Komfort*

GUTSCHEIN 100€
pro Hörsystem für Premium + All Inclusive*

*Das Angebot ist bis zum 31.12.2022 gültig. Nicht mit anderen Angeboten kombinierbar.

Marktplatz 4 • 22844 Norderstedt • Tel. (040) 525 43 29
feineshoeren@klein-aber-fein.info • www.feineshoeren.de

Frohe Feiertage! Tanken Sie Kraft fürs neue Jahr!

Wir retten Hamburger Baudenkmäler. Ihre Spende kommt den Objekten ungekürzt zugute.

STIFTUNG DENKMALPFLEGE Hamburg

IBAN: DE46 2005 0550 1501 6592 11
BIC: HASPDEHXXX
E-Mail: info@denkmalstiftung.de
www.denkmalstiftung.de

Foto: Johanna Klier

Verlosung im Dez./Jan.

1. Preis

**2 Karten für Cornelia Poletto
PALAZZO im Spiegelpalast
auf der Kleinen Moorweide am 09.02.23**



Show, Musik, Licht, Essen, Service und Ambiente sind auf das Feinste abgestimmt und verschmelzen zu einem rauschenden Fest für alle Sinne. Nehmen Sie Platz und lassen Sie sich einen ganzen Abend lang verwöhnen, an einem Ort, wo Freude, Staunen, Geschmack und Poesie auf Sie warten! Vorstellungen bis zum bis 05. März 2023. Tickets (Hotline) unter: 01806-388 883 oder ticket@palazzo.org

2.-4. Preis

Jeweils eine CD „Sag, wer vermisst mich, wenn ich geh“ von Jonny Hill



Der Titel seiner aktuellen CD ist auch der Text einer der Balladen, die der Sänger für sein neuestes Projekt schrieb. Die Antwort bleibt offen auf seinem 44. Album, denn jeder Mensch hat ganz persönliche Lebenswege und somit auch unterschiedliche Antworten auf diese Frage.

5.-7. Preis

Jeweils ein Buch „Dem Mut ist keine Gefahr gewachsen“ von Rüdiger Nehberg



Nehbergs letztes Buch ist fünf Tage nach seinem Tod erschienen. Die Biografie, die es auf die SPIEGEL-Bestsellerliste schaffte, beschreibt sein abenteuerliches und von Engagement erfülltes Leben. Taschenbuch, 12 Euro, ISBN 978-3-492-31503-6, weitere Infos: www.target-nehberg.de

8.-10. Preis

Jeweils ein Reiseführer „111 Orte in und um Gotha, die man gesehen haben muss“



Gothas Geheimnisse – interessant für jeden und nicht nur für Personen, die Gotha besuchen wollen. 18 Euro, ISBN 978-3-7408-1636-0

... und so können Sie gewinnen:

Lösungswort eintragen, Coupon ausfüllen und ausschneiden, ausreichend frankiert bis zum 13.01.23 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

E-Mail

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----

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

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

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

Blätterteig-Lachs-Schnecken

4 Portionen

Zutaten

1 Rolle(n) Blätterteig (Kühlregal)
100 g Frischkäse
200 g Räucherlachs in Scheiben • etwas Dill
1 Ei(er)

Den Backofen auf 200 °C Umluft vorheizen.

Zubereitung

Den Blätterteig auslegen und mit dem Frischkäse bestreichen. Den Räucherlachs gleichmäßig darauf verteilen. Mit etwas Dill bestreuen und zu einer Schnecke rollen. Mit einem sehr scharfen Messer in gleichmäßig dicke Scheiben (ca. 1 cm) schneiden, dann nebeneinander auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und mit dem verquirlten Ei bestreichen. Im heißen Backofen auf der mittleren Schiene ca. 20–25 Minuten backen. Vor dem Servieren abkühlen lassen.

Bratapfel-Tiramisu

etwa 6 Portionen

Apfelkompott:

500 g Äpfel z.B. Elstar • 50 ml Apfelsaft
50 g brauner Zucker • ½ TL gem. Zimt
1 Pck. Dr. Oetker Bourbon-Vanillezucker
etwa 20 g Rosinen
25 g Dr. Oetker Mandeln gesplittert

Außerdem:

100 g Cantuccini • 100 ml Apfelsaft

Tiramisucreme:

200 ml kalte Milch • 250 g Mascarpone
1 Pck. Dr. Oetker Tiramisucreme

Zum Bestreuen:

½ EL Dr. Oetker Kakao • 2 Msp. gem. Zimt

Apfelkompott zubereiten

Äpfel schälen, vierteln und in kleine Würfel schneiden. Apfelstücke mit Apfelsaft in einen Topf geben und bei mittlerer Hitze gar dünsten. Zucker, Vanillezucker, Rosinen, Mandeln und Zimt unterrühren und abschmecken. Apfelkompott erkalten lassen. Cantuccini grob zerkleinern, auf Dessertgläser verteilen und mit Apfelsaft tränken.

Tiramisucreme zubereiten

Milch und Cremepulver in einen mit heißem Wasser ausgespülten Rührbecher geben. Alles mit einem Mixer (Rührstäbe) auf niedrigster Stufe kurz verrühren, dann 3 Min. auf höchster Stufe aufschlagen. Mascarpone unterrühren. Apfelkompott und Tiramisucreme auf die getränkten Cantuccini schichten und mind. 1 Std. in den Kühlschrank stellen. Kakao und Zimt mischen und das Bratapfel-Tiramisu damit vor dem Servieren bestreuen.

Entenbrust mit Orangen-Cranberry-Sauce

etwa 4 Portionen

Zutaten

2 Entenbrustfilets (je etwa 300 g)
Salz/frisch gemahlener Pfeffer
2 TL Honig
15 g Butter
etwa 4 EL Orangenlikör

Orangen-Cranberry-Sauce:

400 ml Geflügelfond
100 g Cranberrys
Saft von 1 Orange
1 Pck. Dr. Oetker Finesse Geriebene Orangenschale
1 EL Dr. Oetker Gustin Feine Speisestärke
etwa 4 EL Wasser • Salz
frisch gem. Pfeffer • etwas Honig

Zubereitung

Entenbrustfilets trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer bestreuen. Eine Pfanne ohne Fett erhitzen. Die Filets mit der Hautseite nach unten hineinlegen und etwa 6 Min. braten. Die Filets dann wenden und auf der anderen Seite ebenfalls etwa 6 Min. braten. Kurz vor Beendigung der Bratzeit die Haut der Entenbrustfilets mithilfe eines Backpinsels mit Honig bestreichen und Butter dazugeben. Die Entenbrüste mit Orangenlikör übergießen, aus dem Bratensatz nehmen, auf einer vorgewärmten Platte anrichten und zugedeckt (Alufolie) warm stellen.

Orangen-Cranberry-Sauce

Von dem Bratensatz evtl. das Fett mit einem Löffel abnehmen (entfetten) oder abgießen, Fond zu dem Bratensatz geben und loskochen. Cranberrys dazugeben und etwa 3 Min. köcheln lassen. Orangensaft und Finesse unterrühren. Gustin mit Wasser verrühren, in die Sauce rühren und kurz aufkochen. Die Sauce mit Salz, Pfeffer und Honig abschmecken. Evtl. ausgetretenen Bratensaft von den Entenbrustfilets unterrühren. Die Sauce zu den Filets reichen.

WOCHENMARKT LANGENHORN
So frisch, so nah, so herzlich!

Frische • Qualität

Harry's Fischdelikatessen

Fisch macht sexy!

- Krabbe an Krabbe: Nordsee-Krabbensalat 200 g € 8,00
- Frisch geräucherte Aale 100 g € 6,25
- Räucherlachs 200 g € 8,00

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



... aus dem Rauch auf den Wochenmarkt

Ab sofort und bis zum 17.12.22 nehmen wir gern Ihre Festtagsbestellung entgegen

Abholung auf den Wochenmärkten in Langenhorn, Fuhlsbüttel, Schmuggelstieg oder am **24.12. in unserer Betriebsstätte** in 22848 Norderstedt, Rugenbarg 74 g, von 9 bis 12 Uhr.

An Heiligabend findet kein Verkauf statt!

Zwischen den Feiertagen gönnen wir uns einen kurzen Betriebsurlaub.

Das beliebte Gutscheineheft

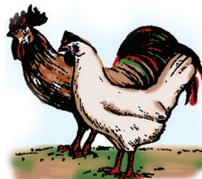
gibt es dieses Jahr wieder!



33 Gutscheine warten darauf, eingelöst zu werden

Erhältlich in vielen Geschäften am und um den Langenhorner Markt.

Geflügelhof Hellfritz



Wochenmärkte:
Dienstag + Samstag **Langenhorn**
Mittwoch + Freitag **Fuhlsbüttel**
Tel.: 0173/296 67 93

Ab sofort nehmen wir Ihre Weihnachtsbestellung entgegen, z. B. für:

- Freiland-Gänse
- Freiland-Enten
- Kaninchen
- Puten und Wild

Abholung in
• Fuhlsbüttel am 23.12.22
• Langenhorn am 24.12.22

Bratäpfel

etwa 8 Portionen

Zutaten:

1 EL Rosinen • etwa 100 ml Rum
etwa 8 Äpfel • 20 g weiche Butter
20 g Zucker
1 Pck. Dr. Oetker Vanillinzucker
2 EL Dr. Oetker Mandeln gem.
2 EL Dr. Oetker Mandeln gesplittert

Vorbereiten

Rosinen in 2 EL des Rums über Nacht einweichen. Auflaufform fetten. Backofen vorheizen. Ober-/Unterhitze etwa 200 °C Heißluft etwa 180 °C

Zubereiten

Äpfel von den Stielen befreien, waschen und von der Blütenseite aus das Kerngehäuse mit einem Apfelsausstecher entfernen, aber nicht durchstechen. Butter mit Zucker, Vanillin-Zucker, gemahlenden Mandeln und eingeweichten Rosinen mit einem Löffel verrühren und mit einem Teelöffel in die Äpfel füllen. Gesplitterte Mandeln darauf verteilen und leicht andrücken. Übrigen Rum angießen. Die Form auf dem Rost in den Backofen schieben. **Backzeit:** etwa 40 Min. Die Äpfel heiß servieren. Nach Belieben mit Puderzucker bestreuen.

Parmesan-Pilz-Suppe

etwa 2 Portionen

Zutaten

Etwa 165 g Pfifferlinge
1 Schalotte
100 g Parmesan
1 EL Speiseöl
125 g Dr. Oetker Crème fraîche mit Gartenkräutern
150 ml Gemüsebrühe
100 g Sahneschmelzkäse
Zitronensaft
Worcestersauce

Pilze und Parmesan vorbereiten

Pfifferlinge gut abtropfen lassen, die Flüssigkeit dabei auffangen. Pfifferlinge evtl. etwas klein schneiden. Schalotte abziehen und würfeln. Parmesan fein reiben.

Parmesan-Pilz-Suppe kochen

Speiseöl in einem kleinen Topf erhitzen. Schalottenwürfel und Pfifferlinge hinzufügen und etwa 5 Min. anbraten. Etwa 120 ml der Pilzflüssigkeit, Crème fraîche mit Gartenkräutern, Brühe, Parmesan und Schmelzkäse zugeben, den Käse langsam bei mittlerer Hitze schmelzen lassen. Die Parmesan-Pilz-Suppe mit Zitronensaft und Worcestersauce abschmecken.

Rumpsteaks auf Portweinschalotten

etwa 4 Portionen

Zutaten

200 g Schalotten
2 Zweige frischer Thymian
2 EL Zucker
1 EL Butter
600 ml Portwein
200 ml Rinderfond
100 ml Balsamico-Essig
150 g Dr. Oetker Crème légère
Salz
frisch gem. Pfeffer

Vorbereiten Backofen vorheizen. Ober-/Unterhitze etwa 100 °C, Heißluft etwa 80 °C

Rumpsteaks:

Etwa 600 g Rumpsteaks (4 Stück)
Salz
frisch gem. Pfeffer
3 EL Speiseöl

Portweinschalotten zubereiten

Schalotten abziehen und in kleine Würfel schneiden. Thymian waschen. Zucker in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze karamellisieren, Schalotten und Butter hinzufügen und einige Minuten braten. Mit Portwein, Fond und Essig ablöschen. Thymian hinzufügen und etwa 5 Min. köcheln lassen, bis die Sauce sämiger wird. Thymianzweige entfernen, Crème légère einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Rumpsteaks braten

Rumpsteaks mit Küchenpapier trocken tupfen, an den Rändern die Fettschicht etwas einschneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. Öl in einer Pfanne erhitzen. Steaks von jeder Seite etwa 2 Min. braten. Dann nebeneinander in eine Auflaufform oder auf ein Backblech legen und in den Backofen schieben.

Einschub: Mitte, Garzeit: etwa 5 Minuten.
Rumpsteaks mit den Portweinschalotten anrichten.



• Vielfalt

Jeden Dienstag und Sonnabend

Di.: 11.30 – 18.00 Uhr, Sa.: 8.00 – 13.00 Uhr (Heiligabend 8 – 12 Uhr)



Obsthof Palm
Frisches Obst aus dem Alten Land direkt auf dem Wochenmarkt – eigene Ernte aus kontrolliertem, integriertem Anbau.
Neue Apfelernte • Neue Sorten
alle knackig frisch – z.B.: Red Passion, Wurtwinning, der rotfleischige Lucy Bell und wieder da – unser Snack-Apple
Frischer, selbst gepresster Apfelsaft, aus der Ernte 2022, in der 5-Liter-BIG-BOX!
Wochenmärkte: Langenhorn • Schmuggelstieg

2-kg-Beutel versch. Sorten € 2,-

GEBRÜDER TIMM

Gesundgeflügel
Wochenmärkte
Ahrensburg · Langenhorn
Berne · Volksdorf · Hamm
Hofverkauf
freitags von 9-17 Uhr
Tel. (0 45 32) 2 22 08

Gänse, Flugenten, Puten, Kaninchen.
Gerne nehmen wir Ihre Weihnachtsbestellung entgegen!

NUR Bestellausgabe: Fr. 23.12., 9-13 Uhr
Bestellausgabe und Verkauf: 24.12., 8-12 Uhr
jeweils auf dem Langenhorner Wochenmarkt



Immer etwas Besonderes beim...

KäseSpezi



Thomas Gerstenberg
Wochenmärkte: Langenhorn | Fuhsbüttel | Schmuggelstieg

Ihr Spezialist für Raclette





Gemeinsam mit dem Fahrrad durch die Lande.



Altersspaziergang im Herbst: Hannelore Bliesch, 2. Vorsitzende des Vereins Interaktiv.

Freizeit interaktiv: In diesem Verein können sich die Mitglieder auch als KursleiterInnen engagieren

Seit 2008 ist Hannelore Bliesch Mitglied im Hamburger Verein „Interaktion“. Als Leiterin eines Spanischkurses begann ihre „Karriere“ bei der Gemeinschaft, die es seit 1975 in Hamburg gibt. Inzwischen ist sie die zweite Vorsitzende und begründet ihr Engagement so: „Ich war sehr begeistert, mit welchem Elan die Seniorinnen und Senioren ihre Freizeit im Verein gestalten. Und das ist heute auch noch so.“

Der Freizeitverein Interaktion e. V. bietet seinen Mitgliedern aktive Freizeitgestaltung. Das heißt, jede und jeder kann sich mit ihren und seinen Fähigkeiten oder Hobbys einbringen, sodass daraus verschiedene Angebote und Aktivitäten entstehen, die für die anderen Mitglieder angeboten werden. Das Motto dabei: „Alles kann – nichts muss!“ Alle Interessierten können selbst entscheiden, ob sie als TeilnehmerInnen an den Aktivitäten teilnehmen möchten oder selbst als KursleiterInnen oder OrganisatorInnen einer Veranstaltung antreten wollen.

Singen, kegeln, Canasta spielen sowie kurze oder längere Wanderungen und Ausflüge in und um Hamburg, Stadtteiltreffs oder Theaterbesuche: Aktuell gibt es rund 20 ReferentInnen, die die genannten Aktivitäten anbieten. Einmal im Jahr findet das beliebte Sommerfest statt, und zum Ende des Jahres gibt es eine stimmungsvolle Adventsfeier.

Die angebotenen Aktivitäten werden für die aktuell etwa 250 aktiven Mitglieder an verschiedenen Orten in Hamburg durchgeführt: Es gibt Stadtteiltreffs zum Beispiel in Stellingen, Harburg, Altona und den City-Treff in der Stadtmitte. Diese



Ausflug zum Hamburger Fischmarkt.

Treffs finden jeweils in einem Lokal statt. Für andere Veranstaltungen werden verschiedene Räumlichkeiten genutzt.

„Schnupperzeit“ im Januar

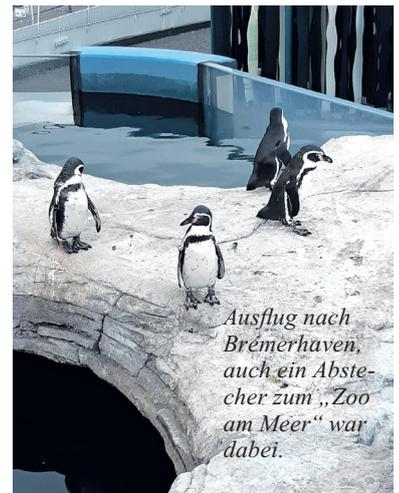
Eine Mitgliedschaft beim Freizeitverein Interaktion kostet acht Euro monatlich. Dafür wird das Veranstaltungsprogramm einmal im Monat per Post zugesandt. Die Teilnahme an allen Veranstaltungen ist in der Regel kostenlos. Ausgaben für Fahrtkosten oder Restaurantbesuche bezahlt jeder selbst. Im nächsten Jahr gibt es für alle Interessierten ein neues Schnupperangebot: Im Januar können Menschen, die etwas Neues kennenlernen und ausprobieren wollen, vier Wochen lang kostenlos die Angebote testen.

Das vollständige Programm ist unter freizeitverein-interaktion.de oder telefonisch unter 24 82 25 62 erhältlich.

Fotos: Hannelore Bliesch/
Text: Corinna Chateaubourg © SeMa



Gemeinsam mit dem Fahrrad durch die Lande.



Ausflug nach Bremerhaven, auch ein Abstecher zum „Zoo am Meer“ war dabei.

Silber & Smart: Kurse zum Umgang mit Tablet & Smartphone für Menschen 60+

Die Ehrenamtlichen von SILBER & SMART der Bücherhallen Hamburg unterstützen Menschen 60+ im Umgang mit den mobilen digitalen Medien. Es gibt zwei Formate: „Das 1x1 der Tablets und Smartphones“ für Anfänger sowie den „Tablet-Treff“ für leicht Fortgeschrittene.

In folgenden Bücherhallen findet SILBER & SMART 2023 statt:

Das 1x1 der Tablets & Smartphones:

- **Bücherhalle Barmbek (Poppenhusenstr. 12)**
jeweils mittwochs von 10–13 Uhr am 11.01./08.02./08.03.

Die Teilnahme ist kostenlos und nur mit Anmeldung möglich. SilberundSmart@buecherhallen.de oder Telefon 040/43 26 37 83. Wir beraten Sie gerne!

- **Bücherhalle Elbvororte (Sülldorfer Kirchenweg 1b)**
jeweils donnerstags von 10–13 Uhr am 12.01./09.02./09.03.
- **Bücherhalle Niendorf (Tibarg Center)**
jeweils dienstags von 10–13 Uhr am 10.01./14.02./14.03.
- **Bücherhalle Volksdorf (Eulenkrußstraße 55)**
jeweils dienstags von 10–13 Uhr am 07.02./07.03.

Tablet-Treff (auch für Smartphones):

- **Bücherhalle Alstertal (Heegbarg 22)**
jeweils dienstags von 11–12.30 Uhr am 31.01./28.02./28.03.
- **Bücherhalle Altona (Mercado)**
jeweils donnerstags von 11–12.30 Uhr am 26.01./23.02./30.03.
- **Bücherhalle Winterhude (Winterhuder Marktplatz 6, EKZ)**
jeweils mittwochs von 11–12.30 Uhr am 25.01./22.02./29.03.

DIGITALschulungen für EINSTEIGER:INNEN

Sie sind Eppendorfer:in, über 65 und möchten die ersten Schritte in das Internet wagen? Im Rahmen des Quartiersprojektes „Älter werden im jungen Eppendorf“ der Stiftung Ansharhöhe (gefördert durch die Sozialbehörde Hamburg), finden seit einigen Monaten Tabletschulungen für Senior:innen statt sowie auch seit Neuestem durch den Hege Helping Hands e.V., eine Schulungsgruppe für Senior:innen die

ein iPhone besitzen. Ehrenamtliche bringen den Senior:innen in kleinen Gruppen von bis zu vier Personen die Grundeinstellungen der Geräte, die Anwendung des Play Stores/App Stores, die Nutzung von WhatsApp und weitere Funktionen näher. **Für die Teilnahme werden keine Vorkenntnisse benötigt.** Für die Tabletschulungen ist kein eigenes Gerät notwendig (ein Android-Leihgerät wird kostenfrei zur Verfü-

gung gestellt). Für die iPhone-Schulungen brauchen Sie ein eigenes Apple iPhone. **Die Teilnahme ist kostenlos – wir freuen uns jedoch über eine Spende.** Wenn Sie Interesse haben, gemeinsam mit anderen Digitales zu erkunden, **melden Sie sich Mo. bis Do. zwischen 8 und 16 Uhr** bei Frau Hanna Sophie Eggert, **Tel. 040-4669-643, hanna.eggert@anscharhoehe.de.** Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme.



SoVD-Sozialtipp

SOVD
Sozialverband Deutschland
Landesverband Hamburg

Vertrauensperson darf bei medizinischer Begutachtung dabei sein

Wenn es Unstimmigkeiten, beispielsweise bei der Einordnung des Pflegegrads, gibt, und das Gericht im Rahmen eines Klageverfahrens einen Sachverständigen mit der Begutachtung beauftragt hat, dann ist das für die Betroffenen oft sehr belastend. „Viele brauchen bei diesen Begutachtungen Sicherheit und wünschen sich einen nahestehenden Menschen an ihre Seite“, berichtet Klaus Wicher, Hamburger Vorsitzender des Sozialverbands

SoVD. Dem hat jetzt auch das Bundessozialgericht entsprochen und entschieden, dass in diesem Fall eine Vertrauensperson der Wahl zur Untersuchung mitgenommen werden darf. Das heißt: Man ist nicht mehr allein bei der medizinischen Visite, die ja oft über zukünftiges Wohl und Wehe entscheidet. Grundsätzlich wird so eine Begutachtung nötig, wenn ein Sozialgericht sonst keine Entscheidung in einem anhängigen Verfahren treffen kann.

Anlass war die Klage eines Mannes, dessen Grad der Behinderung von einem Orthopäden begutachtet werden sollte, da sich der Patient sehr positiv entwickelt hatte. Der Patient wollte partout Sohn oder Tochter dabei haben – der Gutachter nicht, er verweigerte seinen Dienst. Das Bundessozialgericht bestätigte nun das Recht auf eine Begleitung. Allerdings schränkte es dahingehend ein, dass Begleiter dann vor der Tür bleiben müssen, wenn sie eine „geordnete, effektive und unverfälschte Beweiserhebung erschweren oder verhindern“.

Mit anderen Worten: Solange sich die Begleitung nicht aktiv in die medizinische Begutachtung einmisch, darf sie gern dabei sein und „seelisch“ unterstützen. „Wenn man sich unsicher fühlt, dann sollte man spätestens bei der Beauftragung eines Gutachters durch das Gericht beantragen, eine vertraute Person mitnehmen zu dürfen“, empfiehlt Wicher.

Übrigens: Eine Vertrauensperson kann jede Person sein, die man bei sich haben möchte. Klaus Wicher rät: „Wer sich unsicher ist, sollte immer jemanden mitnehmen, der mithört, unterstützt und einfach dabei ist. Das stärkt die Betroffenen, macht Mut – und gibt ganz viel Sicherheit, dass man vor allem das mitbekommt, was wichtig ist. Das gilt grundsätzlich bei allen wichtigen Terminen, ob beim Jobcenter oder bei der Pflegebegutachtung.“

Mitglieder des SoVD können sich kostenfrei beraten lassen. Informationen unter www.sovd-hh.de, Tel.: 040/611 60 70, E-Mail: info@sov-d-hh.de



Lichter

für die





GBI
Großhamburger
Bestattungsinstitut rV

IHR BESTATTER IN DER METROPOLREGION
HAMBURG

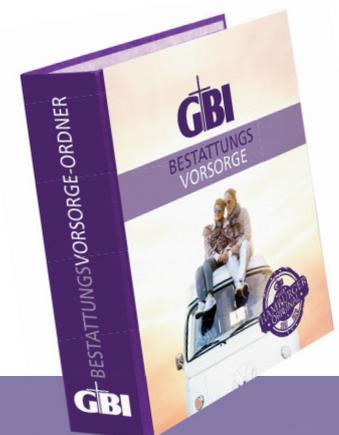
Für einen Abschied, den Sie selbst detailliert und persönlich gestalten können, erhalten Sie eine Preisgarantie auf die Leistungen des GBI. Wer vorsorgt, entlastet seine Angehörigen nicht nur emotional, sondern auch finanziell.

Das GBI finden Sie an 15 Standorten – auch in Ihrer Nähe. Vereinbaren Sie noch heute einen Termin für Ihre individuelle und umfassende Beratung.

BESTATTUNGSVORSORGE GIBT SICHERHEIT

Spätestens, wenn man zum ersten Mal mit der Organisation der Bestattung eines Familienmitgliedes oder einer sehr nahestehenden Person konfrontiert wird, weiß man, wie wichtig es ist, im Vorfeld miteinander gesprochen zu haben. Nicht nur der bürokratische Ablauf und die Kosten, sondern auch die Frage nach der „richtigen“ Bestattungsart sind Belastungen, die den Hinterbliebenen im Trauerfall schwer zusetzen können.

Es gibt vieles zu bedenken, und oft fehlt durch die Trauer die Kraft, sich detailliert mit Notwendigkeiten auseinanderzusetzen. Einen GBI-Bestattungsvorsorge-Vertrag kann man nicht nur für sich selbst abschließen, sondern auch für Menschen, die einem nahestehen, wie die eigenen Eltern, Großeltern oder enge Freunde. Wereinigen GBI-Bestattungsvorsorge-Vertrag abgeschlossen hat, kann beruhigt sein. Wir sind für Sie da, wenn die Welt stillsteht.



Fordern Sie kostenlos den GBI-Bestattungsvorsorge-Ordner an.
040 - 24 84 00
www.gbi-hamburg.de



Erinnerung

(pi) Zum zweiten Mal seit dem Bestehen der Erinnerungsgärten (Mai 2020) in Hamburg-Altona fand am Freitag dem 11.11. die wunderbare Aktion „Lichter für die Erinnerung“ statt. Die gekonnte Moderation führte wieder einmal John Langley durch.

Michael Svensson-Buccini sang drei von ihm ausgewählte stimmungsvolle und nachdenkliche Lieder, die hervorragend zur Gedenkfeier beitrugen. Viele kamen zu Wort und konnten ihre Begeisterung für die Erinnerungsgärten und die Lichteraktion zum Ausdruck bringen. Der Wunsch, der von vielen im vergangenen Jahr geäußert wurde, doch so eine schöne Gedenkfeier zu wiederholen, wurde gerne umgesetzt und wird sich jetzt als ein fester Bestandteil der Erinnerungsgärten etablieren.

Neben Christos Tepelis (Geschäftsführer der Friedhofsgärtnerei Rehder) und Alexander König (Geschäftsführer der Friedhofsgärtner-Genossenschaft Hamburg e. G.), kam unter anderem auch Gaetano Buccini (Mitarbeiter der Friedhofsgärtnerei Rehder), der sich mit viel Herz und Liebe um die Erinnerungsgärten kümmert, zu Wort.

Viele interessante Gespräche entstanden bei Butterkuchen und Kaffee, und wieder einmal konnten wir feststellen, der Friedhof – speziell die Erinnerungsgärten – sind nicht nur ein Ort der Erinnerung, sondern auch ein Ort der Begegnung und des Austausches. Ein besonderer Moment war das Interview mit der 100-jährigen Johanna, die sich sehr schnell nach der Eröffnung der Erinnerungsgärten einen wundervollen Platz direkt an der Weinrebe ausgesucht hat. Dabei kam heraus, dass sie so häufig wie möglich in die Erinnerungsgärten fährt, um sich „ihren“ Platz anzuschauen und sich an dem schönen „Garten“ zu erfreuen.

Zum Abschluss wurden dann gemeinsam mit den gesamten Mitarbeitern der Friedhofsgärtnerei Rehder und den Besuchern der Veranstaltung die Kerzen in Gedenken an die Verstorbenen entzündet. Insgesamt brannten weitaus mehr als 200 Lichter.

Damit endete ein wunderbares Fest und alle gingen zufrieden und in Gedenken an ihre Lieben nach Hause.

Wenn Sie Interesse haben, sich die Erinnerungsgärten einmal anzuschauen, gehen Sie auf die Homepage www.erinnerungsgaerten.de, dort finden Sie den aktuellen Film von der Aktion „Lichter für die Erinnerung 2022“.

Möchten Sie eine Beratung oder Führung, dann rufen Sie gerne unter Telefon 040/83 78 00 an und vereinbaren mit Herrn Svensson-Buccini einen Termin.



*Wie? Noch nicht gesehen?
Dann kommen Sie uns
gerne besuchen...*



~ Wulff & Sohn Columbarium ~
040 - 529 61 73
Segeberger Chaussee 50 • 22850 Norderstedt

VERMÄCHTNIS MIT HERZ

Bewirken Sie Gutes über das Leben hinaus. Mit einem Testament zugunsten der SOS-Kinderdörfer geben Sie notleidenden Kindern Familie und Zukunft.

Wir informieren Sie gerne: Telefon 0800 3060-500

sos-kinderdoerfer.de



ABSCHIED IN WÜRDE

„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**

**Espenreihe 15
22589 Hamburg**

**Für eine unverbindliche
Beratung sind wir unter
Tel.: 040/44 44 77**

für Sie da.

www.hamburger-bestattungsinstitut.de



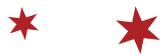
DRAUßEN AKTIV, IM INNERN ENTSPANNT

*Das mystische Pietzmoor bei
Schneverdingen wirkt im Winter wie verzaubert.*

Foto: djd/TMN/Alexander Käßner

*Auf den Gipfeln im Harz liegt im Winter oft Schnee,
wenn das Flachland noch regennass und grau ist.*

Foto: djd/TMN/Michael Neumann



WOHLTUENDE WINTERTAGE ZWISCHEN NORDSEE, HARZ UND HEIDE

(djd). An der Nordsee weht den Spaziergängern im Winter eine frische Brise um die Nase. Ein forscher Schritt und der Blick übers endlos weite Wattenmeer entspannen Körper und Geist. In der menschenleeren Lüneburger Heide sind sie zwischen nebligen Mooren und knorrigen Wacholdern ganz für sich. Und im Harz stapfen die Wanderer auf den Gipfeln schon durch den Schnee, wenn das Flachland Hunderte Höhenmeter tiefer noch regennass und grau ist. In Niedersachsens Landschaften wird es im Winter still, die Natur

lädt zum Aktivurlaub im gesunden Reizklima ein. Zahlreiche ausgewiesene Wanderwege bieten urtümliche Entdeckungen für alle Sinne, wenn die kahlen Bäume neue Aussichten eröffnen und das weite Land mit Schnee, Eis und Raureif überzuckert wird.

Mystisches Moor oder Wildfütterung

„Durch die Lüneburger Heide verlaufen sehr schöne Strecken, auf denen es die typischen Heide-Winter-Blicke gibt“, weiß Mei-

<p>Impressum</p> <p>Herausgeber SeMa - Senioren Magazin Hamburg GmbH</p> <p>Adresse Fabersweg 3, 22848 Norderstedt</p> <p>Telefon 040/41 45 59 97</p> <p>Fax 040/524 39 72</p> <p>E-Mail kontakt@senioren-magazin-hamburg.de</p> <p>www. senioren-magazin-hamburg.de</p>	<p>Handelsregister HRB 19693</p> <p>Amtsgericht Kiel</p> <p>Geschäftsführerin Silke Wiederhold</p> <p>E-Mail kontakt@senioren-magazin-hamburg.de</p> <p>Layout und Grafik Sandra Holst Mandana Doose</p>	<p>Redaktion Franz-Josef Krause Dr. Hergen Riedel Marion Schröder Stephanie Rosbiegal Klaus Karkmann Corinna Chateaubourg Alexandra Petersen</p> <p>E-Mail redaktion@senioren-magazin-hamburg.de</p> <p>Korrektorat Sibylle Kumm</p>	<p>Anzeigenannahme für gewerbliche Anzeigen Herwart Wiederhold HWWA Werbeagentur GmbH Tel. 040/524 33 40 h.wiederhold@senioren-magazin-hamburg.de</p> <p>Druck Lehmann Offsetdruck GmbH Gutenbergring 39 22848 Norderstedt</p>	<p>Erscheinen 10 x jährlich</p> <p>Druckauflage 56.500</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nord: 23.000 • West: 23.500 • Ost: 10.000 <p>Anzeigenschluss gewerbliche Anzeigen Ausgabe Februar 2023 am 18.01.23</p> <p>Verteilung der Februar-Ausgabe ab 01.02.23</p>
<p>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.</p>				



Ein warmes Bad in der
Therme tut der Gesund-
heit gut, zum Beispiel
in Bad Rothenfelde
bei Osnabrück.

Foto: djd/TMN/Cross Media
Redaktion

ke Zumbrock vom Tourismus
Marketing Niedersachsen. Sie
empfiehlt beispielsweise einen
Rundgang durchs mystische Pietz-
moor bei Schneverdingen, Winter-
wanderungen durch Norddeutschlands
größten Wacholderwald in der Teufels-
heide oder den frostigen Königinnen-Weg
bei Amelinghausen mit Stempelboxen, die Sa-
gen, Märchen und Wissenswertes zur Heide enthalten.

Im Harz kann man dagegen im Winter eine Wildfütterung am
Waldgasthaus Molkenhaus erleben oder den Luchsen im Gehege
an den Rabenklippen bei Bad Harzburg begegnen. Und nach der
erfrischenden Wanderung tut ein Besuch in der Bad Harzburger
Sole-Therme der Gesundheit ganz besonders gut. Unter www.reiseland-niedersachsen.de sind Wanderregionen und Tourenplaner,
Kurorte und Heilbäder zu finden.

Thalasso mit der Kraft des Meeres

In Niedersachsen gibt es neben Heilklimatischen und Kneipp-
Kurorten, Moor- und Solebädern, Mineralheilbädern und Heils-
tollen auch eine außergewöhnliche Naturtherapie an der Nord-
see: die Thalasso-Kur mit der Kraft des Meeres. Mit kaltem oder
aufgewärmtem Meerwasser, der gesunden Seeluft, Sonne, Algen,
Kreide, Schlick und Sand können Beschwerden gelindert und
sogar Erkrankungen geheilt werden. Die Thalasso-Therapie hilft
bei Verspannungen, Durchblutungsstörungen, Verdauungsbe-
schwerden oder Stress bis hin zu Rückenproblemen. Die salzige
maritime Luft ist frei von Pollen, Staub und Schadstoffen, wirkt
schleimlösend und entzündungshemmend auf die Atemwege. Zer-
tifierte Thalasso-Nordseeheilbäder finden sich beispielsweise in
Neuharlingersiel sowie auf den Ostfriesischen Inseln Norderney,
Borkum, Juist, Wangerooge, Langeoog, Baltrum und Spiekeroog.

Seit
1987

ANGELA GREIZER



❖ **Ambulante
Krankenpflege
und Altenhilfe**

❖ **Pflegeberatung**

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

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 52 00
(Anspr. Fr. Schnell)
www.meravis.de



Ein Leben lang aktiv!

Angebote und Veranstal-
tungen für Mitglieder und
Gäste. Gemeinsame
Freizeit, interessantes Mit-
einander 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



Dem Menschen zuliebe.

BETREUEN & PFLEGEN

TAGESPFLEGE OSDORF

**Tagesbetreuung für
Senior*innen**

**Wir haben
freie Plätze
(1-5 Tage/
Woche)**

- familiäre Atmosphäre
- Entlastung pflegender Angehöriger
- individuelle Betreuung, auch für Menschen mit Demenz
- auch für Empfänger*innen von Grundsicherung
- kostenloser Probetag

PDL Frank Wohlers freut sich auf Sie!

Bornheide 80, Tel. 040-444 65 440
tp-osdorf@diakonie-alten-eichen.de

www.diakonie-alten-eichen.de





TAGESPFLEGE ST. GEORG

TAGESBETREUUNG FÜR SENIOREN

- kleine Gruppen
- häusliche Atmosphäre
- umfangreiches Hygienekonzept
- Entlastung pflegender Angehörigen
- individuelle Betreuung, auch für Menschen mit Demenz

WIR
SIND AUCH
JETZT FÜR
SIE DA!

Wir freuen uns auf Sie!

Alexanderstr. 24 • 20099 Hamburg
tpsg@diakonie-alten-eichen.de
Tel. 040 - 2840 7847 0
www.diakonie-alten-eichen.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



Aus der Region – und aus nachhaltiger Erzeugung



Foto: djd/PEFC



Foto: djd/PEFC/Sarah Larissa Heuser

(djd). In herausfordernden Zeiten gewinnen das Weihnachtsfest und die damit verbundenen Traditionen eine ganz besondere Bedeutung. Für viele Familien zählen beispielsweise das gemeinsame Ausschneiden und spätere Schmücken des Weihnachtsbaumes zu einem beliebten Ritual. Die einen gehen zu einem Weihnachtsbaumproduzenten in der Nähe, die anderen fahren zum Baummarkt oder lassen sich einen Baum liefern. Dabei soll es nicht nur „irgendein“ Weihnachtsbaum sein, sondern er muss ganz bestimmten Vorstellungen entsprechen: Gerade gewachsen und füllig geformt soll er sein und auch die Größe muss stimmen. Hier sind die vier wichtigsten Tipps von PEFC Deutschland für den Kauf eines Weihnachtsbaums:

1. Natur statt Plastik:

Seit einigen Jahren werden zwar auch Bäume aus Kunststoff angeboten, allerdings gehen diese zulasten der Umwelt. Studien zeigen, dass künstliche Tannen je nach Herstellung und Produktionsland 17 bis 20 Jahre verwendet werden müssten, bis sie die gleiche Ökobilanz aufweisen wie echte Bäume. In der Praxis aber setzen sie über die Jahre Staub an und verblassen farblich, sodass sie meist viel

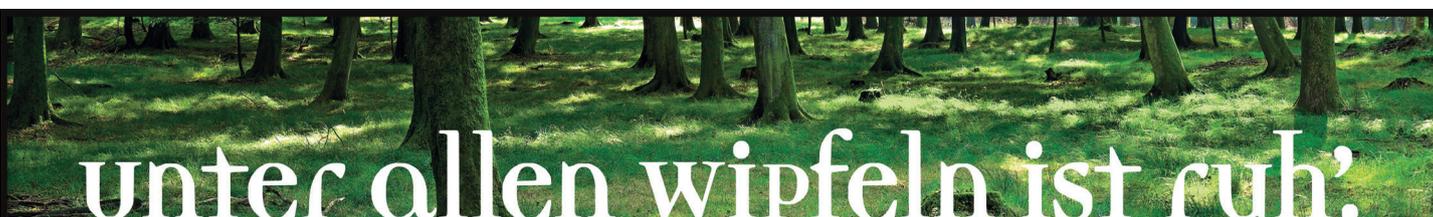
schneller auf dem Müll landen. Ein natürlich gewachsener Weihnachtsbaum speichert in den acht bis zwölf Jahren, in denen er wächst, große Mengen an klimaschädlichem CO₂, bei der Produktion eines künstlichen Baumes dagegen entsteht CO₂.

2. Um das Klima zusätzlich zu schonen, sollte man seinen Weihnachtsbaum so regional wie möglich kaufen, etwa direkt beim Forstbetrieb oder auf den Höfen der Erzeuger. Dies vermeidet lange Transportwege und Treibstoffemissionen. Außerdem hilft der Einkauf vor Ort Waldbesitzenden in der Region. Durch die Erlöse können sie Neupflanzungen vornehmen und damit den Dürreschäden der letzten Sommer begegnen. Trotz Trockenheit stehen auch in diesem Jahr wieder genügend Weihnachtsbäume aus heimischer Erzeugung zur Verfügung.

3. Egal ob man seinen Baum beim Forstbetrieb, am Weihnachtsbaumstand oder im Gartencenter kauft: Er sollte aus nachhaltiger Erzeugung stammen. Zu erkennen ist dies beispielsweise am PEFC-Siegel,

welches seit 2014 mit zusätzlichen Kriterien Weihnachtsbaumkulturen auf Waldflächen auszeichnet. Anders als auf herkömmlichen Weihnachtsbaumplantagen wird in zertifizierten Kulturen der Einsatz von Düngemitteln und Herbiziden weitgehend reduziert. Forstbetriebe mit zertifizierten Weihnachtsbaumkulturen findet man unter www.pefc.de/weihnachtsbaeume.

4. Weihnachtsbäume im Topf sind zwar eine schöne Idee, in der Praxis jedoch kaum empfehlenswert. Die Erfahrung zeigt, dass viele Bäume den Wechsel vom Topf in den Boden nach Weihnachten nicht beziehungsweise nicht ohne Schäden überstehen.



unter allen wipfeln ist ruh?

Waldbestattung im RuheForst® Kummerfeld / Kreis Pinneberg.

Individuelle Führungstermine jederzeit möglich

Informationen unter

Mobil: (0160) - 22 33 169

E-Mail: info.ruheforst-kummerfeld@forst-sh.de

Internet: www.ruheforst-kummerfeld.de



RuheForst. Ruhe finden.

Veranstaltungen – Tipps + Termine

Mittwoch, 07.12.22, 20 Uhr

8 to the Bar – letztes Konzert im Jahr
Mischung aus Boogie-Woogie, Blues, Oldies, Country- und Swingmusik Eintritt: € 15,-.
Freizeitzentrum Schnelsen, Wählingsallee 16, 22459 Hamburg

Freitag, 09.12.22, 20 Uhr

Chorkonzert 50 voices
Mix aus Pop, Gospel und Soul. Erleben Sie 50 Sänger*innen live & unplugged. Eintritt: € 10,-, Kartenvorbestellungen per E-Mail an: buergertreff@altonanord.de oder per Tel. 040/42 10 27 10. **BiB, Bühne im Bürgertreff Altona-Nord, Gefionstr. 3, 22769 Hamburg**

Samstag, 10.12.22, 12–20 Uhr

Sonntag, 11.12.22, 11–18 Uhr
Made in Hamburg
Endverbrauchermesse für regionale Produkte aus dem Raum Hamburg! Erlebe kreative Manufakturen, leckere Spezialitäten und innovative Start-ups! **FC St. Pauli, Ballsaal Haupt- & Südttribüne, Harald-Stender-Platz 1, 20359 Hamburg**

Sonntag, 11.12.22, 16 Uhr

Adventskonzert Seemanns-Chor Hamburg
Auftritt zusammen mit dem chinesischen Frauenchor Yusheng. Kartenbestellungen unter: www.seemannschor-hamburg.de oder telefonisch unter 0171 652 68 59. Preis: € 10,- bis € 14,-. **Kirche Heilig Geist, Rahlstedter Weg 13 (U-Farmpen), 22159 Hamburg**

Sonntag, 11.12.22, 16–19 Uhr
Canasta-Treff im SieNa

Die Canasta-Gruppe Hamm freut sich über neue Mitspieler. Vorkenntnisse nicht erforderlich. Teilnahme kostenfrei, Anmeldung unter Tel. 040/33 38 41 20 oder per Mail an anmeldung@1902stiftung.de.
SieNa Nachbarschaftstreff, Sievekingdamm 57, 20535 Hamburg

Dienstag, 13.12.22, 19–21 Uhr

Gesangsabende mit Rika
Gesangsabend mit Rika Tjakea, Sängerin und langjährige Gesangslehrerin, angstfrei und freudvoll. Eintritt: € 15,-. Karten: karten@kunstklub.hamburg oder 040/780 50 400.
Kunstklub, Martinistr. 44a, 20251 HH

Donnerstag, 15.12.22, 19 Uhr

Vortrag: Weihnachten auf See
Ein unterhaltsamer, wissensreicher und stimmungsvoller Einblick in die Kulturgeschichte der Seeleute beim Weihnachtsfest an Bord. Tickets: € 16,-: Print@home-Tickets, Infos: www.parkresidenz-rahstedt.de/kultur.
Parkresidenz Rahlstedt, Rahlstedter Straße 29, 22149 Hamburg

Freitag 16.12.22, 17.30 Uhr
Weihnachtslieder – Mitsingabend

Mit der beliebten Gruppe Kabel-Job singen wie gemeinsam. Ab 16 Uhr gibt es Kaffee und Kuchen (im Preis enthalten) Kartenverkauf: Rüdiger Schümann, Tel. 0175/699 58 86, Gemeindebüro St. Jürgen, Tel. 040/537 05 75. **Gemeindehaus St. Jürgen, Eichenkamp 10, 22417 Hamburg**

Freitag, 16.12.22, 17 Uhr

Geschichten aus der Nachbarschaft
Eintritt: frei. **Bürgertreff Altona, Gefionstraße 3, 22769 Hamburg**

Samstag, 17.12.22, 19 + 20 Uhr

Swing-Tanzkurse und Party ab 21 Uhr
19–20 Uhr: Tanzkurs für Teilnehmer mit Vorkenntnissen. 20–21 Uhr: Tanzkurs für alle Neuen und Neugierigen auf dem Gebiet des Swingtanzens. 21 Uhr: Party! Tanzunterricht: € 10,-, Party: € 9,-, beides zusammen: € 14,-.
Kunstklub, Martinistr. 44a, 20251 HH

Samstag, 17.12.22, 17 Uhr

Drei Chöre singen Weihnachtslieder
Chor Septima, Männerchor „Alster Nord“, deutsch-russischer Chor „Ivushka“. Eintritt frei. Um Spenden wird gebeten. **Falkenbergkirche, Kirchenplatz 1, 22844 Norderstedt**

Sonntag, 18.12.22, 15 Uhr

Louise tanzt
Wir tanzen zu Musik, die Erinnerungen und beschwingte Gefühle weckt! Reservierung unter: buergertreff@altonanord.de oder Tel.: 040/42 10 27 10 wird gebeten. Karten gibt es im VVK im AWO-Treff Louise Schroeder (Gefionstr. 3) oder an der Veranstaltungskasse. Eintritt: € 5,-, VVK € 3,-. **Bürgertreff Altona, Gefionstraße 3, 22769 Hamburg**

Sonntag, 18.12.22, 18 Uhr

J. S. Bach – Weihnachtoratorium I–III
Karten: € 15,-, € 28,-. Tickets und Info: chor-stjohannisaltona.de und kulturkirche.de.
Bei der Johannisikirche 16, 22767 Hamburg

Sonntag, 18.12.22, 11 Uhr

Schnelsen StomperS – Jazzfrühschoppen
Eintritt: € 5,-. www.fz-schnelsen.de.
Freizeitzentrum Schnelsen, Wählingsallee 16, 22459 Hamburg

Montag, 19.12.22, 17–18 Uhr

Weihnachten ist nicht nur heilig
Hajo Heidenreich liest Kriminal- und heitere Weihnachtsgeschichten vor. Eintritt frei.
Haspa-Filiale Wandsbek-Gartenstadt, Lesserstraße 130, 22049 Hamburg

Donnerstag, 22.12.22, 18 Uhr

Letztes Grillen! Wintermarkt & Shows!
Traditionell beendet der Kultur Palast seine Saison mit einem LETZTEN GRILLEN, zu dem alle Freunde herzlich eingeladen sind. Eintritt frei, um Spenden wird gebeten.
Auf dem Parkplatz im Öjendorfer Weg 30a

Samstag, 24.12.22, 15 Uhr

„Konzert zum Heiligen Abend“
BBesinnliche, aber auch fröhliche Weihnachtslieder, festliche klassische Klavierstücke sowie internationale Weihnachtslieder. Eintritt: € 10,-. Kartenverkauf über www.parkresidenz-alstertal.de/kultur und täglich von 10–18 Uhr am Empfang der Parkresidenz sowie an der Abendkasse. **Parkresidenz Alstertal, Karl-Lippert-Stieg 1, 22391 HH**

Donnerstag, 29.12.22, 19.30 Uhr

Best of Stummfilmkonzerte
Auf der Bühne eine Leinwand und ein Konzertflügel. Dann wird es dunkel, und Stephan v. Bothmer erweckt mit seiner Musik vier der besten Stummfilme von Stan und Olli, Buster Keaton, Charlie Chaplin und den kleinen Strolchen zu neuem Leben – live am Flügel und kongenial virtuos. Tickets im VVK: € 17,- unter www.kulturkirche.de/termine/.
Kulturkirche Altona, Bei der Johanniskirche 22, 22767 Hamburg

Mittwoch, 04.01.23, 13 Uhr

„Speicherstadt – Die Entdeckertour mit Enkelkindern“
Eine spannende Führung mit Schatzsuche für Kinder von 6–12 in Begleitung Erwachsener. Anmeldung unter Tel. 040/32 11 91 oder info@speicherstadtmuseum.de. Erwachsene € 9,50/Kinder € 7,50. **Speicherstadtmuseum, Am Sandtorkai 36, 20457 Hamburg**

Sonntag, 08.01.23, 15 Uhr

Trauercafé »Vergiss mein nicht«
Anmeldungen bei Diakon Klinkhamels: 040/54 00 14 35, stephan.klinkhamels@erzbistum-hamburg.de.
Katholisches Trauerzentrum St. Thomas Morus, Koppelstraße 16, 22527 Hamburg

Dienstag, 10.01.23, 10.30 Uhr

Aktiv im Norden
Besuch mit Führung der Ausstellung „James Krüss und seine glücklichen Inseln“. Kosten: € 7,-, jeweils zzgl. Fahrgeld Infos und Anmeldung bitte in der tus BERNE-Geschäftsstelle per E-Mail an: service@tusberne.de oder unter Tel.: (040) 604 42 880.
Treffpunkt: 8.45 Uhr, U-Bahnhof Berne

Freitag, 20.01.23, 19.30 Uhr

Vortrag: Klimawandel – Watt nu?
PREMIERE! Klimaexperte Frank Böttcher und Wettermoderatorin Eva Tanski stellen das neue Vortragsformat „Klimawandel – Watt nu?“ vor. Karten ab € 12,-. Tickets unter sasel-haus.de/veranstaltungen. **Sasel-Haus, Saseler Parkweg 3, 22393 Hamburg**

Dienstag, 24.01.23, 20 Uhr

Biber Herrmann – Grounded-Tour
Biber Herrmann ist einer der authentischsten und wichtigsten Folk-Blues-Künstler. Den traditionellen Blues spielt er mit einer Lebendigkeit, die Herz und Seele berührt. Eintritt: € 12,-. **Freizeitzentrum Schnelsen, Wählingsallee 16, 22459 Hamburg**

Flohmärkte

Samstag, 10.12.22, 8–15 Uhr

Flohmarkt Horner Rennbahn
Rennbahnstraße 96, 22111 Hamburg

Sonntag, 11.12.22, 12–15 Uhr

Frauenflohmarkt Bramfeld
Brakula, Gelände hinter dem Kulturladen, Bramfelder Chaussee 265, 22177 Hamburg

Sonntag, 11.12.22, 8–16 Uhr

Hallenflohmarkt Bergedorf
HAW (ehem. FHS), Lohbrügger Kirchstraße 65, 21033 Hamburg

Sonntag, 18.12.22, 9–16 Uhr

Flohmarkt Reinbek
Famila, Liebigstraße 2, 21465 Reinbek

Samstag, 10.12.22, 8–15 Uhr

Flohmarkt Horner Rennbahn
Rennbahnstraße 96, 22111 Hamburg

Sonntag, 08.01.23, 8–16 Uhr

Flohmarkt Kulturpunkt im Basch,
Wohldorfer Straße 30, 22081 Hamburg

Samstag, 14.01.23, 8–16 Uhr

Flohchance, Alte Rinderschlachthalle,
Neuer Kamp 30, 20357 Hamburg

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

Unser Angebot zur richtigen Zeit: Bis zu €200,- sparen!

Mit diesen Gutscheinen bedankt sich Mott Optik bei allen Leserinnen und Lesern des Senioren Magazins!

Danke für Ihre große Resonanz auf unsere Veröffentlichungen rund ums Thema Brillen und Vergrößernde Sehhilfen! Bitte nutzen Sie diese Möglichkeit, jetzt bei Bedarf richtig Geld zu sparen!

Wie Sie wissen, ist unsere Rüssener Filiale zertifiziert als „LowVision-Partner“ durch die Firma SCHWEIZER, einem der weltweit führenden Hersteller von Vergrößernden Sehhilfen. Unsere Spezialistinnen haben die entsprechende Ausbildung und eine langjährige Erfahrung.

GUTSCHEIN € 200,- € 200,- sparen Sie bei uns ab € 1.000,- Einkaufswert. Gültig bis 31.01.23. Pro Artikel 1 Gutschein. Keine Barauszahlung. Nicht kombinierbar mit anderen Aktionen/Rabatten. MOTT OPTIK Inh. Florian Mott Rübekamp 3 · 25421 Pinneberg · Tel. 04101-266 67 Wedeler Landstr. 24 · 22559 Hamburg-Rissen Tel. 040 - 89807349 · www.mott-optik.de	GUTSCHEIN € 100,- € 100,- sparen Sie bei uns ab € 500,- Einkaufswert. Gültig bis 31.01.23. Pro Artikel 1 Gutschein. Keine Barauszahlung. Nicht kombinierbar mit anderen Aktionen/Rabatten. MOTT OPTIK Inh. Florian Mott Rübekamp 3 · 25421 Pinneberg · Tel. 04101-266 67 Wedeler Landstr. 24 · 22559 Hamburg-Rissen Tel. 040 - 89807349 · www.mott-optik.de	GUTSCHEIN € 20,- € 20,- sparen Sie bei uns ab € 100,- Einkaufswert. Gültig bis 31.01.23. Pro Artikel 1 Gutschein. Keine Barauszahlung. Nicht kombinierbar mit anderen Aktionen/Rabatten. MOTT OPTIK Inh. Florian Mott Rübekamp 3 · 25421 Pinneberg · Tel. 04101-266 67 Wedeler Landstr. 24 · 22559 Hamburg-Rissen Tel. 040 - 89807349 · www.mott-optik.de
---	---	---

Professionelle Problemlösungen auch bei „Altersbedingter Makula-Degeneration“ und „Grünem Star“!

Hilfsmittel aller Größen und Preisklassen zum Ausprobieren! Mott Optik hat als zertifizierter Spezialist die unterschiedlichsten Lupen und Geräte vorrätig, um sie zusammen mit dem Kunden auszuprobieren, statt nur in Katalogen zu blättern.

Mott Optik nimmt sich Zeit für die Beratung!

Wenn z.B. jemand zu einer zittrigen Hand neigt, wird ihm eine Handlupe nicht helfen. Da braucht man einfach viel Zeit für die Beratung. Deshalb ist Voranmeldung unbedingt erforderlich! Wenn **Know-how, Produktauswahl und Beratungszeit** zusammen kommen, ist es häufig erstaunlich und erfreulich zugleich, was für gute Ergebnisse sogar bei sehr niedrigen Sehleistungen noch erzielt werden können, auch bei AMD und Grünem Star.

Für die Angehörigen ist es ein beglückendes Gefühl und eine große Beruhigung, wenn die Betroffenen plötzlich wieder mehr am Leben und am Tagesgeschehen teilhaben können.

Terminvereinbarung erbeten: Tel. 040-89 80 73 49

Unsere aktuellen Tipps, wenn Sie noch eine „normale“ Brille tragen:

Die genauesten Brillengläser der Welt ...

Die iScription® Technologie von ZEISS gibt es in Pinneberg und Rissen exklusiv bei uns. iScription® Brillengläser werden auf 1/100 Dioptrie genau zum Auge gefertigt und sind damit 25 x genauer als herkömmliche Brillengläser. Das Resultat: Besseres Sehen bei Nacht und Dämmerung, höhere Kontraste, brillantere Farben.

... und eine Ray Ban geschenkt

Beim Kauf einer Brille mit ZEISS iScription® Gleitsichtgläsern bis zum 31.12.2022 gibt es eine original Ray Ban Sonnenbrille (bis € 150,- aus unserem Sortiment) geschenkt* – zum selber Behalten, oder Sie machen jemandem eine Weihnachtsfreude.

... und Zweitbrillengläser zum halben Preis

Bei Erwerb einer Gleitsichtbrille mit iScription® Technologie bei uns erhalten Sie innerhalb eines Jahres ZEISS-Gläser für zusätzliche Brillen zum halben Preis* – auch als Sonnenbrille. Sie können diese Gläser natürlich gleich in Ihre neue Ray Ban einbauen lassen.

*Nicht mit anderen Rabatten/Aktionen kombinierbar.

Auch mit 60+ toll aussehen: mit einer ausdrucksstarken Brille!

Unter dem Motto „Selbstbewusstsein zeigen!“ präsentiert Mott Optik die perfekt passenden Brillen-Kollektionen großer Modemarken!



Langweilige Brillen für die reifere Generation – das war gestern. Heute darf man in jedem Lebensabschnitt ein selbstbewusstes modisches Statement abliefern. Was könnte dazu besser geeignet sein als eine unverwechselbare Brille wie z.B. Modelle der Top-Marken **Götti, Chanel, Cartier, Lindberg, Alain Mikli...** Mott Optik bietet in beiden Geschäften eine starke modische Auswahl und lädt zum Aufprobieren ein.

Und was trägt „Mann“ in den besten Jahren? Natürlich die (nicht nur) Männer-Marke **Ray Ban**, auch als Korrektionsbrille.

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. Unsere Filiale Rissen besitzt dafür eine spezielle **Zertifizierung**. Wir beraten Sie bzw. Ihre Angehörigen gern und unverbindlich. Terminabsprache bitte unter **040-89 80 73 49**.



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. 04101-266 67 · www.mott-optik.de

Freuen Sie sich auf die Februar-Ausgabe!

Erscheinungstag 01.02.23



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 senden 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 E-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/online-ausgaben

