

Das Magazin für
die Generation 55+

SeMa

Senioren Magazin Hamburg

Gratis
zum
Mitnehmen



Humor entkrampft:
über Demenz lachen?



Bangen um das Bargeld
Senioren fürchten Digitalisierung



Fabian Harloff
„Wir bringen euch zum Strahlen“



Rezepte
Weihnachtliche Köstlichkeiten

**KAFFEE IST
NICHT ALLES**

**GELD VOM SENAT
FÜR SENIORENTREFFS?**



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

Dem Menschen zuliebe.



EINLADUNG

WINTERMARKT IM RABENHORST

am
10.12.2023
14:30-18:00
Uhr

Wir haben unser Haus festlich dekoriert und bieten kleine Verkaufsstände mit adventlichen Leckereien und Kleinkunst. Genießen Sie bei einem heißen Glühwein oder Kaffee leckeren Kuchen oder selbstgemachte Waffeln.

Wir freuen uns auf Sie!

Altersheim am Rabenhorst
Rabenhorst 39
22391 Hamburg-Wellingsbüttel



Diakonie
Alten Eichen

Inhalt

- 3 Herzlich willkommen | Worte unserer Herausgeberin
- 4 Kaffee ist nicht alles – Geld vom Senat für Seniorentreffs?
- 8 This is „The Greatest Show“
Die größten Musical-Hits aller Zeiten

10 Humor entkrampft: über Demenz lachen?

- 12 „Mein Name ist Erling“
in der Komödie Winterhuder Fährhaus
- 14 Cornelia Poletto – Palazzo in der 8. Spielzeit
- 14 Varieté im Hansa-Theater – Saison 2023/2024
- 16 Krankenhausseelsorger –
Liberas und Liberos im biblischen Auftrag
- 18 Historisches aus Hamburg – „Eine von diesen“
- 20 Rätsel

22 Bangen um das Bargeld

Viele Senioren fürchten die Digitalisierung und die neuen Zahlungsmöglichkeiten

22 Impressum

24 Ein Garten, der Sinn macht
Ein Sinnesgarten für Poppenbüttel

25 SoVD – Soziantipp

26 Kleinanzeigen

28 Weihnachtsglückwünsche

32 Das Museum der Rekorde – erstes Nussknacker-Museum Europas in Neuhausen im Erzgebirge

33 LAB – Freizeitverein für Aktive 60+ sucht Ehrenamtliche

34 „Wir bringen euch zum Strahlen“

Schauspieler, Musiker und Sänger
Fabian Harloff und die eindrucksvolle
Trecker-Lichterfahrt

36 Weihnachtsrezepte

Weihnachtsente, Tomaten-Kartoffel-Suppe,
Schweinefilet mit Maronenhaube und
Weihnachtsgrütze

40 Vom Schwein zur Wurst – damals und heute:

Freilichtmuseum zeigt traditionelle Fleischverarbeitung auf dem Land

42 Einspruch beim Pflegegrad | Worauf Betroffene achten sollten

43 Weihnachtslieder – Mitsingabend am 08. Dezember 2023 und Adventskonzert des Seemanns-Chors Hamburg

44 Kulturerbe zum Mitmachen | Do it yourself: Blaudruck, Porzellanmalerei und Ostfriesentee

46 Veranstaltungen

Nächste SeMa-Ausgabe: Verteilung ab dem 02.02.24

Liebe Leserinnen und Leser,

nun neigt sich ein ereignisreiches Jahr dem Ende entgegen, und wir können gespannt sein, was so alles im kommenden Jahr auf uns zukommt. Vielleicht wird das Jahr 2024 dann zu einem „Notstandsjahr“, wie es einige Regierungspolitiker aufgrund der sich in Luft auflösenden Sonder-„vermögen“ (sind ja eigentlich Schulden) fordern. Natürlich werden auch die Rentner wieder als Sparschwein entdeckt. So meint die auch die Bundesregierung beratende „Wirtschaftsweise“ Veronika Grimm: „Prinzipiell sind Einsparungen bei den Renten möglich“ („Der Tagesspiegel“, 22.12.23) und weiter: „Zum Beispiel die Rente ab 63 oder die Mütterrente könnte man zur Disposition stellen.“ Nein, das ist mit Sicherheit der falsche Weg. Es gibt wahrlich bessere Einsparpotenziale.

Auch in 2024 wird die Digitalisierung weiter voranschreiten und dabei leider auch Personen ausgrenzen, die die digitalen Technologien nicht beherrschen. Hiervon ist auch der Zahlungsverkehr betroffen. Erste Banken nehmen kein Bargeld mehr an und schaffen ihre Geldautomaten ab. Wer ab dem 01.01.24 sein Busticket

mit Bargeld zahlen möchte, der bleibt wohl an der Haltestelle stehen, denn ab dann gilt nur noch bargeldloses Zahlen mittels hvv App, hvv switch App, hvv Any oder hvv Prepaid Card.

Das SeMa-Team geht nun wieder in eine kleine Winterpause. Die nächste Ausgabe wird ab dem 02. Februar 2024 verteilt.

Ich wünsche Ihnen ein frohes Fest und einen guten Rutsch in ein hoffentlich gesundes Jahr 2024.

Ihre Silke Wiederhold



Patientenvortrag

Kniearthrose - Behandlung und ENDOprothetik



Zeit: **Mittwoch, 13. Dezember 2023,
17:00 Uhr bis 18:00 Uhr**

Ort: Helios ENDO-Klinik Hamburg

Referent: Michael Schröder,
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

www.helios-gesundheit.de




Luisen Carré
LEBEN UND WOHNEN
IN TORNESCH

Das niveauvolle Älterwerden in einer hotelartigen barrierefreien Anlage in Tornesch

- architektonisch niveauvolle hotelartige barrierefreie Wohnanlage mit Zutrittskontrollen
- selbstbestimmtes Leben und Wohnen
- 2- bis 3-Zimmer-Wohnungen mit TG-Stellplatz
- hochwertige Ausstattung
- Sonderwünsche sind noch möglich!
- Möglichkeiten der Pflegestufen 1-5 durch die Pflege SH (kostenfrei durch KK)
- gemeinschaftlicher Clubraum
- Kaufpreise ab **340.000,- Euro**
- provisionsfreier Verkauf direkt durch den Bauherren
- geplante Fertigstellung: Sommer 2024

Tag der offenen Tür

Jeden Samstag von 11 bis 16 Uhr
Anschritt: **Wilhelmstraße 13+15** in Tornesch
Kommen Sie vorbei bei Kaffee und Kuchen

**Darius Alibek 040 298545-87
oder Mobil 0151 53273818**

ssc-projektentwicklungs-gmbh.de



Geld vom Senat für Seniorentreffs?

Der eine oder andere mag skeptisch sein. Da werfen sich im Leben Ergraute einen roten Plastikball zu und rufen ihren Namen, andere knüpfen Makramee-Schlüsselanhänger, andere schwingen gymnastisch um den Stuhl, wieder andere studieren ihr Smartphone. In einer ruhigen Ecke hört man Schach dem König. Einige machen einen Ausflug zum Wildgehege. Ein Team spielt Wii-Bowling. Und andere halten bei Kaffee und Kuchen Klönschnack. All das will organisiert sein. Oft übernehmen engagierte Senioren aus den eigenen Reihen ehrenamtlich das Ruder, aber immer öfter fehlen diese helfenden Hände. Die Politik will daher in Hamburg, die Seniorentreffs mit 500 000 Euro unterstützen und hauptamtliche Hilfe geben. Rot/Grün hat Grau erkannt und entdeckt: Miteinander schützt vor Einsamkeit.

Das haben auch Wissenschaftlicher im Auftrag der Bundesministerin für Familie, Senioren, Frauen und Jugend, Anne Spiegel, herausgefunden. Sie sagt: „Es ist gut, dass die meisten Menschen im hohen Alter nicht per se einsam sind. Aber die Pandemie hat viele einsam gemacht, die es davor nicht waren. Viele ältere Menschen haben sich zurückgezogen und ihre Kontakte eingeschränkt, um sich vor Corona zu schützen. Einsamkeitsgefühle haben dadurch leider zugenommen.“

Alt und einsam

Frauen sind mehr als doppelt so häufig von Einsamkeit im Alter betroffen wie Männer: Der Anteil einsamer älterer Menschen in

Kaffee ist nicht alles

Heimen beträgt 35,2 Prozent, in Privathaushalten 9,5 Prozent. Eine andere Studie zeigt: Während Corona hat das Einsamkeitsempfinden der Menschen ab 46 Jahren deutlich zugenommen. Im Sommer 2020 lag der Anteil sehr einsamer Menschen zwischen 46 bis 90 Jahren bei knapp 14 Prozent und damit 1,5-mal höher als in den Vorjahren. Aber: Ältere Menschen haben das gleiche Risiko, einsam zu sein, wie jüngere Menschen. „Bild am Sonntag“ hat Ältere gefragt. Die sagen, was ist: Vier von zehn Rentnern sagen, dass man in Deutschland nicht gut alt werden kann. 23 Prozent geben an, dass sie sich manchmal einsam fühlen, sechs Prozent häufig.

Die Bundesregierung denkt gleich im Großen und an eine „Strategie gegen Einsamkeit“. Hierzu zählt das Bundesmodellprogramm „Stärkung der Teilhabe Älterer – Wege aus der Einsamkeit und soziale Isolation im Alter“. Hamburg ist näher dran mit dem 500 000-Euro-Paket – wenn es denn losgeschickt wird. Als Ende 2022 der Haushalt der nächsten Jahre beraten wurde, sah der Plan eben diese Summe vor. 2023 und 2024 solle es losgehen mit Projekten zur hauptamtlichen Unterstützung von Seniorentreffs. Der Antrag: Rot/Grün sah (und sieht) vor, den rund 80 hamburger

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

meravis
Immobiliengruppe

Ein Leben lang aktiv!

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



LAB-Treffpunkt
Fuhsbüttel

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



Treffs Rückenwind zu geben, indem künftig – auch professionelle Mitarbeiter die Zügel in die Hand nehmen. Die offene Seniorenarbeit soll gestärkt, offener, bunter, internationaler und diverser werden. Mit dem Projekt der rot-grünen Bürgerschaftsfraktion soll das Ehrenamt nicht abgelöst oder entmündigt werden. Vielmehr geht es um Verstärkung der Arbeit in den Seniorentreffs.

Planen und machen

Der SPD-Bürgerschaftsabgeordnete Markus Schreiber, geboren 1960 und Vorstandsmitglied der SPD-Arbeitsgemeinschaft 60plus in Hamburg, erklärt dazu die gute Absicht der Politik: „Die Tätigkeit der Seniorentreffs geht weit über Kaffee und Klönschnack hinaus. Computerkurse, Smartphone-Kurse, Sportangebote, Gedächtnistraining, Sprachkurse, Kulturangebote sind nur einige Stichworte. Die Seniorinnen und Senioren aus der Einsamkeit zu holen und ihnen interessante Angebote zu machen ist aus meiner Sicht eine ungemein wichtige Aufgabe. Gerade in Stadtteilen, in denen sich nicht alle Golfkurse und Kreuzfahrten leisten können, muss es preiswerte, niedrigschwellige Angebote geben. als Vorsitzender der AWO Hamburg-Mitte, mit Treffs in Billstedt, Wilhelmsburg, Horn, der Veddel und Rothenburgsort, weiß ich, wovon ich da spreche. Aber er benennt auch die derzeitige Lage: „Es ist sehr schwer, ehrenamtliche Nachfolgerinnen oder Nachfolger zu finden, wenn die zum Teil hochaltrigen Leitungen aufhören. Deshalb wollten wir die ehrenamtlichen Leitungen durch hauptamtliche Mitarbeiterinnen oder Mitarbeiter entlasten. Das haben wir Ende 2022 beschlossen. Leider ist Ende 2023 noch keine einzige hauptamtliche Kraft in einem Seniorentreff tätig, sondern die Fachbehörde streitet noch mit der AWO und anderen Trägern um die Telefonkosten etc.! Das ist aus meiner Sicht ein Skandal. Die Behörde ist zu langsam.“ Der seniorenpolitische Sprecher der SPD kritisiert: „Leider hat der Senat die Hauptamtlichkeit in den Seniorentreffs nicht unterstützt, sondern die SPD-Bürgerschaftsfraktion hat diesen Vorschlag im Rahmen der Haushaltsberatungen gemacht und gemeinsam mit den Grünen beschlossen und finanziert. Im Grunde hätte dieser Impuls von der Behörde für Wissenschaft, Forschung, Gleichstellung und Bezirke kommen müssen.“

Vor- und Nachteile

Also bleibt alles (erst mal) beim und bei den Alten. Jutta Blankau, Präsidiumsvorsitzende der Arbeiterwohlfahrt AWO Hamburg und ehemalige Senatorin für Stadtentwicklung und Umwelt im Senat Scholz, beschreibt die (Leitungs-)Situation in den Treffs und nennt Vor- oder Nachteile einer hauptamtlichen Unterstützung: „Alle 25 AWO-Seniorentreffs werden von Ehrenamtlichen mit großem Engagement geleitet. Jedoch sind die Anforderungen an die Programme und Angebote über die Jahre kontinuierlich gestiegen, sodass auch der organisatorische Aufwand für die ehrenamtlichen Leitungen enorm ist. An dieser Stelle und auch bei der Weiterentwicklung der Programme und Angebote, zum Beispiel für neue Zielgruppen und für die Vernetzung im Quartier, ist aus unserer Sicht eine hauptamtliche Unterstützung vor Ort notwendig. Zumal unsere Erfahrung der letzten Jahre zeigt, dass es auch im Bereich der Seniorentreffs immer schwieriger ist, Ehrenamtliche für diese wichtige Aufgabe zu finden und die meisten Seniorentreffleitungen bereits selbst in einem hohen Alter sind.“

Hörgeräte mit persönlicher Beratung

Inhabergeführtes
Familienunternehmen
mit Herz!

TOP SERVICE



Lebensgefährtin Jenny Arnold und Tobias Franz

Wir bedanken uns für das uns entgegen gebrachte Vertrauen und wünschen Ihnen ein frohes Weihnachtsfest sowie einen guten Rutsch in ein gesundes Jahr 2024



oticon

PHONAK



REXTON

Betriebsurlaub vom 18.12.23 bis 05.01.24



Rathausallee 3B, 22846 Norderstedt
Telefon 525 37 73, WhatsApp 525 70 975

Öffnungszeiten:
Montag-Freitag 9-13 und 14-18 Uhr
info@franz-hoergeraete.de
www.franz-hoergeraete.de

www.ahdh.de

HESSE DIEDERICHSEN
HEIM

Ein Herz muss Hände haben



Ein neues Zuhause für ältere, pflegebedürftige Menschen:

- Pflege in freundlichen Einzelappartements
- Vollverpflegung, auch Diätkost
- Umfangreiche soziale Betreuung
- Vielseitiges kulturelles Angebot
- Kurzzeitpflege möglich

Bitte fordern Sie unseren Hausprospekt an!

Hesse Diederichsen Heim

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



☪ Kaffee und Kuchen

Auch Blankau weiß, dass Kaffee und Kuchen wichtig, aber nicht alles sind. Die Interessen der hier anzutreffenden „Senioren“ über 50 Jahre gehen über den (Untertassen-)Tellerrand hinaus: „Mit Angeboten zu Gesundheit, Sprachen oder Medientechnik, kreativen Aktivitäten, Sport und Bewegung oder Kulturangeboten sind sie wichtige Lern- und Begegnungsorte im Quartier, insbesondere für Menschen, die über wenig Geld verfügen. Dabei ist ein regelmäßiger Klönschnack als offenes Angebot sehr wichtig. Unter anderem für Alleinlebende, um mit geselligem Beisammensein soziale Isolation zu verhindern.“

☪ Theorie und Praxis

Die AWO setzt um, was auch in der Theorie bekannt ist. Soziale Netzwerke fangen die Einzelnen auf, junge wie alte Menschen. Sie sind eine Voraussetzung für Zufriedenheit, Sicherheit und persönliches Wohlbefinden. Wer kaum Geld und Kontakt hat, läuft Gefahr – auch sozial und seelisch – weiter zu verarmen. Menschen, die wenige Freunde, Familienmitglieder oder Nachbarn haben, von denen sie Rat oder Trost erhalten können, berichten häufiger von Einsamkeit: Personen in Armut und Personen mit geringer Bildung haben ein deutlich höheres Risiko, sich ausgeschlossen zu fühlen: Bei Personen in Armut ist das Einsamkeitsbefinden dreimal höher als bei denen, die nicht von Armut betroffen sind. die AWO steuert dagegen. Aber auch andere, die ganz auf sich allein gestellt sind und einer städtischen Förderung recht kritisch gegenüberstehen.

So wie der Verein Kreaktiv Hamburg, der allerdings kein klassischer Seniorentreff ist, wie der Vorsitzende Rainer Stelling betont: „Wir sind ein privater Verein, der schon über 30 Jahre in Hamburg tätig ist. Mittlerweile sind die meisten Mitglieder schon im Rentenstand, aber wir gestalten immer noch unsere Freizeit, wie wir es 1984 schon getan haben. Etwa 50 ehrenamtliche Mitglieder bringen sich monatlich ein, um unser Freizeit-Programm mit Aktivitäten zu füllen. Unsere finanzielle Situation ist der Mitgliederzahl entsprechend ausreichend, aber die Situation ist bedenklich, trotz Werbung gelingt es uns nicht, die Zahl von derzeit 200 Mitgliedern um 50 neue zu erweitern.“

☪ Privat und öffentlich

Einer öffentlichen Förderung gegenüber ist er skeptisch. Viele klagten zwar über Einsamkeit. „Dagegen wird auch der Hamburger Senat mit noch so viel Geld nichts machen können, denn die Menschen sind zwar Suchende – aber aktiv werden möchten sie auch nicht. Selbst wenn der Senat uns finanziell unterstützen würde, um Honorarkräfte für Freizeitangebote zu bekommen, müssten die Menschen immer noch selbst aktiv werden, um in unsere Vereinsräume zu kommen oder auch an öffentliche Orte, und darin liegt das Problem.“

Dabei sank die Zahl der Besucher zwar während der Corona-Zeit, da die Treffs schließen mussten. Aber der Senat geht von 600000 Besuchern im Jahr aus. Und dabei geht es nicht nur um Kaffee und Kuchen. Kaffee und Kuchen können, aber müssen nicht sein. Es geht auch anders. Seniorentreffs sind und müssen keine altbackenen Programme haben, sagt Mitra Kassai, die Oll Inklusiv ins Leben gerufen hat und seither dirigiert ihren Verein – sogar bis in die NDR Talk Show. Vor fünf Jahren gründete die gelernte Hutmacherin, Kultur- und Musikmanagerin die „Initiative gegen Alterseinsamkeit und gegen Altersarmut. Und dass sie auch mal

Der gemeinnützige Deutsche Senioren ComputerClub Hamburg e.V. (DSCC) hat sich zur Aufgabe gemacht, Menschen 50+ in die Geheimnisse der digitalen Zukunft einzuführen. Der Verein existiert seit mittlerweile 22 Jahren und hat ca. 200 Mitglieder, davon ca. 25 aktive Kursleiter und Administratoren. Das Grundprinzip ist die Weitergabe von Wissen und Fertigkeiten von Mitglied zu Mitglied. In dem Clubhaus steht eine Infrastruktur von 20 PC-Arbeitsplätzen mit zentralem Server zur Verfügung.

Mit dem DSCC in die digitale Zukunft

Tag der offenen Tür
Samstag, 13.01.24,
10–15 Uhr,
in den Vereinsräumen im
Oehleckerling 6A,
1. Etage,
22419 Hamburg
(Langenhorn)

292

Direkte
Busanbindung

In Kursen und Arbeitskreisen lernen Sie die Grundbegriffe und Anwendungsmöglichkeiten der IT kennen. 3 Schulungs- bzw. Gruppenarbeitsräume mit insgesamt 20 PCs stehen für unsere Mitglieder zur Verfügung. Alle PCs sind vernetzt und arbeiten mit der aktuellen Windows-Version. Die erforderliche Software für die Kurse und Interessengruppen ist installiert und wird aktuell gehalten.

Unterricht in Kursen: Einsteigerkurse, Text- und Tabellenverarbeitung, Ordnung auf dem PC schaffen, sichere Nutzung von Internet und E-Mails, Präsentationen

Freies Arbeiten in Interessengruppen: Computertreff, GIMP, Magix-Bildbearbeitung, PowerPoint-Präsentationen, kreatives Gestalten, Ton-, Bild- und Videobearbeitung

Unterstützung in allen Fragen rund um Computer, Tablet und Smartphone.

Clubmitglieder können diese Angebote, sooft sie mögen, nutzen und auch Neues vorschlagen. Informationen unter **Tel.: 040/53 16 92 67** (Anrufbeantworter) **www.dscc-hamburg.de** oder per E-Mail: **info@dscc-hamburg.de**





als Discjockey (DJane) Platten auflegte, merkt man: Das erste Projekt hieß „Halbpension“. Die Ü65 waren regelmäßig an Sonntagnachmittagen in die Clubs der Stadt eingeladen. Hier konnten sie das Tanzbein auf dem Dancefloor schwingen, ohne dass die Jugend über die Wiener-Walzer-Ollen lästerte.

☪ Musik und Tanz

Heute geht's um mehr. Der Name ist Programm. Es geht um ein „lebensbejahendes Gemeinschaftserlebnis“ mit Kultur, Rätselspaß, Tanz und Klönschnack: „Wir laden alle Menschen 60+ von Herzen ein, ohne Barrieren und voller Lebensfreude am gesellschaftlichen Leben teilzunehmen. Auf Augenhöhe und mit viel Achtsamkeit setzt sich ein starkes ehrenamtliches Team dafür ein, Altersarmut und Einsamkeit entgegenzuwirken. So entsteht ganz selbstverständlich ein anregender Austausch zwischen Jung und Alt. Über Kultur, Kreativität, sportliche und soziale Aktivitäten schafft Oll Inklusiv positive Momente des Miteinanders, die unmittelbar beleben und nachhaltig wirken.“

Den Begriff Seniorentreff würde Kassai wohl eher ungern nutzen. Ihre Gäste sind denn auch keine Älteren, sondern Senioren und Señoritas. Dabei legt sie Wert auf diese Benennung. „Die neuen Alten sind mit Wirtschaftswunder und Rock'n'Roll aufgewachsen. Sie diskutieren und feiern gerne. Sie haben Ecken und Kanten, Glamour und Esprit. Sie sind die jüngsten Alten, die es je gab.“

☪ Alt und digital

„Wie die Alten sungen, so zwitschern auch die Jungen.“ Das Sprichwort ist aus der Mode gekommen und gegen den Strich zu büirsten. Was die Jungen können, können Ältere auch. Alter schützt vor Digitalisierung nicht. Auch Seniorentreffs sind offen für die digitale „Transformation“ – die bieten Kurse, um mit dem Smartphone umzugehen, per WhatsApp mit den Kindern in

Australien zu plaudern oder sich am Laptop über die neuesten Modelleisenbahnen, Tango-Schritte oder Denksportanlagen zu informieren. Barbara Sommerschuh vom Deutschen Senioren ComputerClub Hamburg e.V. erklärt, warum bei ihnen Kaffee und Klicks zusammengehören. Unser Ziel ist, „Menschen 50+ in die Geheimnisse der digitalen Zukunft einzuführen. Unser Grundprinzip ist die Weitergabe von Wissen und Fertigkeiten von Mitglied zu Mitglied. In unseren Clubräumen steht eine Infrastruktur von rund 20 PC-Arbeitsplätzen mit zentralem Server zur Verfügung.“ Hier finden Kurse statt, damit PC, Smartphone und Internet kein Neuland für Ältere bleiben. Es geht um Textbearbeitung oder Tabellenkalkulation, Digitalisierung von Papierbildern, Dias, Schallplatten und Filmen, das Erstellen und Bearbeiten von Videos oder – in letzter Zeit immer mehr, die Nutzung von Smartphone und Tablet. Und zum Geld? „Der Club finanziert sich ausschließlich über die Mitgliedsbeiträge, damit werden die Miete und Hard- und Software für den Unterricht finanziert. Er wird deshalb bisher als kommerziell eingestuft und erhält keinerlei Zuwendungen von der Stadt Hamburg.“

Wer einsam ist, geht nicht nur häufiger zum Arzt, weil dieser vielleicht der einzige soziale Kontakt ist. Er wird auch leichter krank, nicht nur, weil sich keiner kümmert. Einsamkeit kann Herzkrankheiten, Infarkte, Alzheimer fördern. 2018 ernannte Großbritannien die weltweit erste Einsamkeitsministerin. In Japan hat sich die Politik die Einsamkeit zu Herzen genommen und 2021 ein Ministerium für Einsamkeit gegründet. In Deutschland warnte Gesundheitsminister Karl Lauterbach vor einer „Pandemie der Einsamkeit“ und votiert für einen Regierungsbeauftragten zur Einsamkeit. Zum Fest 2022 erkannte Familienministerin Lisa Paus, dass Weihnachten „für einsame Menschen besonders schmerzlich sein kann“, nannte Pläne gegen Einsamkeit und erklärte, warum das Thema auch für die Demokratie wichtig ist. Hamburg hat seine 80 Seniorentreffs und schenkt ihnen nach dem Fest hoffentlich mehr Aufmerksamkeit und Geld.

Dr. H. Riedel © SeMa

Sicher und bequem außer Haus unterwegs!

GPS-Tracker sorgt für mehr Sicherheit

Der neu entwickelte Tracker auf GPS-Basis von IT'S MY BIKE steckt voller nützlicher Funktionen und optimiert Komfort, Sicherheit und Fahrspaß. Im Falle eines Unfalls werden durch den digitalen Unfallassistenten automatisch private Notfallkontakte über einen Sturz benachrichtigt und erhalten so auch den Standort vom Unfallort. Aber auch in weniger dramatischen Fällen kann über den Tracker Hilfe am Standort angefordert werden.

Die Touren im Rückblick

Mit IT'S MY BIKE kann man die Aktivitäten Revue passieren lassen. Der Tracker gibt an, wie viele Kilometer in welcher Zeit und Geschwindigkeit zurückgelegt wurden.

Jetzt € 200,- sparen*

*= Beim Kauf eines Scooters mit einem IT'S MY BIKE -GPS-Tracker im Zeitraum Dezember 2023 bis Januar 2024 schenken wir Ihnen die GPS-Tracker-Kosten für 3 Jahre im Wert von € 200



SENIOREN-SCOOTER

Auch im Alter mobil sein und seine Unabhängigkeit behalten, diesen Wunsch haben viele ältere Menschen und steigen auf einen Senioren-Scooter um.

„Ich möchte meine Mobilität erhalten und auf gar keinen Fall stürzen“, sagt Elisabeth H. „Die Bedienung des Senioren-Scooters ‚Komfort‘ ist kinderleicht und absolut sicher.“

REHAFACHZENTRUM FÜR DREIRÄDER & SONDERFAHRZEUGE

Telefonische Beratung zu den Öffnungszeiten.
Abholung oder Lieferung zu Ihnen nach Hause.

„Ob Scooter oder Dreirad
– vereinbaren Sie einen
Termin für eine Probefahrt“,
so Inhaber Daniel Sauter.



Die Fahrradboerse

... der bessere Service für's Rad!

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

www.die-fahrradboerse.de

Der Pöhlshof

Servicewohnen – geborgen 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

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-trainingsgruppen u. v. m.**

Ambulante Kranken-, Alten- und Kinderbetreuung
Vertragspartner aller Krankenkassen

24 Stunden erreichbar unter: 0172/409 87 44

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



Ferienwohnung – Ostseebad Boltenhagen



3 Zi., bis 5 Pers., strandnah, Terr., Pkw-Stellpl.,
€ 75,-/Zwischensaison, € 115/Hauptsaison
pro Nacht, Vermietung (bitte „Sünnslag 142“
angeben) über ABBA-Zimmervermittlung,

Tel.: 03 88 25 -37 111, info@boltenhagen.reisen

Seit
1987

ANGELA GREIZER

✧ **Ambulante
Krankenpflege
und Altenhilfe**

✧ **Pflegeberatung**

Langenhorner Ch. 139, 22415 Hamburg
Telefon: 040/53 05 04 70
Fax: 040/520 33 17
www.krankenpflege-greizer.de



This is



THE GREATEST SHOW!

**Die größten MUSICAL-HITS
aller Zeiten: am
26. Februar 2024 in Hamburg**

(pi) Mehr als 65 000 Zuschauer, ausverkaufte Theater und jeden Abend Standing Ovations: Seit 2020 ist diese Showsensation ein absolutes Highlight für alle Musical-Fans. Auch 2024 taucht This is THE GREATEST SHOW! wieder in die Welt des Zirkuspioniers P. T. Barnum ein und feiert inmitten von Kuriositäten, Akrobaten und Tänzern die Hits aus dem Kinowelterfolg „Greatest Showman“ auf den Bühnen Deutschlands und Österreichs.

Neben der skurrilen Filmwelt stehen die größten Musical-Bühnenerfolge der letzten vier Jahrzehnte auf dem Programm. This is THE GREATEST SHOW! führt durch gefeierte Klassiker wie „Cats“, „Dirty Dancing“, „Die Eiskönigin“, „Elisabeth“, „Joseph“, „Der König der Löwen“, „Tabaluga & Lilli“ und „Tanz der Vampire“, begibt sich aber auch auf eine musikalische Reise durch brandneue Musical-Welten aus Deutschland und anderen großen Musical-Metropolen wie „Hamilton“, „Disneys Hercules“, das PUR-Musical „Abenteuerland“, „Moulin Rouge“, „Ku’ damm 56/59“, „Robin Hood“, „Rock of Ages“, „Romeo & Julia“ oder „& Juliet“.

Präsentiert wird die Show von Jan Ammann, Friedrich Rau, Mari-cel, Patrick Stanke, Michaela Schober und Verena Mackenberg – sechs der beliebtesten Musical-Stars Deutschlands. Für jede Menge Bewegung und Klangexplosionen auf der Bühne sorgen die Showman-Singers: ein speziell für diese Show zusammengestelltes hochkarätiges Gesangsensemble. Mit viel Leidenschaft wird das exzellente Ensemble gemeinsam mit den Stars des Abends ein Feuerwerk der großartigen Stimmen entfachen. Doch das ist noch lange nicht alles! Für den ein oder anderen Überraschungsmoment wird Special Guest Pietro Basile sorgen, und natürlich darf auch eine hervorragende Liveband nicht fehlen, die einen mitreißenden Sound garantiert.

**Tickets für den 26.02.2024 um 19 Uhr im Stage Theater im
Hamburger Hafen gibt es unter www.eventim.de und an
allen bekannten Vorverkaufsstellen.**

Im **EIGENEN HEIM** **SORGENFREI** den Ruhestand genießen!



Das Original-Konzept

Die eigene Immobilie ist für viele Senioren mehr als nur eine Altersvorsorge. Über Jahre, oft sogar über Jahrzehnte, war sie der Lebensmittelpunkt: Hier wuchsen die Kinder auf, fand man in seiner Nachbarschaft treue Freunde, fühlt man sich emotional verwurzelt. Und doch ist es genau diese so vertraute Immobilie, die mancher in seinem verdienten Ruhestand schweren Herzens aufgibt. Etwa wenn die Ersparnisse abnehmen und man sich trotzdem noch mal etwas gönnen möchte. Aber auch wenn die Instandhaltungskosten die Altersvorsorge aufzufressen drohen und man nicht mehr weiß, wie man sein Heim, seinen Lebensunterhalt bezahlen soll.

In beiden Fällen ist Verkaufen die Lösung, um schnell an Kapital zu kommen. Noch klüger ist aber, anschließend in seinem Zu-

hause weiter wohnen zu können, zu einer vereinbarten Miete und ohne Sorgen oder Verpflichtungen. Und genau das macht der renommierte Hamburger Immobilienmakler Martin Ullrich mit seiner Idee der „Lebensabend-Immobilie“ möglich.

Das Prinzip dahinter ist so einfach wie genial: Der Verkäufer erhält über den Kaufpreis hinaus ein notariell beurkundetes Wohnrecht in seinem vertrauten Zuhause. Die Miete wird in einem separaten Mietvertrag vereinbart. Damit ist der Verkäufer rundum abgesichert.

Auch ein Leibrentenmodell kann Ihnen Martin Ullrich rechnen. In den meisten Fällen und aus Erfahrung der Gespräche mit den bisherigen Verkäufern hat

das Modell der Lebensabend-Immobilie mehr Anklang gefunden.

Bei einer Leibrente wird dem Verkäufer monatlich ein fester Betrag aus dem Verkaufserlös abzüglich der Miete ausbezahlt. Da die Nachfrage für das Leibrentenmodell sehr klein ist, lässt sich auch hier selten beim Verkauf der Marktwert erzielen. Hinzu kommt, dass hier die statistische Lebenserwartung in die Berechnung einfließt. Im Klartext: Stirbt man früher, stoppen auch die Zahlungen – im schlimmsten Fall ein enormes Verlustgeschäft für die Familie und mögliche Erben. Dieses Verlustrisiko entfällt bei der „Lebensabend-Immobilie“ komplett. Denn hier geht der Erlös gleich und direkt aufs Verkäuferkonto und steht damit komplett und frei zur Verfügung. Zudem entfallen die Kosten für ein Marktpreisgutachten. Und weil die Nachfrage nach Immobilien als Kapitalanlage am Markt da ist, lässt sich hier meistens ein realistischer Kaufpreis erzielen.

Während sich der Verkäufer bei seiner „Lebensabend-Immobilie“ über einen guten Verkaufserlös, lebenslanges Wohnrecht im Grundbuch, einen rechtssicheren Mietvertrag und völlige Flexibilität freut, bekommt der Käufer ein lukratives Anlageobjekt mit garantiertem Wertzuwachs – und einen netten Mieter, der die Immobilie schätzt, quasi „frei Haus“. Damit ist die „Lebensabend-Immobilie“ für beide Seiten ein Geschäft, bei dem sie nur gewinnen können.

Dementsprechend überwältigend ist die Resonanz auf das Wohnmodell.

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.

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

Rufen Sie gerne gleich für die Infobroschüre oder einen Beratungstermin an

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



Der „komische Zeichner“ Peter Gaymann
im SeMa-Interview

Humor entkrampft: über Demenz lachen?



Thomas Klie und Peter Gaymann (re.). Foto: Viktoria Steinbiß-Gaymann



Foto: Peter Gaymann

Sein Markenzeichen sind die Hühner, die mit dem Kürzel P.GAY in Zeitschriften und Zeitungen, auf Postkarten, Kalendern und Radierungen den meisten Menschen bekannt sind. „Komischer Zeichner“ nennt sich Peter Gaymann selbst. Seit zehn Jahren beschäftigt er sich auch mit dem Thema Demenz. Einmal im Jahr erscheint seitdem sein Kalender „Demensch“. Auf zwölf Kalenderblättern im Postkartenformat begegnet er dem ersten Thema – aber Gaymann-typisch – mit einer großen Portion Humor.

SeMa: Wie sind Sie vor zehn Jahren zum Thema Demenz gekommen?

Peter Gayman: Das war eine „zufällige“ Begegnung bei einer Weinwanderung am Kaiserstuhl (Baden-Württemberg) mit dem Gerontologen Prof. Dr. Thomas

Klie, der viel zum Thema geschrieben hat und sich auch politisch engagiert. Bei einem Glas Wein hat er mich angesprochen, ob ich mir vorstellen könnte, auch mal komische Zeichnungen zum Thema Demenz zu machen. Zuerst war es schwierig für mich, mir vorzustellen, wie man dazu komische Dinge zeichnen kann, aber ich habe die Herausforderung dann angenommen. Ich habe dann mit ihm zusammen und auch alleine die ersten zwölf Blätter zu einem ersten Kalender zusammengefasst.

Wie kamen Sie auf den Namen „Demensch“?

P. G.: Wir nennen es so, damit es nicht ganz so hart klingt wie Demenz und auch das Wort Mensch darin vorkommt. Denn es geht ja schließlich um Menschen.

Warum haben Sie dem Projekt zugestimmt? Warum machen Sie mit?

P. G.: Wir wollten mit dem Kalender auch etwas verändern: Wir wollten über den Humor ein Verständnis für die Krankheit und auch die Bereitschaft, sich damit auseinanderzusetzen, schaffen. Wir wollten verändern, dass die Dinge nicht immer nur von der todernsten Seite und nur als etwas Tragisches wahrgenommen werden, sondern auch mit Humor ein bisschen gegensteuern. Die Sache mit Humor zu nehmen bedeutet ja auch, dass man die Sache etwas entkrampfter angeht.



*Peter Gaymanns Demensch-Tischkalender 2024,
ISBN 978-3-86216-991-7;
medhochzwei, 15,90 Euro.*

Foto: Peter Gaymann



Gab es anfangs auch kritische Anmerkungen?

P. G.: Es gab etwas fragende Reaktionen ... kann man das machen? Geht das überhaupt? Diese Fragen hatte ich mir anfangs natürlich auch gestellt. Aber ich will ja mit meinen Zeichnungen niemanden angreifen – Humor kann auch sehr frech oder satirisch sein. Wenn man die Sache aber von der menschenfreundlichen

man vergisst auch bereits dies und jenes, oder man verschusselt wieder etwas ... Und das ist immer das Gute an Cartoons, wenn man so dicht am Alltag dran ist und so Dinge zeigt, die ganz viele Menschen kennen.

Der Demensch-Kalender 2024: Bestellt werden kann er für 15,90 Euro hier: <https://shorturl.at/aprAC> Corinna Chateaubourg © SeMa

Seite angeht, und wir gemeinsam etwas sehen, was vielleicht widersprüchlich, grotesk oder einfach nur lustig ist und dann gemeinsam mit den Leuten darüber lacht, dann kann man das machen. Der erste Kalender wurde wirklich positiv aufgenommen, darum haben wir dann auch die weiteren gemacht.

Zehn Jahre, zehn „Demensch“-Kalender à zwölf Motive = macht 120 Motive: Wie kommen Sie zu Ihren Motiven?

P. G.: Manchmal – so wie für das Titelblatt des Demensch-Kalenders 2024 – erzählt mir jemand eine Geschichte: Zwei Damen treffen sich auf dem Markt. Die eine fragte die andere: ‚Was treibst du den ganzen Tag?‘ Und die antwortet: ‚Meistens suche ich was.‘ Das finde ich so nett, weil wir das auch schon kennen. Mit vielen dargestellten Situationen können auch Sie und ich schon etwas anfangen, denn

Es steht Ihnen zu, glücklich zu sein. Lassen Sie uns darüber sprechen.

Demenzbegleitung

Mein Angebot richtet sich an **Betreuungspersonen von dementen Menschen**, die das Bedürfnis haben, offen und ehrlich zu sprechen, ohne Angst vor Bewertung. Hier können Sie Ihre Gedanken teilen, den aufgestauten Frust der Betreuung loswerden und sich verstanden fühlen.

Ich selbst arbeite seit 2015 engagiert im direkten Kontakt mit Menschen, im sogenannten „Face-to-Face Dienst“.

Brigitte Richter



Hypnose NLP Gedächtnisbegleitung

Über mich

Studium der Philosophie und Sozialpsychologie

NLP Master, Hypnose

Ihre
Brigitte Richter

Poppenbütteler Weg 193
22399 Hamburg Poppenbüttel

Tel.: 0160 18 18 015

innovation52@web.de



Ich freue mich auf unsere Begegnung!

Janina
Hartwig.

„Mein Name ist Erling“ in der Komödie Winterhuder Fährhaus



Janina Hartwig & Sebastian Goder.



Cem Lukas Yeginer als Erling &
Janina Hartwig als Rosemarie.



Wenn Sie sich das Theaterstück ansehen, werden Sie garantiert für diese Zeit Freude und Vergnügen haben und einen schönen Theaterabend verbringen.

Die romantische Komödie „Mein Name ist Erling“ wird weltweit geliebt. Die Uraufführung fand 2004 in Bautzen statt. Danach erfreute das Stück die Besucher u. a. in Montevideo/Uruguay, Cadix/Spanien, Bogotá/Kolumbien, Avignon/Frankreich und Madrid/Spanien. Das ganze „Erling-Team“ auf und hinter der Bühne der Komödie in Winterhude ist sehr glücklich, nun auch dem norddeutschen Publikum dieses mitreißende Theaterstück präsentieren zu dürfen.

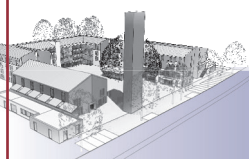
Der Erling (Cem Lukas Yeginer) ist ein junger Mann, der plötzlich vor Rosemaries (Janina Hartwig) Tür steht und behauptet, ihr Sohn zu sein. Aber Rosemarie hat nie ein Kind bekommen und will ihn abwimmeln. Doch Erling weiß alles über sie und ihre große verflozene Liebe John (Sebastian Goder). Ist es Zufall oder doch von irgendwoher gesteuert? Denn genau an diesem Tag, als Erling bei ihr klingelt, treffen sich die beiden nach

32 Jahren zum ersten Mal wieder beim Weihnachtseinkauf. Plötzlich scheint es so, als könnten sie das Leben zurückdrehen und neu beginnen.

Es ist ein Stück zum Lachen und Nachdenken. Ein Stück über ungelebte Träume, Lebenslügen, verpasste Chancen, aber auch über Wunder, die passieren und meist unerklärlich sind. Mit überragender Schauspielkunst, Witz und Ironie wird die Kraft der Liebe ins Zentrum gerückt.

Regisseur Daniel Krauss zu diesem Stück: „Dieses Theaterstück ist ein leidenschaftlicher Appell an uns alle, in diesem Jahr kein Plastik, kein Gold, kein Blech zu verschenken, sondern einfach eine nicht enden wollende Umarmung, ein liebes Wort, ein Kompliment, eine Hoffnung, eine Reise, einen gemeinsamen kleinen Traum – verschenken wir einen Erling!“

Janina Hartwig, die nicht nur aus ihrer Erfolgsrolle, der Nonne Hanna in „Um Himmels Willen“, bekannt ist, beantwortete uns einige Fragen.



„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 und eine Dachterrasse als Treffpunkt aller Generationen.

2 Zimmer
ca. 52,29 m²
Wohnfläche

Miete
netto kalt:
€ 627,48
zzgl. Nk. und
Serviceentgelt

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



CLUB HAMBURG

Runter vom Sofa,
rein ins Leben!

Wir sind nur einen Anruf
weit entfernt

Jetzt individuellen Infoabend
vereinbaren.

Tel.: 040 35 62 24 09

www.bestagers-hamburg.de



Janina Hartwig & Sebastian Goder.



Janina Hartwig & Sebastian Goder
und als
Weihnachtsmann
Cem Lukas Yelinger.

● Was gefällt Ihnen an diesem Stück?

Mir gefällt, dass es eine ganz spezielle Mischung aus Komik und Absurdität ist. Ich hoffe, wir können unsere Zuschauer zum Lachen, aber auch zu einer kleinen Träne der Rührung bringen.

● Was lieben Sie an der Vorweihnachtszeit?

Da ich in diesem Jahr diese Zeit in Hamburg verbringen werde, wird für mich einiges anders sein als normal, da ich in München lebe. Ich freue mich, diese Stadt in dieser Zeit kennenzulernen, freue mich auf den Lichterglanz in der Innenstadt und bin gespannt auf die weihnachtliche Stimmung der Hamburger.

Grundsätzlich mag ich Weihnachtsmärkte, die nicht so konsumorientiert sind und eine besondere Stimmung verbreiten.

● Wie und wo werden Sie Weihnachten verbringen?

Weihnachten werde ich wie immer mit meiner Familie verbringen. Wir kochen gemeinsam und stellen einen Weihnachtsbaum auf. Am Abend kommen dann noch Freunde dazu, sodass wir eine große Runde sein werden. Das mögen wir alle sehr.

● Gibt es Traditionen, die Sie vielleicht auch aus Ihrer Kindheit noch übernommen haben?

Ein schönes gemeinsames Festessen gehört für mich einfach dazu. Das muss auch nicht immer eine Weihnachtsgans sein. Die Gemeinsamkeit mit meinen Liebsten steht für mich an erster Stelle.

● Können Sie sich noch an ein unvergessliches Weihnachtsfest erinnern?

Eines meiner prägendsten Weihnachtserlebnisse ist, als meine Freundin aus dem Haus, in dem wir wohnten, zu mir sagte, dass es eigentlich gar keinen Weihnachtsmann gibt. Sondern, dass es der Herr aus dem Erdgeschoss sei, der immer die Geschenke bringt. Ich war damals fünf Jahre alt und sehr enttäuscht, wie man sich vorstellen kann.

● Was wünschen Sie sich zu Weihnachten?

Ich wünsche mir von Herzen ein friedliches Fest. Es wäre für mich das schönste Geschenk, wenn ich die Nachrichten anstelle, und es muss nichts mehr von Krieg und Verzweiflung in der Welt berichtet werden.

Vorstellungen

Im Dezember bis zum 17.12. und dann wieder vom 29.12. bis 14. Januar 2024.

Kartenbestellung: 040-480 680 80, www.komodie-hamburg.de

Text + Fotos Marion Schröder © SeMa



Wohnen – nur wenige Gehminuten zum Schleifer

FjordLIV
LEBEN AN DEN SCHLEITERRASSEN



Bis Jahresende: Inkl. individuell gestalteten Küche im Wert von 10.000 EUR

Schleiterrassen: Ihr Ruhesitz in Kappeln

Barrierefreie Wohnungen an Deutschlands schönstem Fjord

Kappeln, die Perle an der Schlei, bietet mit einem umfangreichen Nahversorgungsangebot, Ärzten und Freizeitangeboten eine ideale Infrastruktur für einen Altersruhesitz.

Die Häuser werden als KfW-Effizienzhaus 55 EE errichtet und haben teilw. Schieblick. Die Wohnungen sind barrierefrei bzw. barrierearm und schwellenfrei mit dem Aufzug erreichbar. Die exklusive Ausstattung und die großz. Gestaltung lassen keine Wünsche offen. Sie haben die Wahl zwischen 2- und 3-Zi.-Eigentumswohnungen mit Wohnfl. von ca. 53 bis 132 m². Geplante Fertigstellung im 3. Quartal 2024. In der Tiefgarage sind auf Wunsch Lademöglichkeiten für Elektrofahrzeuge möglich. B.: 56,1 kWh/(m²a), FW, Kl. B, Co² 37 kg/(m²a)

ab € 256.750,-
Courtagefrei

CordesHaus
Schleiterrassen GmbH

Vertrieb: Andreas Hüttmann | Tel.: 0174 – 588 17 55
a.huettmann@cordeshaus.de | www.fjord-liv.de/wohnungen

Mein
Zuhause in
Hamburg-
Fuhlsbüttel

DSG | Deutsche
Seniorenstift
Gesellschaft



Pflegewohnstift Alsterkrugchaussee

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

Wir informieren Sie gern. Sprechen Sie uns an!

Alsterkrugchaussee 614 | 22335 Hamburg

Telefon 0 40 / 51 20 88-0

www.pflegewohnstift-alsterkrugchaussee.de

Cornelia Poletto

PALAZZO

in der 8. Spielzeit

Mit neuem Menü und neuer Show an einem neuen Standort!

Woran lässt sich ein gelungener Abend außerhalb der eigenen vier Wände festmachen? Wahrscheinlich sind die Meinungen darüber ebenso individuell wie die Menschen selbst – und dennoch wird es hinsichtlich einiger Kriterien sicherlich einen Konsens geben. Dazu gehören zweifelsfrei: ein ansprechendes Ambiente, in dem man sich wohl fühlt, nette Gesellschaft, leckeres Essen und kurzweilige Unterhaltung.

Ein Besuch im Cornelia Poletto PALAZZO vereint all das zu einem rauschenden Fest für die Sinne! Noch bis zum 10. März 2024 bietet die Dinner-Show im nostalgischen Spiegelpalast an ihrem neuen Standort auf der Galopprennbahn in Hamburg-Horn erneut eine ebenso köstliche wie unterhaltsame Mischung

aus Haute Cuisine und bestem Varieté-Entertainment. Während der rund viermonatigen Spielzeit erleben die Gäste bei ihrem PALAZZO-Besuch genussvolle Momente und vergnügliche Stunden, in denen meisterhafte Kochkunst auf preisgekrönte Akrobatik und zwerchfellerschütternde Comedy trifft.

Die PALAZZO-Gäste dürfen sich auf feinste Küche in Form eines Vier-Gänge-Menüs freuen, und diese Köstlichkeiten verbinden sich auf perfekte Weise mit den Darbietungen auf der Bühne und in der Manege: „Ladies First“ lautet der Titel der neuen Show in Hamburg – und das ist wortwörtlich zu verstehen. Im Mittelpunkt steht die Weiblichkeit in Person in Form von Miss Frisky, dem schillernden Star des Abends.

Tickets und Gutscheine gibt es unter der Service-Hotline: 01806/388 883 oder unter www.palazzo.org

Mit dem SeMa gewinnen Sie

... einen köstlichen Abend zu zweit am 17.01.24 im Cornelia Poletto PALAZZO.

So nehmen sie teil: Schreiben Sie bis zum 20.12.23 mit dem Stichwort „PALAZZO“ eine E-Mail an raetsel@senioren-magazin-hamburg.de oder eine Postkarte an das SeMa Senioren-Magazin-Hamburg, Fabersweg 3, 22848 Norderstedt.

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Die Adressen werden nur für den Gewinnzweck verwendet.



Variété im Hansa-Theater – Saison 2023/2024

Bis zum 03. März 2024 hebt sich wieder der Vorhang für ein fesselndes, internationales Variété-Programm im Hansa-Theater! Es begrüßen Sie Künstlerinnen und Künstler der internationalen Artistenkultur und entführen Sie mit beeindruckenden Darbietungen wieder in die glamouröse Welt des Varietés – musikalisch wie immer begleitet vom Live-Orchester, den Hansa-Boys und präsentiert von wechselnden Kabarettisten und Schauspielern.

Das Variété im Hansa-Theater zeigt wieder ein Programm, welches einen staunen lässt: surrende Seile und knallende Aufschläge von Diane Renée Rodríguez mit ihren Boleadoras, Seiltanz von und mit The JuJus. Die Ethio Brothers jonglieren rekordverdächtig, Alex zieht seine Fäden und lässt Barti tanzen, flirten und musizieren. Exzentrische Akrobatik vom Feinsten zeigt das Duo Flash, magisch wird es mit Aaron Crow, Alexandra Malter zeigt Hula-Hoop auf eindrucksvolle Weise – um nur einige Künstlerinnen und Künstler zu nennen. Auch kulinarisch werden Sie vom gastronomischen Partner „Strauchs Falco“ wieder auf höchstem Niveau verwöhnt!

Karten gibt es telefonisch unter 040/4711 0 644 sowie an den bekannten Vorverkaufsstellen und unter www.hansa-theater.com



WWW.SENIORENUMZUEGE24.de

Das Rundum - Sorglos - Paket

SeniorenUmzüge Hamburg – Damit Sie gut ankommen

Die inhabergeführte 'Senioren-Umzüge Hamburg Ralf Schmidt GmbH' wurde 2008 gegründet. Mit der Spezialisierung auf den Bereich 'Seniorenumzüge' bietet der Betrieb **breitgefächerte Umzugsdienstleistungen** an und ist am Markt fest etabliert.

Das umfangreiche Leistungsspektrum beinhaltet nicht nur den Transport sondern auch einen Ein- und Auspackservice, Haushaltsauflösungen, Renovierungen, verschiedenste Handwerkerleistungen sowie die Möbeleinlagerung und einen Immobilienservice. Das gesamte Team besteht aus motivierten und kompetenten Mitarbeitern mit teils langjähriger Betriebszugehörigkeit, die über gewachsene Erfahrung im Umgang mit älteren Menschen, die notwendige Empathie und ein hohes Maß an Einfühlungsvermögen verfügen.

Gehobener Service und kompetente Beratung – auch über die eigentliche Umzugstätigkeit hinaus – steht bei SeniorenUmzüge Hamburg an erster Stelle.

Wenn Senioren umziehen

Ein Umzug ist eine hochemotionale und vertrauensvolle Angelegenheit, besonders für Senioren. Wer nach vielen Jahren das liebgewonnene Haus oder die schöne Wohnung verlassen muss, der lässt enorm viel hinter sich. Wer sich in einer solchen Situation für ein Umzugsunternehmen entscheidet, der will einen verlässlichen Partner und hilfreichen Berater – einen Spezialisten, wie die 'SeniorenUmzüge Hamburg Ralf Schmidt GmbH'.

Während jüngere Menschen vom Sortieren über das Einpacken bis zum Einräumen nahezu alles selbst und mit Hilfe von Freunden erledigen, ist das bei den Senioren kaum noch oder nur sehr eingeschränkt der Fall.



Wir
planen Ihren
kompletten
Umzug

Bei uns:
Alles
aus einer
Hand



Mit gutem Gefühl ins neue Zuhause –
Senioren Umzüge Hamburg steht an Ihrer Seite.
Die speziell geschulten Mitarbeiter sorgen stets verständnisvoll
und tatkräftig für einen reibungslosen und sicheren Umzug.

Hier hilft 'SeniorenUmzüge Hamburg'

Welche Fragen es rund um den Seniorenumzug auch gibt, kompetent Antwort geben, Vertrauen aufbauen, die Dinge verlässlich begleiten und erledigen ist das Ziel und der Anspruch von 'SeniorenUmzüge Hamburg'.

Wenn es dann am Ende eines Umzugs **„ein freundliches Lächeln, eine Umarmung von einem zufriedenen Menschen in der neuen Wohnungsumgebung gibt, dann haben wir alles richtig gemacht.“** (Ralf Schmidt, Inhaber)

SENIORENUMZÜGE

Ralf Schmidt GmbH

Carl-Petersen-Straße 116 · 20535 Hamburg

Telefon (040) 37 08 58 82

info@seniorenumzuege24.de

Krankenhauseelsorger – Liberas und Liberos im biblischen Auftrag



„Ist jemand unter euch krank, der rufe zu sich die Ältesten der Gemeinde, dass sie über ihm beten und ihn salben mit Öl in dem Namen des Herrn. Und das Gebet des Glaubens wird dem Kranken helfen, und der Herr wird ihn aufrichten ...“, heißt es im Jakobusbrief. Und weiter findet sich in der Bibel: „Darum sollst du den Herrn, deinen Gott, lieben mit ganzem Herzen und ganzer Seele, mit all deinen Gedanken und all deiner Kraft.“ Als Zweites kommt hinzu: „Du sollst deinen Nächsten lieben wie dich selbst. Kein anderes Gebot ist größer als diese beiden.“

Die „Caritas“, die wertschätzende, uneigennützte Nächstenliebe, war von Beginn an das Markenzeichen der Christen. Biblischer Auftrag war über Jahrhunderte Triebfeder für Menschen in der Alten- und Krankenpflege, heißt es doch auch bei Matthäus 25,40: „Was ihr für einen meiner geringsten Brüder getan habt, das habt ihr mir getan.“

■ Getrennte Wege

Lange Zeit gingen Hinwendung zu Kranken und Alten und religiöser Auftrag Hand in Hand. Das Hospital zum Heiligen Geist ist die älteste Stiftung Hamburgs. Am heutigen Standort Poppenbüttel sind vier Stiftungen vereint, die seit fast 800 Jahren im Dienst alter, bedürftiger und kranker Menschen stehen und ein wichtiger Teil der hamburgischen Geschichte sind. Kommunale Einrichtungen folgten später. Mit städtischen Steuern und Spenden wurden in Altona 1760 fünf Krankenzimmer im Zuchthaus eingerichtet. 1764 entstand die Hebammenanstalt mit Entbindungsstation. Am 27. Dezember 1784 wurde das erste kommunale Krankenhaus mit 60 Betten in der Altonaer Königstraße eröffnet. Die Trägerschaft der Krankenhäuser in Deutschland sah 2022 wie folgt aus: öffentliche Krankenhäuser 539/226.622 Betten, freigemeinnützig 598/155.653 Betten und privat 756/98.107 Betten. Sie vereint dank Kostendruck und Fallpauschalen der Zwang zu höchster Professionalität und Effizienz. Wertschätzende, uneigennützte Nächstenliebe hat es schwer vor diesem Hintergrund. Dennoch gibt es sie.

■ Allein in der Krankheit?

Was heute die hochprofessionelle Gerätemedizin vermag, hätten sich die Menschen vor zwei Jahrhunderten nicht vorstellen können. Im Gegenteil – die Vorstellung, dass Herzen von Toten in anderen Körpern lebenspendend weiterschlagen, künstliche Gelenke oder operativ gereinigte Atrien hätten damals vermutlich den Menschen einen Schauer über den Rücken laufen lassen – ebenso der Gedanke, in Krankheit oder Alter weitgehend allein zu sein. Neben den Familien waren es Pastoren und Pfarrer oder Ordensleute, die den Menschen zur Seite standen, wenn Krankheit den Alltag bestimmte. Diese Sicherungsbänder begannen mit der Industrialisierung an Bedeutung zu verlieren. Die zeitgleich einsetzende und immer noch andauernde Verabschiedung der Menschen von den Kirchen und die große Zahl der Migranten ohne christlichen Hintergrund machten es schnell unmöglich, die Zuwendung zu Krankenhauspatienten deren Herkunftsgemeinden zu überlassen. Schon gar nicht in einer Großstadt wie Hamburg, in der die Gesundheitsfürsorge ganz anderen Kriterien als der Regionalität folgt. Doch wie vor



„Maria mit dem Kinde lieb ...“ mit 3.223 Geburten im Jahr 2022 ist das Marienkrankenhaus nach der Asklepios Klinik Altona die Einrichtung in Hamburg mit der höchsten Geburtenzahl.

Sie haben Zeit für die Patienten – Zeit zum Zuhören, für Gespräch und Beratung, für Gebet und Segen und die Feier der Sakramente. Gemeinsam mit ihnen möchten sie sich auf die Suche nach Kraftquellen machen, aus denen Menschen in Tagen der Krankheit Mut, Geduld und Stärke zufließen kann.

Jahrhunderten gilt auch heute, dass kranke Menschen, besonders wenn sie im Krankenhaus liegen, über medizinische Versorgung hinaus menschlichen Zuspruch brauchen. Der eine mehr – der andere weniger. Bekenntnisunabhängig.

■ Mehr als die Hand am Ständer

Der Karikaturist Thomas Plassmann hat mit dem hier gezeigten Cartoon rechts einen Lösungsvorschlag gemacht, den wirklich keiner will. Selbst die Generation, die ansonsten gern der fast alles könnenden Alexa vertraut. Noch unbekannt? Alexa ist der Cloud-basierte Sprachservice von Amazon. Verfügbar ist er auf Millionen von Amazon-Geräten und Alexa-fähigen Geräten von Drittanbietern. Der Kunde wünscht, und Alexa handelt. Im Fall des Cartoons wäre der richtige Auftrag vermutlich: „Alexa, halte meine Hand.“ Ist das wirklich hilfreich? Wer auf die Frage mit „Ja“ antwortet, dem ist wirklich nur noch mit Alexa zu helfen. Aber es gibt in vielen Krankenhäusern heute Menschen aus Fleisch und Blut, die genau das tun – im realen und übertragenen Sinn Kranken, die das möchten, die Hand halten. Ganz unaufdringlich und ohne die Gretchenfrage aus Goethes Faust I „Nun sag, wie hast du's mit der Religion?“

■ Beistehen – nicht bekehren

Die Rede ist von Frauen und Männern, die als Krankenhauseelsorger inzwischen seit Jahrzehnten für Menschen im Krankenhaus da sind. Für Kranke und Gesunde. Denn auch das Personal im Krankenhaus ist in seinem besonderen Umfeld nicht selten Grenzerfahrungen ausgesetzt und benötigt Beistand. Krankenhauseelsorger stellen nicht die Gretchenfrage, sondern nur die Frage: „Was ist meine Aufgabe – wie kann ich helfen?“ Krankenhauseelsorger sind Missionare, sind Gesandte mit einer Mission, einem Auftrag. Aber anders als die landläufige Vorstellung von Missionaren missionieren sie nicht. Ihr Auftrag steht in keiner Arbeitsplatzbeschreibung eines Krankenhausmitarbeiters – egal, ob Chefarzt oder Reinigungskraft. Und gerade deshalb sind sie so wichtig. Denn sie sind in ihrer Zuwendung

**Besuchen Sie
unsere Homepage**

www.semahh.de
www.senioren-magazin-hamburg.de
www.senioren-magazin.hamburg



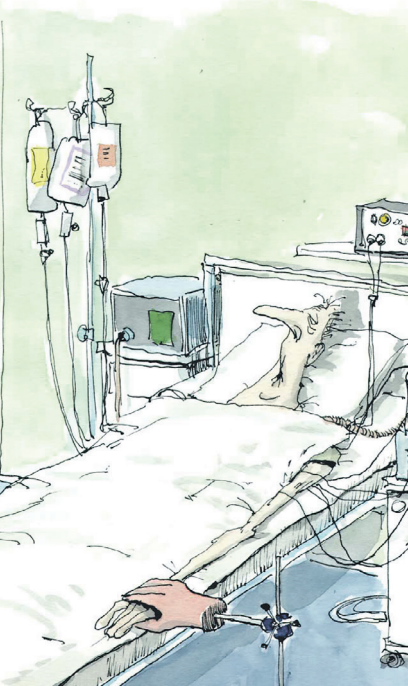
**Anzeigenberatung
und -annahme**

HWWA-Werbeagentur GmbH

Tel.: 040/524 33 40 • E-Mail: hwwa@wtndet.de



1864 in einem Privathaus in der Langen Reihe gegründet, ist das Marienkrankenhaus heute mit 586 Betten, rund 2.000 Mitarbeitern und ca. 93.000 Patienten im Jahr eine Stütze des Gesundheitswesens in Hamburg.



Seit vielen Jahren bildet der Karikaturist Thomas Plassmann das Geschehen mit spitzer Feder kritisch ab. So auch in seinem Buch „Unterm Strich – Karikaturen des Jahres 2023“

zu den Menschen frei, müssen sich an keinen Therapieplan oder keine Medikamentenverordnung halten. Auch wenn sie im Fußball weitgehend verschwunden sind – im Krankenhaus sind die Liberas und Liberos von der Krankenhauseelsorge ein Gewinn. Für die Patienten und für das Personal. Allein in Hamburg gibt es mehr als 40 Krankenhauseelsorger – theologisch gebildete Frauen und Männer, die nach entsprechender Weiterbildung gemeindeunabhängig für die Menschen da sind. Die von ihren Kirchen bezahlt werden, keine Dokumentation anlegen und der Schweigepflicht unterliegen. Sie sind so wichtig, dass die Krankenhausträger sich in unterschiedlicher Weise an der Refinanzierung beteiligen.

■ Zum Beispiel das Marienkrankenhaus

Obwohl – noch – das katholische Erzbistum Hamburg der Träger der renommierten

Klinik ist, bilden neben der katholischen Theologin Ursula Burger der Jesuitenpater Fabian Loudwin und der evangelische Theologe Jörg Zimmermann das Seelsorgeteam. Schon der ganz ausgeprägte Teamgeist schließt aus, dass hier Zuwendung nach Konfessionszugehörigkeit erfolgt. Die drei haben sich die Abteilungen aufgeteilt. „Wo liegst Du?“ – nicht „Was glaubst Du?“, ist die Frage. Es liegt auf der Hand, dass es nicht möglich ist, die Krankenzimmer „abzuklappern“, um Beistand anzubieten. Die Bitte nach einem Besuch geht oft von den Patienten aus, ebenso von Krankenhausmitarbeitern oder Angehörigen, die um Kontaktaufnahme mit einem Patienten bitten. Besonders Langzeitpatienten haben Zuspruch und einen vertrauten Menschen, der zuhört, genauso nötig wie die optimale medizinische Versorgung. Deshalb begleitet der Erstkontakt auf Wunsch einen Patienten auch auf der Wanderung durch die Fachabteilungen. In der Kapelle des Krankenhauses werden Gottesdienste gefeiert – so wie in den „Räumen der Stille“ in anderen Krankenhäusern auch. Nicht für jeden Patienten ist das Krankenhaus ein Jungbrunnen. Für machen gilt es, von hier aus den letzten Weg anzutreten. Dann treten plötzlich ganz andere Fragen in den Vordergrund, bestimmen das Denken der Patienten die ganz persönliche Konfrontation mit der Endlichkeit menschlicher Existenz. Krankenhauseelsorger stehen zur Seite. Bieten dem Sterbenden die Hand. Sie sind auch für die Hinterbliebenen verständnisvolle Ansprechpartner. Im Marienkrankenhaus ist es die Kapelle, wo der Verstorbenen gedacht wird. Gedenken an Menschen aller Religionsüberzeugungen von Menschen, die im Auftrag der Kirchen eine Mission haben – Menschlichkeit und Wärme dahin zu bringen, wo ansonsten Sterilität und Funktionalität als Qualitätsmerkmal gelten.

Fotos u. Text F. J. Krause © SeMa

Sicherheit auf Knopfdruck

Der Johanniter-Hausnotruf.

Jetzt bestellen!
johanniter.de/hausnotruf-testen
0800 966 7 336
 (gebührenfrei)

 **JOHANNITER**

Für mehr Sicherheit im und am Haus: Individuelle Handläufe

- optimale Funktion und Optik an jeder Treppe
- Lösungen für den Innen- und Außenbereich
- Montage-Komplett-Service

 **innenelemente hörnke**
 natürlich. individuell. meisterlich.



Horster Landstraße 9 • 25358 Horst
 Tel.: **04121/26 24 785** • post@innenelemente-hoernke.de

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!

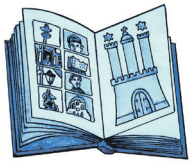
040 / 611 60 70
info@sovd-hh.de



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

Jetzt Mitglied werden:
sovd-hh.de

SOVD



Historisches aus Hamburg

„Eine von diesen“



In Hamburg entstand 1892 das dritte Krematorium in Deutschlands

Im Römischen Reich war die Einäscherung die vorherrschende Form, um Leichen zu entsorgen. Damit machte das Christentum Schluss. Im Glauben an die „Wiederauferstehung des Fleisches“ wurde die Erdbestattung nicht nur bevorzugt, sondern die Feuerbestattung war als „heidnisch“ verboten. Wer sie trotzdem praktizierte, wurde sogar ab 786 von Karl dem Großen mit der Todesstrafe bedroht.

Ende des 18. Jahrhunderts brachte die Philosophie der Aufklärung christliche Dogmen ins Wanken. Hinzu kam ein zunehmendes Bewusstsein für Hygiene. Eine Abhandlung von 1840 sah es kritisch, dass die Toten rings um die Kirchen, also mitten in der Stadt, begraben wurden: „In Hamburg waren Anfang dieses Jahrhunderts wegen der von den Kirchhöfen aus sich verbreitenden verpesteten Luft die in der Nähe befindlichen Wohnungen um die Hälfte wohlfeiler als in anderen Gegenden der Stadt.“

Der medizinische Fortschritt verringerte die Sterblichkeit und sorgte für Bevölkerungswachstum. Daraus ergab sich eine Überbelegung der Begräbnisstätten. Um Platz zu schaffen, wurden noch nicht ganz verwesene Körper ausgegraben. Die Verbrennung unter freiem Himmel auf einem Scheiterhaufen, wie sie im hinduistischen Indien bis heute üblich ist, war demgegenüber kein Fortschritt. Für den sorgte ein Ofen des Ingenieurs Friedrich Siemens. Er war von Carl Heinrich Reclam animiert worden. Der Arzt und Bruder des Leipziger Verlegers war eifriger Verfechter der Feuerbestattung. Am 9. Oktober 1874 wurde im Siemenschen Glaswerk in Dresden die mit 32 Jahren im Kindbett gestorbene Frau eines britischen Diplomaten eingäschert. Die erste Leichenverbrennung in Deutschland überhaupt hatte knapp zwei Wochen vorher in der städtischen Gasanstalt in Breslau bei einer von Reclam geleiteten Naturforscher-Versammlung stattgefunden.

Im thüringischen Gotha entstand 1878 das erste Krematorium auf deutschem Boden. 1891 folgte Heidelberg. Zu dem Zeitpunkt war auch in Hamburg ein Krematorium zwar fertiggestellt, konnte aber den Betrieb nicht aufnehmen, weil Senat und Bürgerschaft noch nicht die juristischen Voraussetzungen geschaffen hatten. Schon 1874 war im Anschluss an einen Vortrag von Carl Reclam ein Feuerbestattungsverein gegründet worden. Ein zweiter Verein warb seit 1883 für einen „Leichenverbrennungsapparat“ und kaufte 1887 ein Gelände unweit des zehn Jahre zuvor eröffneten Friedhofs Ohlsdorf.

Im Rathaus zögerte man, weil durch „Leichentourismus“ Konflikte mit den preußischen Nachbarstädten Wandsbek und Altona befürchtet wurden. Dann jedoch sorgte im Sommer 1892 eine Cholera-Epidemie

für mehr als 8500 Tote, die rasch beseitigt werden mussten. Am 17. November 1892 wurden die „Bestimmungen betreffend das Feuerbestattungswesen“ verabschiedet, und zwei Tage später fand die erste Einäscherung statt.

Das nach den Entwürfen von Ernst Paul Dorn an der Alsterdorfer Straße errichtete Krematorium entsprach der damaligen Industriearchitektur. Die Höhe des Schornsteins von 25 Metern war baupolizeilich vorgeschrieben. Das Gebäude wurde zu einer durch Postkarten bekannten Sehenswürdigkeit. „Jeder neue Brauch wird am leichtesten dann volkstümlich und hat am ehesten dann Aussicht auf Verallgemeinerung, wenn er sich möglichst dem Hergebrachten anschließt“, bemerkte der Vorsitzende des Feuerbestattungsvereins. Ein Haupteinwand gegen die Kremierung war die Übergabe des Leichnams an eine seelenlose Technik. Wie die Berichte über die Einäscherung des Pianisten und Dirigenten Hans von Bülow am 29. März 1894 zeigen, wurde darauf geachtet, die Trauerfeier, bei der Gustav Mahler am Harmonium saß, von der Verbrennung strikt zu trennen. Vom Sarg wurde der Blumenschmuck entfernt und den Angehörigen übergeben, bevor der Sarg durch eine hydraulische Anlage in den Ofen in der Tiefe gelangte.

Wilhelm Cordes, der Direktor des Ohlsdorfer Friedhofs, schuf von 1901 bis 1904 einen Park für die Beisetzung der Urnen. Hier befand sich das Grabmal für Anita Rée, die sich als Jüdin und verfemte Künstlerin 1933 das Leben genommen hatte. Es wurde 1995 auf den Althamburgischen Gedächtnisfriedhof versetzt. Das Krematorium wurde 1932 geschlossen und von einem Neubau auf dem Ohlsdorfer Friedhof abgelöst. Dessen Architekt Fritz Schumacher hatte es mitten in der Stadt platzieren wollen, um den Trauergästen den Weg zu ersparen, konnte sich damit aber nicht durchsetzen.

Die Evangelische Kirche schloss 1920 ihren theologischen Frieden mit der Leichenverbrennung, die Katholiken brauchten noch bis 1963. Ausgerechnet das Regime der Nationalsozialisten regelte im Mai 1934 die Feuerbestattung gesetzlich und stellte sie mit dem Erdbegräbnis gleich. Dass vor der Kremierung eine zweite ärztliche Leichenschau erfolgt sowie der Friedhofszwang für Urnen gehen darauf zurück. Seit 1965 gibt es ein Krematorium in Öjendorf. Heute werden in Hamburg rund 80 Prozent der Verstorbenen verbrannt.

Auf der der Stadt zugewandten Seite des Ohlsdorfer Krematoriums, das beim Personal „Dom“ genannt wird, befindet sich eine Uhr, unter der die Passanten lesen: „Eine von diesen“.

Auf dem Urnenhain des Friedhofs Ohlsdorf werden die Verstorbenen anonym bestattet.



Das Grabmal von Anita Rée wurde 1995 vom Urnenhain am Alten Krematorium auf den Ohlsdorfer Friedhof umgesetzt.



Blick von der Fuhsbütteler Straße aus auf das 1930-32 von Fritz Schumacher auf dem Ohlsdorfer Friedhof erbaute Krematorium.



Das 1891 eingeweihte Krematorium an der Alsterdorfer Straße war einmal eine Touristenattraktion.

Neuer Vorbereitungskurs für die ehrenamtliche Hospizbegleitung

Der Kurs richtet sich an Menschen, die sich in der Begleitung schwer kranker und sterbender Menschen im Ambulanten Hospizdienst Alten Eichen engagieren möchten. In einem Grundkurs (Start 02.02.2024), einem Praktikum mit Praxisreflexion und Coaching und einem daran anschließenden Vertiefungskurs wird sich mit den Themen Sterben und Tod auseinandergesetzt.

Die Gestaltung der Ausbildung orientiert sich am Celler Modell und ist nicht konfessionell gebunden. In sechs Kursabschnitten während des Grund- und Vertiefungskurses kommen die Teilnehmenden jeweils für ein Wochenende am Freitagabend von 17–20 Uhr und Samstag von 10–17 Uhr zusammen. Zwischen den Kursteilen liegt eine Praktikumsphase mit Themenabenden und Praxisreflexionstreffen.

Ausbildungsort sind die Räumlichkeiten des Ambulanten Hospizdienstes im Wördemanns Weg 23b. Anmeldung und Informationen unter Tel. 54 87 16 80 oder hospiz@diakonie-alten-eichen.de.

Veranstaltungen im Trauerzentrum St. Thomas Morus

Totengedenken

Die nächste Andacht „Zuversicht in der Trauer“ findet im Trauerzentrum St. Thomas Morus am Mittwoch, 6. Dezember 2023, um 18 Uhr statt – im Anschluss sitzt, wer möchte, noch mit anderen zusammen.

Einladung zur offenen Trauergruppe

Die Teilnahme an einer Trauergruppe kann vor, bei und nach schwierigem Abschied Halt geben, kann Trauernde dabei unterstützen, mit dem oft Unfassbaren besser umgehen zu können. Dafür sind im Trauerzentrum ein geschützter Raum und ausreichend Zeit reserviert. Das nächste Treffen findet am Donnerstag, den 14. Dezember 2023, in der Zeit zwischen 18 und 20 Uhr im Katholischem Trauerzentrum St. Thomas Morus, Koppelstr. 16, in 22527 Hamburg statt.

Für Rückfragen zu den Veranstaltungen erreichen Sie Diakon Stephan Klinkhamels telefonisch unter (040) 54 00 14 35 sowie per E-Mail: stephan.klinkhamels@erzbistum-hamburg.de

*Eine vergessene Bestattungskultur
wieder aufleben lassen.*

Unser Kolumbarium in Norderstedt!



WULFF & SOHN
BESTATTUNGSINSTITUT

040 - 529 61 73

Segeberger Chaussee 50 • 22850 Norderstedt

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

**VORSORGE
DAUERGRABPFLEGE**

VORTEILE

- ✓ Einmalige Zahlung
- ✓ Gepflegte Ruhestätte
- ✓ Individueller Leistungsumfang
- ✓ Qualität vom Fachbetrieb
- ✓ Regelmäßige Prüfung

www.fgh-hh.de ☎ 040 50 42 95

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

SOS
KINDERDÖRFER
WELTWEIT

**SORGEN SIE VOR.
HEUTE. AUCH ONLINE.**

- Für morgen vorsorgen zu Gebühren von heute
- Vielfältige Bestattungs- und Grabpflegemöglichkeiten
- Mit den Friedhöfen Ohlsdorf, Öjendorf, Volksdorf, Wohldorf und den Hamburger Krematorien

Beratungszentrum Ohlsdorf
Fuhlsbüttler Str. 756 • Tel. 040-593 88 0
Mail: kundenberatung@friedhof-hamburg.de
www.friedhof-hamburg.de

Hamburger
Friedhöfe

Verlosung im Dez./Jan.

1. Preis:

2 Karten für „This is THE GREATEST SHOW!“ am 26. Februar 2024 um 19 Uhr im Stage Theater

Erleben Sie bei dieser Show die größten Musical-Hits aller Zeiten. Neben der skurrilen Filmwelt von „The Greatest Showman“ stehen die größten Musical-Bühnenerfolge der letzten vier Jahrzehnte auf dem Programm.

Tickets gibt es unter www.eventim.de und an allen bekannten Vorverkaufsstellen.



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

2. bis 4. Preis

Jeweils 2 Karten Varieté im Hansa-Theater für den 08. Februar 2024 um 19.30 Uhr

Es begrüßen Sie Künstlerinnen und Künstler der internationalen Artistenkultur und entführen Sie in beeindruckenden Darbietungen wieder in die glamouröse Welt des Varietés. Gastronomisch werden Sie vom „Strauchs Falco“ auf höchstem Niveau verwöhnt!

Karten gibt es telefonisch unter 040/4711 0 644 sowie an den bekannten Vorverkaufsstellen und unter www.hansa-theater.com.



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

5. bis 9. Preis:

Jeweils ein Demensch-Kalender, handsigniert von Peter Gaymann

Der bekannte deutsche Cartoonist Peter Gaymann nennt sich selbst „Komischer Zeichner“. Einmal im Jahr erscheint sein Kalender „Demensch“.



Peter Gaymanns Demensch-Tischkalender 2024, ISBN 978-3-86216-991-7, € 15,90

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

... und so können Sie gewinnen:

Lösungswort eintragen, Coupon ausfüllen und ausschneiden, ausreichend frankiert bis zum 12.01.24 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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



Bangen um das Bargeld

**Viele Senioren fürchten die Digitalisierung
und die neuen Zahlungsmöglichkeiten**

Noch klingelt es in der Kasse, der Groschen (besser der Cent) fällt. Das aber könnte sich in absehbarer Zeit ändern, es wird zumindest ruhiger. In etlichen europäischen Ländern wird Bargeld nur noch ungerne oder in Ausnahmefällen genommen, Schweden spielt sogar mit dem Gedanken, in absehbarer Zeit Schluss mit dem Cash zu machen. Dieser Weg ist für Deutschland in den kommenden Jahren zwar noch nicht abzusehen, aber auch bei uns geht der Trend in Richtung elektronischer Bezahlung. Das SeMa (Senioren-Magazin) hat sich bei Kunden, Kaufleuten und Bankern umgehört, wie die Lage einzuschätzen ist.

Man wird ja wohl träumen dürfen. In der recht langen Schlange in einer Hamburger Bankfiliale diskutieren die Menschen, meist um die 70 Jahre alt, einige sogar noch mit ihrem Sparbuch in der Hand. Sie alle haben viele Fragen an immer weniger überlastete Angestellte an den Schaltern – und in immer weniger Filialen. „Wie war das schön, als mein netter Bankbeamter mir noch persönlich mein Geld gab und mich betreute“, blickt eine leicht ergraute Dame zurück, die mit der neuen Finanz-Welt so gar nicht leben kann und will. Da ist sie nicht allein – zumindest in Sachen Bargeldliebe.

Gerade Senioren haben mit der stetig fortschreitenden Umstellung auf kontaktloses Zahlen per Karte oder Smartphone zu kämpfen. 86 Prozent der über 60-jährigen Menschen in Deutschland stimmten laut einer Studie des Bundesverbandes deutscher Banken im Jahr 2020 gegen die totale Abschaffung des Bargeldes, wie sie etwa in Schweden bis zum Jahr 2030 geplant ist. Dabei sind es nicht nur Ängste oder Hemmnisse bezüglich der neuen Technik. „Ich habe jeden Monat einen festen Bargeldbetrag als Haushaltsgeld, so behalte ich den Überblick“, erklärt zum Beispiel Helene Bahr aus Norderstedt. Den wolle sie bei zu vielen kleinen und großen Beträgen nicht verlieren. Dabei sei das Bargeld eben sehr nützlich, erläutert die 76-Jährige ihre seit Jahren bewährte Einteilung.

Die kann auch zunächst so bleiben. Sven Schlautmann, Finanzexperte bei der Hamburger Volksbank, weiß natürlich, in welche Richtung es beim Bezahlen auch im Geschäft selbst geht, aber er relativiert. „Natürlich hat der Trend zum bargeldlosen Bezahlen spätestens seit Corona noch einmal zugenommen“, erklärt der Banker. Aber dass der Staat das Bargeld komplett abschaffen würde, werden diejenigen, die heute bezahlen müssen, nicht mehr

SAUBER & HYGIENISCH
auch in Krisenzeiten

Sie erreichen uns unter: **04101-672 07** oder Mail: kontakt@rybin-sanitaertechnik.de

Dusche statt Wanne - Barrierearmes Bad in einem Tag

Die Pflegekasse bezahlt!

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

Rybin
KLEMPNEREI SEIT 1980

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

Der Weg des Geldes

- **Erster Geldautomat:** Der nette Bankbeamte mit dem Bargeld in der Hand war bis zum Jahr 1968 unersetzlich. Am 27. Mai 1968 wurde in der Kreissparkasse Tübingen der erste Geldautomat in Betrieb genommen. Anfangs konnten nur 1000 solvente Kunden den Automaten benutzen. Sie bekamen zehn Lochkarten auf Vorrat und einen Schlüssel zu einer Tür, die den Automaten schützte.
- **Start Online-Banking:** Der offizielle Start des online-Bankings war im November 1980. An diesem Tag startete die Deutsche Bundespost einen BTX (Bildschirmtext)-Versuch mit fünf Rechnern. Dabei waren Versandhäuser, ein Reiseveranstalter und die damalige Verbraucherbank. Der offizielle Start-Termin für das Online-Banking folgte dann allerdings erst im Jahr 1983.
- **Bankensterben:** Das Bankensterben im ländlichen Raum (seit einiger Zeit auch in der Stadt) schreitet weiter voran. Viele ältere Menschen haben bei ihrer Sparkasse regelmäßig Geld eingezahlt oder Bargeld abgehoben. Doch jetzt nehmen erste Sparkassen auch am Schalter keine Münzen und Scheine mehr an.
- **Wohin mit dem Bargeld?:** Mehr als 90 Prozent der Sparkassenkunden benötigen rund acht Minuten, um zur nächsten Filiale zu gelangen (Angaben aus dem Jahr 2021). Mit der Ausdünnung des Filialnetzes wird sich diese Zeit in Zukunft deutlich verlängern. Insbesondere Geschäftsleute, Vereine und Privatpersonen sind auf diese Einzahlungsmöglichkeit angewiesen. Fehlt diese Möglichkeit, müssen sie entweder große Umwege in Kauf nehmen, um ihr Bargeld loszuwerden, oder – im Falle von Geschäftsleuten – teure Geldtransportunternehmen mit der Abholung des Bargelds beauftragen.
- **Die Zukunft der Zahlungen:** Bargeld wird im Prinzip meist weiter angenommen, das kann der betreffende Verkäufer oder Dienstleister aber selbst entscheiden (siehe Haupttext). Bezahlmöglichkeiten bestehen heute bereits über Karte mit oder ohne PIN (mittlerweile auch schon bei älteren Menschen bekannt und teilweise beliebt), Handy oder Smartwatch. Dazu können Überweisungen in Echtzeit gemacht werden, es dauert etwa drei Sekunden, bis das Geld beim Empfänger ist.

erleben“, ist sich Schlaumann sicher. Das ändere freilich nichts daran, dass das Zahlen mit Karte oder Smartphone gerade für ältere Mitbürger große Vorteile hätte. In der Tat: Wer schon einmal viel Bargeld abgehoben und in der Tasche verstaut hat, kennt das mulmige Gefühl auf dem Heimweg. Und dort scheint dann der Sparstrumpf unter dem Kopfkissen oder die übervolle Spardose auch nicht mehr ganz up to date – so die Meinung vieler befragter Senioren.

Kaufleute und die jüngeren Generationen haben dieses Problem ohnehin nicht mehr, sie haben kaum noch Bargeld in der Tasche, meint die etwa 25-jährige Mitarbeiterin am Tresen eines Hamburger Fitness-Centers, das seit einigen Monaten das Bezahlen mit Bargeld ganz abgeschafft hat. Es sei der Trend der Zeit, der ohnehin die Zukunft ist. Niemand müsse mehr Geld zur Bank tragen – mit all den Nachteilen.

Beliebt ist das Bargeld also im Geschäftsleben auch bei uns nur noch begrenzt, aber ein Ende von Cent und Euro in der Geldbörse ist noch lange nicht in Sicht. Die ältere Generation liebt das Klimpern im Portemonnaie und den Groschen, der in die Spardose fällt. Das darf auch so bleiben. Aber von dem netten Bankangestellten, der viel Zeit hat, kann man nur noch träumen.

Klaus Karkmann © SeMa



VEIT SCHWIEMANN
IT BERATUNG UND DIENSTLEISTUNG

DIGITAL BESTENS AUFGESTELLT



Die Digitalisierung ist nicht aufzuhalten. Sie trägt in zahlreichen Bereichen unseres Lebens zu einer erheblichen Erleichterung bei.

Nutzen Sie unsere Erfahrung und werden Sie zu einem Spezialisten in der Nutzung der aktuellen Kommunikationswege über Smartphone, Tablet und Computer.



TECHNISCHER SUPPORT

Technische Schwierigkeiten? Wir sind für Sie da!



BERATUNG UND VERKAUF

Welche Geräte passen zu Ihrem Bedarf?



INDIVIDUELLE SCHULUNGEN

Wir schulen Sie für eine optimale Nutzung Ihrer Geräte, des Internets und der modernen Kommunikation. Die Bedienung Ihres Smartphones, der Einstieg in die Nutzung von Online-Shops sowie die Verwendung der gängigsten Programme sind nur einige Aspekte der Schulungen. Selbstverständliche gehören auch Facetime-Telefonie, Fotos oder die Messenger-Dienste zum Standardprogramm. Ein wichtiger Aspekt sind zudem die Gefahren der digitalen Welt zu kennen und diese durch die Nutzung weitestgehend zu vermeiden.



DIGITALE NACHLASS-VORSORGE

Wir hinterlassen bei unserer Nutzung eine große Datenmenge im Internet. Wir ordnen diese von Beginn an und sorgen somit dafür, dass diese bei einer späteren Nichtnutzung problemlos gelöscht werden können.

Kontaktieren Sie uns noch heute, um noch mehr über unsere Leistungen zu erfahren.

**UNVERBINDLICHE BERATUNG UND
TERMINVEREINBARUNG**

040 646 36 755

Ihr IT-Dienstleister für Senioren



Gartentherapeutin Esther Daenschel (li.) begleitet das Projekt von Beginn an und freut sich darauf, die zukünftigen Mitglieder der sechs Wohngemeinschaften dabei zu unterstützen, ihren Garten zu entdecken. Margit Heitmann und Uwe Brockmüller freuen sich ebenfalls über die Bereicherung, die der Sinnesgarten sein wird. Foto: H2HG

Sinnesgarten für Poppenbüttel

Gärten sind himmlische Geschenke. In der Genesis, der biblischen Schöpfungsgeschichte, heißt es: „Und Gott der Herr pflanzte einen

Garten in Eden gegen Osten hin und setzte den Menschen hinein, den er gemacht hatte. Und Gott der Herr ließ aufwachsen aus der Erde allerlei Bäume, verlockend anzusehen und gut zu essen ...“ In allen Kulturen ist das Wort „Garten“ positiv besetzt – das mit einem Garten-Geflecht – daher „Garten“ – umfriedete Stück Land bietet Schutz und Intimität ebenso wie Ertrag, der „gut zu essen“ ist.

Der Gärtner ist nicht immer der Mörder

Ganz im Gegenteil. Menschen, die einen Garten haben, entwickeln fast immer ein sehr persönliches Verhältnis zu diesem Stück Land. Anders als in der großflächigen Landwirtschaft kommt es im Garten nicht auf Effizienz an. Arbeit im Garten muss sich nicht auszahlen. Die Freude über die Erträge des Gartens, ganz gleich, ob Kartoffeln, Obst oder Blumen, sind Lohn genug. Das Gärtnern im Rhythmus der Jahreszeiten, das Sich-anstrengen und Entspannen im Garten sind Geschenke, die durch nichts zu ersetzen sind. Gärtner sind zufriedene, friedfertige Menschen, die sich ihr kleines Paradies, ihren „Garten Eden“, selbst schaffen. Umso schmerzlicher ist es für sie, wenn die Verbindung zur eigenen Scholle abreißt. Ganz besonders für jene, bei denen demenzielle Erkrankungen ohnehin viele Verbindungen zum Leben davor gekappt haben.

Ein Sinnesgarten im Alstertal

Wenn im Frühjahr 2024 das neue Haus für sechs Wohngemeinschaften mit je zwölf demenziell erkrankten Frauen und Männern fertig ist, dann soll auch für die neuen der rund 1200 Bewohner des Hospitals zum Heiligen Geist die Devise „Le-

bensvielfalt für Senioren“ gelten. Deshalb soll neben der besonderen Gestaltung des Neubaus ein gut 400 qm großer Sinnesgarten den speziellen Bedürfnissen der Mitglieder der Wohngemeinschaften Rechnung tragen. Die Eindrücke im Sinnesgarten wecken durch Riechen, Fühlen, Hören und manchmal auch Schmecken oder durch das Gärtnern an sich Erinnerungen, die durch die Demenz in den Hintergrund getreten waren. Der Sinnesgarten wird barrierefrei angelegt, damit weder Rollator noch Rollstuhl ein Handicap darstellen. Wie es sich für einen Garten gehört, laden ein Geräteschuppen und ein Gewächshaus zum Mittun ein. Das Einbringen heimischer Gartenerfahrung soll behutsam gefördert werden. Auch das Gärtnern vom Rollstuhl aus wird dank unterfahrbarer Hochbeete möglich sein.

Gefördert – mitfordern

Alle Senioreneinrichtungen unterliegen wirtschaftlichen Zwängen. Da macht auch das rund 800 Jahre alte Hospital zum Heiligen Geist keine Ausnahme. Denn das Heiligengeistfeld, die frühere Kornkammer des historischen Spitals, dient längst anderen Zwecken. Und die Bewohner Barmbeks würden sich über eine Sondersteuer zugunsten eines Sinnesgartens sehr wundern. Deshalb haben kreative Köpfe in Poppenbüttel die Spendenkampagne „VergissMICHnicht“ entwickelt. So konnte bereits eine Anschubfinanzierung durch die Deutsche Fernsehlotterie gesichert werden, die das mehrjährige Engagement einer qualifizierten Gartentherapeutin ermöglicht. Weitere institutionelle Spenderinnen und Spender haben Zusagen gegeben. Dennoch ist die Lücke für das Gartenprojekt noch ganz erheblich. „Mit unserem ganzheitlichen Angebot aus Pflege-WGs und Sinnesgarten stellen wir sicher, dass unsere an Demenz erkrankten Bewohnerinnen und Bewohner sich nicht nur wohlfühlen, sondern im wahrsten Sinne des Wortes aufblühen“, wirbt Frank Schubert, Vorstandsvorsitzender des Hospitals zum Heiligen Geist. „Wir bitten alle Hamburgerinnen und Hamburger, uns mit kleinen und gern auch großen Spenden zu unterstützen, denn das Angebot sorgt für neue Lebensqualität demenziell Erkrankter und ist im Hamburger Nordosten bislang einzigartig.“

F. J. Krause © SeMa

Spendenkonto: Hospital zum Heiligen Geist, Bank für Sozialwirtschaft, IBAN: DE70 3702 0500 0007 4345 04.

Weitere Informationen im Internet:

www.lebensvielfalt-spenden.de

Ein Garten, der Sinn macht

So könnte er aussehen. Hier ein Blick in eine geschützte Ecke des Sinnesgarten im Haus am Kloostergarten in Preetz.

Foto: Anne Brandt, Kompetenzzentrum Demenz in Schleswig-Holstein Alzheimer Gesellschaft Schleswig-Holstein e.V. / Selbsthilfe Demenz





SoVD-Sozialtipp

SOVD
Sozialverband Deutschland
Landesverband Hamburg

Digitales auf dem Wunschzettel

Alle Jahre wieder: Die Kinder haben ihren – oft ganz schön langen – Wunschzettel für den Weihnachtsmann geschrieben. Darauf finden sich so einige Wünsche zu digitalem Rüstzeug. Doch auch manch älterer Mensch erkundet inzwischen die digitale Welt: Jede:r Dritte über 80 Jahre ist online, vier Fünftel der 65- bis 74-Jährigen nutzten das Internet. Für knapp zwei Drittel der Älteren ist die E-Mail Alltag. Allerdings gibt es immer noch viele Menschen, die sich digital nicht beteiligen können, bzw. nicht über die notwendigen Finanzmittel verfügen. „Das muss sich dringend ändern. Zu sozialer Teilhabe gehört auch der digitale Zugang zum Geschehen“, sagt Klaus Wicher, SoVD-Landeschef in Hamburg. „Das Internet ist Fluch und Segen. Smartphone oder Tablet können die Tür zu einer Welt aufstoßen, die nicht mehr leicht erreichbar ist. Man muss nur wissen, wie.“ Wer digital fit ist, bleibt dank Social Media wie Facebook oder WhatsApp in Kontakt, auch wenn Familienmitglieder und Freunde weit entfernt leben. Per Videoanruf kommen so zu Weihnachten die Enkel aus Südafrika in die gute Stube.

Wer nicht mehr so gut zu Fuß ist, kann ganz smart zu Hause Musik hören, sich in Online-Communitys über Hobbys austauschen, Kurse besuchen, neue Sprachen lernen, Gehirnjogging betreiben, Schach mit dem Freund in Washington spielen ... Gerade schrieb die „Ärzte Zeitung“: „Internet-affine Ältere haben vermutlich ein geringeres Demenzrisiko.“ Hilfreich kann das Internet auch bei Eis und Schnee sein: Bücher und Lebensmittel lassen sich aus dem Sessel shoppen, man kann den Kontostand einsehen oder sich einen ersten ärztlichen Rat zur Gesundheit einholen – fernab verschneifter Menschen in Wartezimmern.

Smarte Technik kann auch mehr Sicherheit bedeuten: zum Beispiel mit einem aus der Distanz bedienbaren elektrischen Türschloss oder einem smarten Schalter, der abends automatisch das Licht anschaltet und die Jalousien schließt. Die Smartphone-App erinnert daran, das Fenster im Bad zu schließen oder den Herd auszuschalten. Besteht der Wunsch, so lange wie möglich in den eigenen vier Wänden zu bleiben, ist dies im Smart-Home für Senior:innen viel eher möglich. Das Angebot reicht vom Hausnotruf, wie ihn auch der SoVD in Kooperation mit dem Arbeiter-Samariterbund (ASB) anbietet, bis zur Sensor-Matte, die einen Sturz an Helfende meldet. Der Verein Barrierefrei Leben berät und informiert in seinen Ausstellungsräumen am Alsterdorfer Markt über technische Helfer im häuslichen Bereich (www.barrierefrei-leben.de).

Ab dem neuen Jahr geht Busfahren nur noch bargeldlos über die HVV-App. „Für Menschen, die bisher keinen Zugang zur digitalen Welt haben, ist das ein großes Problem“, so Wicher. „Wer wissen möchte, welche Knöpfe zu drücken sind, aber auch Grenzen und Gefährdungen digitaler Nutzung kennenlernen will, der kann bei uns im SoVD Hamburg entsprechende Schulungen besuchen.“ In der Reihe „Digital unterwegs“ lernen Mitglieder, wie sie sicher in Sachen Handy- und Internetnutzung unterwegs sein können.

Informationen unter www.sovd-hh.de, Telefon: 040/611 60 70, E-Mail: info@sov-d-hh.de.

Komfortabel und sicher zu Hause wohnen

Auch im Alter selbstständig und selbstbestimmt in der eigenen Wohnung leben – das möchten wir eigentlich alle.

Ungünstige Wohnbedingungen können diesen Vorsatz erschweren: Steile Treppen oder ein enges Bad mit Badewanne können bei körperlichen Einschränkungen Probleme bereiten. Nicht immer ist gleich ein Umbau notwendig, es gibt eine Vielzahl von Hilfsmitteln, die das eigenständige Wohnen oder die Pflege zu Hause erleichtern. Ob Haltegriffe im Bad, Anziehhilfen, Griffverdickungen bei Arthritis oder gar die sprachgesteuerte Licht- und Heizungssteuerung – wer sich frühzeitig über das große Spektrum an Lösungen informiert, kann vorsorgen oder im Notfall schnell passende Hilfen finden.



Anzeige

Beratungszentrum für technische Hilfen und Wohnraumanpassung

Unterstützung bei Fragen zum barrierefreien Umbau oder zu Hilfsmitteln leistet der gemeinnützige Verein Barrierefrei Leben.

Gefördert von der Sozialbehörde Hamburg, werden im Beratungszentrum für technische Hilfen und Wohnraumanpassung Hamburger Bürgerinnen und Bürger kostenfrei und neutral beraten. Das Expertenteam besteht aus Architekten, Pflegekräften und einer Ergotherapeutin. Auch für das Thema „Finanzierung und Kostenträger“ steht ein Berater bereit.

In der 600 qm großen Dauerausstellung können Besucher Hilfsmittel und bauliche Lösungen selbst erproben. In Führungen durch die Themenräume werden Bäder mit ebenerdigen Duschen, ergonomische Küchen, Treppen- und andere Lifte, kleine Alltagshilfen, Rollatoren, Pflegehilfen und Smart-Home-Systeme vorgestellt. Bitte melden Sie sich telefonisch oder per E-Mail an:



Beratungszentrum für technische Hilfen und Wohnraumanpassung, Alsterdorfer Markt 7, 22297 Hamburg, Telefon: 040-299956-0, E-Mail: empfang@barrierefrei-leben.de, Web: www.barrierefrei-leben.de

BEKANNTSCHAFTEN

Lieber, guter Weihnachtsmann, bringe mir bitte den richtigen Mann. Fröhlich, ehrlich, verlässlich und treu, auch gebraucht und nicht mehr neu, mit Brille, Bauch und falschen Zähnen, nur eines möchte ich noch erwähnen, er sollte wenig trinken und nicht rauchen, dann kann ich ihn richtig gut gebrauchen! Weibl., 68 J./1,70 m, **Chiffre 18923**

Junggebl. Witwe, 70+, schlank, freut sich auf einen attraktiven, niveauvollen, mobilen, geselligen Herrn ab 69 J. und 1,75 m, **Tel.: 040/71 62 44 99**

Bin weiblich, 72 J./1,58/schlank/NR/NT, habe Humor, lache gerne, Brillenträgerin, wohne im Raum Halstenbek, sportlicher Typ, grauhaarig, sehe noch jung aus, treu, ehrlich, das Gleiche vom Partner auch, mit BmB, **Chiffre 18423**

Topf sucht Deckel! Ich, 56/1,75, kurze dunkelblonde Haare, suche sie. Meine Interessen sind Rad-, Autofahren, Reisen, Kurztrips, Kochen, Aida, Schwimmen und Tiere. Ich stehe mit beiden Beinen im Leben, rauche nicht und wohne in Norderstedt. **Chiffre 18623**

Ich bin allein, mein Herz ist rein, und ich suche eine Partnerin, mit der ich durchs Leben gehen kann. Denn zu zweit ist das Leben schöner und angenehmer. Ich stehe mit beiden Beinen im Leben, bin 56 Jahre jung und 1,75 m groß. **Chiffre 18823**

Das Leben ist zu kurz, um alleine zu ein. Ich, 65/1,67 groß, will nur noch die schönen Dinge erleben. Wenn du mein „Seelenpartner“ bist, fröhlich, friedlich, liebevoll, NR! und entspannt bist, schreibe mir einfach. **SMS: 0152/29 69 33 07**

Seelenröster, achtsam, einfühlsam, sensibel, NR, schlank, 67, sucht nächstenliebende Verehrerin, **Tel.: 040/284 06 64 13**, ab 14 Uhr

Sie, 70+/NR, gepflegt, sucht zuverlässigen, lebensklugen Partner mit Herz und Humor, möglichst mobil, für gemeinsame Unternehmungen und für ein harmonisches Miteinander. **Chiffre 19023**

Er, 79 J., verwitwet, möchte eine vollbusige Frau ab 69 J. für Freizeit und schöne Stunden zu zweit kennenlernen, Sie kann auch deut.-poln. sein, **Tel.: 040/71 49 81 98**

Weihnachten und Silvester allein? Das muss nicht sein. Ich gebe für uns eine Party. Mann, 70/178, sucht eine Dame mit Kartoffelsalat, Würstchen bringe ich mit – freue mich! **Tel.: 0151/15 56 70 16**

Welche warmherzige Frau bis 62 J., die positiv denkt, möchte schlanken, jugendlichen Krebsmann kennenlernen, um behutsam eine liebe Partnerschaft aufzubauen? Ich habe ein sanftes, liebes Wesen, mag Kultur, Natur u. v. m., Hamb.-Nord = Norderstedt, **Tel.: 040/18 12 48 24**

Blonde 55erin, 176/NR, humorvoll, nett, unternehmungslustig und seit den Kindertagen an Medizin interessiert, sucht netten Arzt für alles, was Spaß macht, **Tel.: 0175/498 62 94**

Ing., 71/177, schlank, sucht SIE, NR/58–66, sportlich, naturverb., tiefgründig, gebildet, ehrl. 50:50, locker, politisch, solidar, ÖKO, meine volle schriftl. Bewerbung an Dich: **rojan8017@gmail.com**

Jede große Reise beginnt mit einem kleinen Schritt ... das Leben ist zu kurz für „irgendwann“! Würde gern empathischen, seriösen, zuverlässigen Witwer mit Rückgrat und Tiefgang, der noch an gelegentlichen kulturellen und kulinarischen Unternehmungen interessiert ist, für ein vertrauensvolles, ehrliches Miteinander kennenlernen. Witwe, Mitte 70, lebensbejahend, finanz. unabh., motorisiert, freut sich auf Ihre Zuschrift. **Mail: reha3@gmx.net** und **Chiffre 19223**

Weiblich, Single, schlank, 166 cm, fit, blaue Augen, braune Haare, NR, finanziell unabhängig, 60+, sucht Partner, der Zweisamkeit und körperliche Nähe mag, mgl. HH-West, **Chiffre 19323**

Sportliche Sie, 65+, schlank, sucht aufgeschlossenen, niveauvollen, schlanken Mann für tief sinnigen Austausch und gemeinsame Unternehmungen, **Chiffre 19423**

Ich, Monika, 73 J., suche ehrliche, wahrhaftige, zufriedene Menschen mit Mitgefühl für einen gesunden Austausch (in Lurup), **E-Mail: momatpfer@yahoo.de**, **Handy: 01552/23 45 77 78**

Sie, 80/160, schlank, sucht ernstgemeinten, lieben, ehrlichen Freund für ein gemeinsames Miteinander. Freue mich auf Deinen Anruf, tel. mehr. **Tel.: 040/65 49 90 38**, Umfeld Farmsen?

Herzklopfen im Dezember? Wäre das etwas für Dich? Sie, NR/170, nicht alt + grau, sondern älter + meistens gut drauf, freut sich auf ein älteres männliches Wesen, **Chiffre 19523**

Ho, ho, ho! Nicolaus-Senior, 70, sucht Weihnachtslady für besinnliche Stunden und guten Rutsch ins neue Jahr. Gern mit weibl. Formen, **Tel.: 040/63 27 03 28**

Traumfrau, Witwe, 72/168, schlank, NR, junggeblieben, attraktiv, chic, frech, lange, dunkelblonde Haare, sucht witzigen, treuen, zuverlässigen, großen Mann, mit vollem Haar, für feste Partnerschaft mit Ausflügen, Reisen u. anderen schönen Dingen. Foto wäre nett, (zurück). See you? **Chiffre 19623**

Wenn nicht jetzt, wann dann? Sie, lange, blonde Haare, sucht junggebliebenen Ihn, mit Interesse an Alster- und Elbspaziergängen, Kultur sowie politischen Veranstaltungen, **Tel.: 040/732 68 08**, bitte ab 18 Uhr

Gemeinsam die schönen Dinge des Lebens genießen, das wünsche ich mir für die kommende Zeit mit Dir. Dafür suche ich einen netten Herrn, bis 76 Jahre alt/ab 175, für mich, 72 Jahre alt/161/schlank. Über Deine Zuschrift mit Telefonnummer sowie ein nettes Bild von Dir, unter meiner **Chiffre Nr. 19723**, würde ich mich sehr freuen!

Vom Ich- zum Wir-Gefühl/niveauvolle Skorpionfrau, 69 J./165 cm/74 kg, sucht männlichen Part (NR), bis 75 J., für eine liebevolle, gemeinsame Zukunft – Krebsmann?! **Chiffre 19823**

Welche aufgeschlossene, reife Frau mit Tagesfreizeit möchte mit sehr angenehmem, sympathischem Mann, anregende sinnliche/erotische Momente erleben? Diskret, ohne Verpflichtungen. **SMS/Tel.: 0172/495 92 49**

Ich bin eine Frau um die 70, nicht besonders groß und eher „mittelsportlich“. Trotz eines recht umfangreichen Bekanntenkreises fehlt mir seit dem Tod meines Ehepartners jemand (auch mal) zum Kuscheln und Schmusen. Über einen netten Mann, möglichst nicht so sehr viel älter als ich (und vielleicht mit Bart?), würde ich mich sehr freuen. **Chiffre 19923**

FREIZEIT

Der Herbst hat sich verabschiedet, Menschen schlendern über Weihnachtsmärkte, hören Musik und Gesang, gehen in Ausstellungen, zu Lesungen, ins Kino, sitzen gemütlich bei Speis' und Trank beisammen und führen schöne Gespräche. Ich, Seniorin, Ende 70, jugendlich, beweglich, vielseitig, kulturell interessiert, wünsche mir eine Freundin für gemeinsame Unternehmungen in dieser schönen Winterzeit und freue mich darauf, das neue Jahr gemeinsam zu begrüßen. **Chiffre 19123**

Schöne Advent-Lichter-Stadtrundfahrt am 07.12. Abfahrt um 14 Uhr vor Café Fritz/Ohlsdorf. Für Reservierung bitte bei Knut anmelden **Tel.: 01515/850 22 54**

Englisch unterhaltsam u. stressfrei lernen und Kenntnisse auffrischen. Kleine Gruppen in Norderstedt, Eppendorf und Wandsbek. Elke Frey berät Sie montags 18.30–20 Uhr. **Tel.: 040/22 14 75**, **E-Mail: ef@elkefrey.eu**

Ich suche einen neuen Freundeskreis, mit dem man lachen kann, oder etwas unternehmen tut! Meine Interessen sind sehr vielfältig, und ich bin für alles offen. Ich bin m., 56 Jahre jung, wohne in Norderstedt und rauche nicht. **Chiffre 18523**

Sie, 76 J., kein Oma-Typ, sucht Dame mit Hirn, Herz und Humor, für diverse Unternehmungen, **Chiffre 18123**

Offene, ehrliche Hamburgerin möchte nette Menschen – mit vielseitigen Interessen – für Ausflüge und nette Gespräche kennenlernen!!! Bis 80 J., Nord-Ost, **Tel.: 0176/55 94 99 65!** Bis 20 Uhr

Hyggelig: Weihnachten feiern, Silvester tanzen gehen. Im Februar 2024 nach Lanzarote. Wer möchte das auch? Frau, 68 Jahre, sucht Gleichgesinnte, **Tel.: 0160/170 97 43**, ab 18 Uhr

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**

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**

VERKAUF

Porzellan-Katzen-Sammlung abzugeben. Auch in Teilen, **Tel.: 040/88 16 16 00**

Auflösung einer Sammlung zum Thema Musik und Filme der 60er Jahre: Fotos, Autogrammkarten, Biografien + Werbung, **Tel.: 04101/58 68 59**

E-Bike günstig abzugeben! Das E-Bike ist weiß, neuwertig und klappbar! 7-Gang-Schaltung + Kardanwelle. Preis: € 750,-, **E-Mail: siegfriedwuenkhaus@web.de**, **Tel.: 040/30 76 61 82**

Telefon-Karten – alte Sammlung – an privat von privat zu verkaufen. **Chiffre 18323**

Merlin Ultra Videovergrößerungsgerät von Evoptron HDECO 24", mit höhenverstellbarem Rolltisch zu verkaufen (HDECO-Kamera, autofokus usw.), kaum gebraucht, € 1.200,-, **Tel.: 040/59 07 06**

Flugwelt/Flugrevue, 1949–2014, professionell gebunden, für € 120,- an Selbstabholer, **Tel.: 040/81 55 70**

2 Gobelinkissen, rund, außen Samt, altrosa + goldgelb, Blumenmotiv, zus. € 40,-. Tiroler Seidel Gerz 1988/2, € 20,-, Steiff-Eule Wittie, 17 cm, unbespielt, € 20,-. **Tel.: 0163/975 31 13**

Wegen Umzug + aus Nachlass zu verkaufen, alles neu, weit unter Neupreis! Schalen – klein und groß, Holz, Glas, Keramik; Gläser; Geschirr; Bücher; Weihnachtssdeko u. v. m., **Tel.: 040/630 56 08**

IMMOBILIEN

Nette Krankenschwester im Ruhestand, 64, sucht ruhige Wohnung in Hummelsbüttel/Fuhlsbüttel, ab 50 m², gern Parterre mit kleinem Garten oder Terrasse, bis 01.04.24 oder früher, **Tel. 0172/87 99 541**

Haus von privat gesucht, **Tel.: 040/57 20 52 04**

Weihnachts

Der Landesverband Hamburg wünscht allen Mitgliedern und allen Tanzbegeisterten eine schöne Weihnachtszeit und ein friedvolles und gesundes Jahr 2024

ErlebniTanz®

Die etwas andere Art zu tanzen! Tänze aus aller Welt zum Mitmachen!
Es sind keine Vorkenntnisse und keine Tanzpartner erforderlich!

Information: Petra Knemeyer-Gaede, Tel. 04162-5443,
E-Mail: vorsitz-hamburg@erlebnis-tanz.de, www.erlebnis-tanz.de

Frohes Fest mit Tablet, Smartphone oder Watch!

Wir verschaffen Ihnen mehr Kontakt zu Familie & Freunden und digitale Teilhabe.

Wir beraten, beschaffen, richten ein und liefern. Kompetente Schulung bei Ihnen zu Hause.

Weitere Infos unter:
040 / 226 151 55

SENIOR MEDIA CARE
Wir helfen Ihnen in der digitalen Welt.

www.senior-media-care.de



Ich wünsche Ihnen allen eine frohe und besinnliche Weihnachtszeit!

Ihr Michael Kleppin

04101 - 74010

www.musik-für-senioren.de



Zuhause im Alstertal Verbringen Sie Ihren Lebensabend dort, wo der Mensch im Mittelpunkt steht.

Ihr Zuhause im Alstertal wünscht Ihnen ein gesegnetes Weihnachtsfest und ein gesundes Jahr 2024!

Telefon: 040-606 840, Poppenbütteler Weg 186, 22399 Hamburg, www.zuhause-im-alstertal.de



Ein Buch unterm Weihnachtsbaum

An langen Winterabenden in eine Decke gekuschelt auf dem Sofa liegen, ein gutes Buch lesen und einen heißen Kaffee oder Tee genießen – Gemütlichkeit pur. Und weil das Weihnachtsfest vor der Tür steht, machen sich die vorgestellten Bücher auch gut als Geschenk – je nach Interesse.



„Die Weihnachtsliste“ von Janne Mommsen

Ben Hinrichs soll den Spielzeugladen seines verstorbenen Onkels in Friedrichstadt auflösen. Das passt dem Geschäftsmann, der bald nach Singapur übersiedeln will, gar nicht in den Zeitplan.

Als die Friedrichstädter registrieren, dass sich im Laden von Onkel Hein wieder etwas tut, strömen sie in Scharen herbei, denn das Geschäft war ein beliebter Treffpunkt für Kinder und Erwachsene.

Janne Mommsen: „Die Weihnachtsliste“, Rowohlt Taschenbuch Verlag, ISBN: 978-3-499-00959-4, 18 Euro.

Im Hinterzimmer des Ladens entdeckt Ben eine Liste von Spielzeugen, die Onkel Hein zu Weihnachten ausliefern wollte, und verschiedene Marionetten, die auf ihre Besitzer*innen warten. Leider fehlen

die Namen dazu. Wie kann Ben allen ihre Weihnachtsgeschenke zukommen lassen in der kurzen Zeit, die ihm bleibt?

Auf seiner Suche nach den Adressat*innen wird Ben immer tiefer in die Geschichten der verschworenen Friedrichstädter Gemeinschaft eingesponnen, und sein Zeitplan kommt ins Wanken.

So stellt man sich den perfekten Winterort im Norden vor: Schnee, zugefrorene Gewässer, heimelige Wohnhäuser. Janne Mommsen hat neben der Geschichte, die ein weihnachtlich-wohliges Gefühl hinterlässt, besonders eine Hommage an Friedrichstadt geschrieben. Wer den schönen Ort in Schleswig-Holstein noch nicht kennt, bekommt hier ganz nebenbei ein paar Informationen über „Klein-Amsterdam“.

AGAPLESION BETHANINIEN-HÖFE www.bethanien-diakonie.de

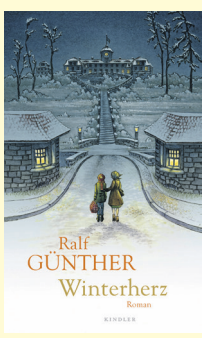
PROFESSIONELLE PFLEGE MIT KOMFORT

Wir wünschen Ihnen ein frohes und friedliches Weihnachtsfest im Kreis der Menschen, die Ihnen am Herzen liegen und einen guten Rutsch in das neue Jahr 2024.

AGAPLESION BETHANINIEN-HÖFE
Martinistraße 45
20251 Hamburg
T (040) 23 53 78 - 0



glückwünsche



„Winterherz“ von Ralf Günther

Der 14-jährige Wilhelm wird einige Wochen vor Weihnachten mit einer Herzkrankheit in ein Sanatorium nahe Dresden eingeliefert. Er verabschiedet sich nur widerwillig von seiner Mutter und verbringt die Wochen mit Liegebädern und Wanderungen. Mit seinen Zimmergenossen freundet sich Wilhelm rasch an: mit Edgar, der schon eine Verlobte hat, dem gutmütigen Milo und mit Bruno, der Leseratte. Schon bald umgehen die vier die vielen Regeln und Verbote, die den Klinikalltag prägen, und Wilhelm bekommt eine Ahnung davon, was es bedeutet, erwachsen zu werden. Dazu trägt auch die Schwesternschülerin Ilona bei, zu der er zarte Zuneigung empfindet. Um sie zu

Ralf Günther: „Winterherz“, Kindler Verlag, ISBN: 978-3-463-00032-9, 18 Euro.

beeindrucken, fängt er sogar mit dem Lesen an. Er will leben, jung sein und nicht an sein krankes Herz denken.

Der Schauplatz des Romans hat ein reales Vorbild: In der Reha-Klinik Bad Gottleuba, nahe Dresden, hat Ralf Günther Kinder und Jugendliche betreut. Das Buch lässt sich zeitlich nicht konkret verorten, spielt aber noch zu DDR-Zeiten.

Ralf Günther gelingt es, die Gefühle seiner Protagonisten so einfühlsam und authentisch zu beschreiben, dass man sich ganz einlassen kann auf die Nöte und Sorgen, die Träume und Freuden, die sie bewegen.

kultur. Viele Menschen haben nicht ausreichend gelernt, mit Furcht umzugehen und gesellschaftspolitische Krisen durch eine konstruktive Streitkultur zu bewältigen. Das muss nun nachgeholt werden. Wenn wir uns in diesem Jahrzehnt den Problemen nicht aktiv stellen, könnten Deutschland und Europa zur Bedeutungslosigkeit verkümmern.

Neben den Büchern rund um das Weihnachtsgefühl ist hier das Buch zum Wachrütteln und Nachdenken, das seinen Platz auch unter dem Weihnachtsbaum verdient hat. Trotz oder gerade wegen der augenöffnenden Worte von Michel Friedman ist das Buch vielleicht der Start in ein Umdenken und Aktivwerden für eine lebendige und standhafte Demokratie. Michel Friedman ist es gelungen, durch persönliche Offenheit und der präzisen Darstellung gesellschaftlicher Entwicklungen ein fesselndes und hochaktuelles Buch als Basis für eine anregende Debatte zu liefern.

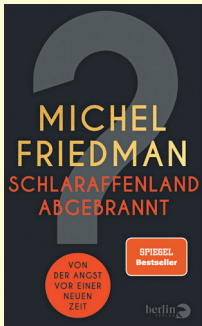
„Erzähl mir, wie es früher war“, herausgegeben von Barbara Mürmann



Mehr als 50 Kurzgeschichten, die die Leser*innen in die eigene Kindheit, die ihrer Eltern oder Großeltern entführen, hat Barbara Mürmann aus den seit Jahrzehnten beliebten „Geschichten am Kamin“ zusammengestellt. So ist ein schöner Lese- und Vorleseband entstanden, der mit lustigen und besinnlichen, nachdenklichen und bewegenden Geschichten rund um das Weihnachtsfest das Herz erfreut.

„Erzähl mir, wie es früher war“, hrsg. von Barbara Mürmann, Rowohlt Taschenbuch Verlag, ISBN: 978-3-499-01372-0, 13 Euro.

Stephanie Rosbiegal © SeMa



„Schlaraffenland abgebrannt“ von Michel Friedman

Krieg, Klimakrise, Demokratieverdrossenheit: Die Zeit der Sicherheit ist vorbei, die Wohlfühlgesellschaft, die sich in den letzten 30 Jahren etabliert hat, ist Vergangenheit. Angst, Irrationalität und Abwehr bestimmen einen Teil unserer Debatten-

Michel Friedman: „Schlaraffenland abgebrannt“, Berlin Verlag, ISBN 978-3827014603, 24 Euro.

Das Team „Ambulante Pflege Stiftung Ansharhöhe“ **wünscht Ihnen ein gesegnetes Weihnachtsfest und ein gesundes Jahr 2024!**



STIFTUNG ANSCHARHÖHE EPPENDORF

Ambulante Pflege für Menschen in Eppendorf und Umgebung

Ihre Ansprechpartnerin: Ines Kempf, Pflegedienstleiterin, Tel. 040/46 69-315, ambulante-pflege@anscharhoehe.de

Nedderfeld 110 K 22529 Hamburg  www.anscharhoehe.de

Wir wünschen Ihnen und Ihrer Familie frohe Weihnachten und ein glückliches Neues Jahr!

Wir verbessern weiterhin mit erstklassigem Service Ihr Hörerlebnis.

Winterferien vom 27.12.23 bis 09.01.24.
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

Weihnachtsglückwünsche

Etwas Sinnvolles schenken?!

Da ist ein ganz persönliches Theater-Abo von inkultur gerade das Richtige! Weg vom Bildschirm, hoch vom Sofa, hin zu live erlebten Emotionen auf der Bühne – das ist das Motto von inkultur. Entschleunigen und Theater, Oper, Ballett und Konzert genießen. Mit einem inkultur-Wahl-Abo für drei bis sieben Vorstellungen kann man praktisch alle Hamburger Theater, die Oper, die Laeiszhalle, die Elbphilharmonie und vieles mehr besuchen und ganz flexibel entscheiden, was man wo und wann sehen möchte.

Das Beste daran: Wenn Sie ein Wahl-Abo verschenken, müssen Sie garantiert nichts umtauschen! Und vielleicht möchten Sie ja auch sich selbst etwas Gutes tun – gönnen Sie sich auch eines der inkultur-Abos und genießen Sie gemeinsam Zeit mit Familie und Freunden.

Und weil heutzutage alle so wenig Zeit haben, übernimmt inkultur mit dem bekannten Rundum-Service die Organisation des Theaterbesuchs – angefangen beim kostenlosen monatlichen Kulturmagazin mit vielen Infos und Terminen bis zum Versand der Tickets, portofrei oder per Print@home nach Hause. Informationen erhalten Sie bei inkultur unter der Telefonnummer 040 – 22 700 666, per E-Mail an service@inkultur.de oder auf www.inkultur.de.



THEATER | OPER | KONZERT | BALLETT

Hamburgs schönstes Geschenk.

Wahl-Abo inkultur

Ein Abo für alle Theater!

inkultur.de

Hamburger Volksbühne e.V. f i p

3 bis 7 Vorstellungen nach Wahl ab € 89,50.
Jetzt buchen: 040-22 700 666

Leser schreiben

Das Christkind und die Weihnachtskerze ...

Es war vor vielen Jahren an einem Abend im Advent. Das Christkind hatte beschlossen, mal wieder einen Tag auf der Erde zu verbringen, da es schon lange nicht mehr dort war.

Der Weg vom Himmel auf die Erde war beschwerlich, und nur der Weihnachtsmann nahm Jahr für Jahr die Mühe auf sich und brachte den Kindern ihre Weihnachtsgeschenke.

Doch in letzter Zeit berichtete der Weihnachtsmann dem Christkind, dass es immer weniger Menschen gab, die an ihn glaubten. Und das machte ihn sehr traurig.

So kam es, dass das Christkind sich am frühen Morgen des Heiligen Abends auf den Weg zur Erde machte, um nach dem Rechten zu schauen.

Der helle Schein des Mondes tauchte die noch schlafende Stadt in ein silbernes Licht, als das Christkind seinen Fuß auf die Erde setzte. Nur vereinzelt sah man einen schwachen Lichtschein hinter den Fenstern der Häuser.

Es würde nicht mehr lange dauern, dann würde die Nacht einem neuen Tag weichen.

Vereinzelt sah man Menschen, die mit schnellen Schritten die Straße hinuntergingen. Die Geschäfte öffneten ihre Türen und warteten auf den Ansturm der Kunden.

Erschrocken musste das Christkind feststellen, dass der Weihnachtsmann nicht übertrieben hatte.

Immer mehr Menschen hetzten die Straße entlang. In ihren Gesichtern war von Vorfreude auf das Weihnachtsfest nichts zu sehen.

Weihnachtslieder tönnten inzwischen aus den Lautsprechern, so laut, dass man es kaum ertragen konnte und die Menschen sich die Ohren zuhielten. In den Geschäften drängelten sich die Leute an den Kassen und schimpf-

Fenster und Türen nach individuellen Maßen
Wartung und Reparaturen aller Fabrikate

Wir wünschen Ihnen ein frohes Weihnachtsfest
und ein friedvolles und gesundes Jahr 2024

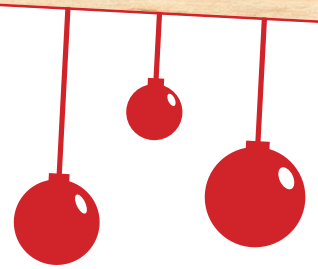
Oststraße 34,
22844 Norderstedt
info@noetzel-fenster.de

Nötzel

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

AWO | HAUSNOTRUF

Info: 040 19 76 76



Ihr Hausnotruf der AWO Hamburg wünscht
Ihnen unbeschwerte Feiertage und ein
gesundes Jahr 2024!

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



ten, wenn es nicht schnell genug weiterging.
 Der Weihnachtsmann hat wirklich nicht übertrieben, dachte das Christkind traurig.
 Wo sind die leuchtenden Augen der Kinder, wenn sie an den Heiligen Abend denken, wo ist die Fröhlichkeit der Menschen, wenn sie ein Weihnachtslied singen?
 Dem Christkind war klar, es musste etwas getan werden, bevor es zu spät war.
 Rasch griff das Christkind in die Tasche seines Mantels, holte eine Kerze hervor, die sogleich mit ihrem hellen Schein Straßen, Häuser und die Gesichter der Menschen erhellte. Langsam schritt das Christkind durch die Stadt und trug den warmen, sanften Schein der Kerze in die Herzen der Menschen.
 Und plötzlich geschah etwas Unglaubliches.
 Die Menschen blieben stehen, sahen sich lächelnd an, gaben sich die Hand und wünschten sich „Frohe Weihnachten“.
 Die Kinder sangen „O du fröhliche ...“ und tanzten um den Tannenbaum herum.
 In ihren Herzen entstand ein Gefühl, dass sie gar nicht mehr kannten. Die Augen der alten Leute leuchteten. Ja, so war Weihnachten früher ...
 Weihnachten hatte seinen Zauber wiedergefunden, der vor langer Zeit verloren gegangen war.
 Das Christkind hatte den Menschen auf Erden das schönste aller Geschenke gemacht.
 Es hatte ihnen, mit dem Schein der Kerze, die Freude zurückgegeben.
 Und immer, wenn wir jetzt am Heiligen Abend die Kerzen am Tannenbaum anzünden, denken wir an das Christkind und seine Kerze und freuen uns auf das Weihnachtsfest.
 Ich wünsche Ihnen, liebe Leserinnen und Leser – frohe Weihnachten, Ihre Helga Licher

Helios ENDO-Klinik Hamburg

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

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 2024

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

HOLGER HAGEMANN ek **ivd**
 Inhaberin **SUSANNE BÖHM**

Wir wünschen Ihnen ein schönes Weihnachtsfest und ein glückliches Jahr 2024!

HAUS- UND GRUNDSTÜCKSMAKLER | GRUNDSTÜCKSV ERWALTUNG
 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

Wir wünschen allen Bewohnerinnen und Bewohnern, deren Angehörigen und unseren Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern frohe Weihnachten und ein gutes Jahr 2024.

Pflegewohnstift Alsterkrugchausee

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

www.deutsche-seniorenstift.de

DSG | Deutsche Seniorenstift Gesellschaft

Uwe Löschner
mit dem ältesten
Nussknacker
von 1650.

Größte
Nussknacker-
sammlung der Welt
mit 6700 Exponaten
aus über
30 Ländern

Das Museum der Rekorde –
erstes

Nussknacker- Museum Europas in Neuhausen im Erzgebirge



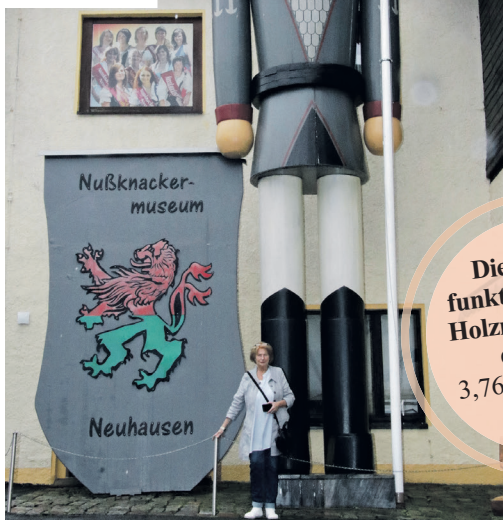
Nussknacker-
Disneyfiguren.



Der größte
Nussknacker
misst 10,1 m.



Der zweitgrößte
Nussknacker.



Die größten
funktionsfähigen
Holznussknacker
der Welt
3,76 m / 5,87 m /
10,1 m

Den Grundstein für das Museum legte 1966 Jürgen Löschner, der Vater des jetzigen Inhabers Uwe Löschner. Anfangs hatten es ihnen die grimmigen Typen angetan, die fast immer als Obrigkeit oder Söldner dargestellt wurden. Inzwischen gibt es in mehreren Ausstellungsräumen Nussknacker aus aller Welt in fast allen Farben, Formen und Materialien. In diesem Museum der Superlative sind viele Raritäten zu bestaunen, von denen man vorher gar nichts ahnte. Einige davon haben es in das „Guinnessbuch der Rekorde“ geschafft. Als weitere Attraktion ist auf dem Hof des

Museums die größte Spieldose der Welt zu bestaunen. Diese erklingt in der Zeit zwischen 10 und 17 Uhr zu jeder vollen Stunde. Zu den sich drehenden Figuren wird die Nussknacker-Suite von Tschaikowski gespielt. 60 Kilometer südlich von Dresden und 60 Kilometer südöstlich von Chemnitz ist dieses außergewöhnliche Museum Herzensangelegenheit der ganzen Familie. Wir besuchten das Museum für unsere Redaktion und bedanken uns für das Gespräch bei Uwe Löschner.

Herr Löschner, haben Sie einen Lieblingsnussknacker in Ihrer Sammlung?

Nein, wir freuen uns über jeden, der in unser Haus kommt. Es gibt noch viele, die ich gern hätte. Wir kaufen von Händlern, auf Flohmärkten oder von Sammlern.

Aus welchen Zeiten sind die ausgestellten Exponate?

Aus vier Jahrhunderten. Aus dem Erzgebirge ist bekannt, dass der erste Nussknacker 1870 von Wilhelm Füchtner in Seiffen hergestellt wurde. Der älteste der hier ausgestellt ist von 1650. Historisch hinterlegt ist, dass es wohl schon 300 vor Christus diese Werkzeuge gab. Sie wurden in einem Grab bei Tarent gefunden.

Vor Ihrem Museum stehen ganz große Nussknacker. Haben Sie diese selbst gebaut?

Ja. Ich bin Maschinenbauer von Beruf und habe diese großen mit Unterstützung selbst bauen können. Der 5,87 m große wird mit Druckluft pneumatisch betrieben. Mit ihm kann man Kokosnüsse knacken. Der größte, der hier im Hof steht, ist über zehn Meter hoch. Die Teile dafür wurden verleimt wie bei einem Fass. Im Museum steht auch das selbst gebaute Eichhörnchen mit einer Größe von 2,65 m Höhe und 4 m Länge. Es wiegt 590 kg und knackt natürlich auch Nüsse.

In welchen Figuren und Formen stecken diese Werkzeuge zum Nüsseknacken?

In ganz vielen verschiedenen. Abgesehen von den alltäglichen und antiquarischen lassen sich Nüsse knacken mit z. B. Sportlern, Musikern, Märchen- und Comic-Figuren, Königen und Politikern, Fabelwesen, Tieren, auch in vielen dargestellten Berufsgruppen. **Gibt es eine Berufsgruppe, die Sie noch nicht haben und gern hätten?**

Ja. Schade, dass es noch keinen Busfahrer und auch keinen Reiseleiter gibt. Wir bekommen auch Besuch von Gruppen, die mit Bussen anreisen. Ihnen würde ich gern den Reiseleiter und Busfahrer zeigen.

Neben den vielen Nussknackern steht auch noch eine ganz besondere Attraktion bei Ihnen im Hof, die weltgrößte Spieluhr. War diese und deren Bau dafür auch Ihre Idee?

Ja. Nach dem 1816 geschriebenen Märchen vom Nussknacker und Mausekönig von E. T. A. Hoffmann drehen sich die von 1,55 m bis 2,10 m großen Figuren auf dem im Durchmesser 4,55 m großen Teller. Es sind diese fünf: Clara, Mausekönig, Drosselmeier, der Spielzeugsoldat und der Nussknacker, der der Prinz ist. Jede Figur wiegt zwischen 75 und 100 kg. Es erklingt auch jede Stunde die Melodie der Nussknacker-Suite von Tschaikowski.

Infos zu Uwe Löschners Nussknackermuseum:

Bahnhofstraße 20–24 in 09544 Neuhausen,
Telefon 037361/41 61,

www.nussknackermuseum.de

Öffnungszeiten: Montag bis Freitag 10 – 17 Uhr,
Samstag, Sonntag und Feiertage 10 – 16 Uhr

*Gemeinsam für die Gemeinschaft
LAB – Lange Aktiv Bleiben e. V.*

Freizeitverein für Aktive 60+ sucht engagierte Ehrenamtliche

In einer Zeit, in der die Bedeutung von Gemeinschaft und Zusammenhalt immer mehr an Gewicht gewinnen, wünscht sich der LAB Hamburg, dass sich viele Menschen im Verein und in den Treffpunkten engagieren. Der LAB e. V., der sich seit 1963 erfolgreich für die Förderung von Freizeitaktivitäten und sozialem Miteinander einsetzt, sucht enthusiastische Ehrenamtliche, um das Angebot noch vielfältiger und lebendiger zu gestalten.

Das Herzstück eines jeden Vereins sind die Menschen, die ihre Zeit und Energie investieren, um im Verein soziale Teilhabe zu leben und anderen Menschen Begegnungen zu ermöglichen. Unabhängig davon, ob es um die Organisation von Veranstaltungen, die Betreuung von Gruppen oder die Unterstützung bei administrativen Aufgaben in den Treffpunkten oder sogar im Vorstand geht – jede Form des Engagements ist willkommen. Voraussetzung ist die Freude am menschlichen Miteinander.

Die aktive Beteiligung der Ehrenamtlichen mit ihren Interessen und Talenten für und mit den Senioren ermöglicht erst die Vielfalt und das breite Spektrum an Angeboten in den Treffpunkten. Ehrenamtliche Helferinnen und Helfer können nicht nur die Aktivitäten bereichern, sondern auch neue Impulse und Ideen einbringen, um den Verein weiterzuentwickeln. Ob Jung oder Alt, Neuling oder erfahrener Vereinsfreund, hier zählt die gemeinsame Leidenschaft für eine lebendige Gemeinschaft.

Der Vorsitzende des Vereins, Heiko Lüdke (46), betont die Bedeutung des Ehrenamts: „Unsere Gemeinschaft lebt von der Mitgestaltung durch engagierte Menschen. Jeder kann einen Beitrag leisten und dabei helfen, unsere Vision von einem lebendigen und vielfältigen Freizeitangebot zu verwirklichen. Wir freuen uns auf neue Gesichter, frische Ideen und vor allem auf die positive Energie, die durch gemeinsames Tun entsteht. Der LAB legt großen Wert auf Vielfalt und Offenheit. Jeder, unabhängig von Alter oder Erfahrung, ist willkommen, sich einzubringen.“

Der LAB blickt voller Vorfreude auf die kommenden gemeinsamen Aktivitäten und hofft auf zahlreiche Unterstützung. Ge-



*Ehrenamtliche der Treffpunkte
beim jährlichen Ausflug.*



*Ehrenamtliche im
Treffpunkt
Eppendorf-
Gedächtnis-
training
im Garten.*



meinsam kann Großartiges geschaffen werden, und jeder, der sich engagieren möchte, ist herzlich willkommen.

Wir suchen z. B.: Treffpunktleitungen in Fuhlsbüttel, Groß Borsstel, Mümmelmannsberg und Schatzmeister in Hamm. Wir suchen auch immer Treffpunktmitarbeiter: z. B. im Büro oder für Veranstaltungen/Öffentlichkeitsarbeit, Gruppenleitungen für vielfältige Aktivitäten und für die Gruppenbetreuung.

Interessierte melden sich telefonisch unter 040/55 77 93 80 oder per E-Mail an info@labhamburg.de oder schauen unter www.labhamburg.de „Mitmachen und helfen“.

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, fuhlsbuettel@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, muemmelmannsberg@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



Trecker-Spendenfahrt für kranke Kinder in die Uni-Klinik nach Hamburg.

„Wir bringen euch zum Strahlen“

Schauspieler,
Musiker und Sänger
Fabian Harloff
und die eindrucksvolle
Trecker-Lichterfahrt

Schon mit vier Jahren stand Fabian Harloff das erste Mal vor der Kamera. Damals führte sein Vater Jan Regie in der „Sesamstraße“, in der Fabian seinen ersten Auftritt hatte. Als 15-Jähriger übernahm der begabte Junge eine der Hauptfiguren in der Serie „TKKG“, und wurde über Nacht zum Teenie-Star und brachte es auf die Titelseiten der Jugendzeitschrift „Bravo“.

Fabian: „Irgendwann sah ich dann einen Film von Elvis Presley, der eine Gitarre in der Hand hatte und um sich herum viele Mädchen und Frauen, die ihn anhimmelten. Daraufhin fing ich an, mir selbst das Gitarrespielen beizubringen und wollte Musik wie Elvis machen, was mir einigermaßen gelang, und mit den Mädels klappte es dann auch.“

Neben seiner erfolgreichen Fernsehkarriere spielte er von 1998 bis 2002 im Theater im Hamburger Hafen die Titelrolle im Musical „Buddy Holly“. Der gebürtige Texaner, der 1959 durch einen Flugzeugabsturz ums Leben kam, war zwar nicht Elvis, aber auch ein bekannter Rock'n'Roll-Musiker und Sänger. In diesem Musical konnte Fabian Harloff nicht nur seine schauspielerische Seite zeigen, sondern auch seine musikalische. Er spielte Gitarre und sang im Rockabilly-Stil wie auch zu seiner Zeit der Amerikaner Buddy Holly.

Seit Beginn der ZDF-Vorabendserie „Notruf Hafenkante“ am 04.01.2007 steht der sympathische Schauspieler als Notarzt Dr. Phillip Haase in Hamburg vor der Kamera. „Ich liebe diese Rolle, und es ist für mich ein großes Glück, nah bei meinem Zuhause arbeiten zu können.“ 2016 zog Fabian Harloff von der Innenstadt Hamburg aufs Land nach Schleswig-Holstein und



sagt darüber: „Ich liebe die Freiheit, die Natur und auch den Herbst, in dem man den Morgen riechen kann. Ich habe noch keinen einzigen Tag die Stadt vermisst.“ Im Januar feiert das Allroundtalent seinen 54. Geburtstag und somit 2024 bereits das 50-jährige Schauspiel-Jubiläum, da er als 4-Jähriger vor der Kamera anfang.

Dass der jugendliche Familienvater auch ein großes Herz für Hilfsprojekte hat, zeigt u. a. seine Schirmherrschaft für die Lichterfahrt „Wir bringen euch zum Strahlen“. Als er vor zwei Jahren von dieser Fahrt der 35 beleuchteten Traktoren hörte, überlegte er sofort, wie er dabei helfen könnte. „Ich stellte mich sehr gern als Schirmherr zur Verfügung und komponierte, spielte und sang für diese Aktion den Titel „35 Trecker“. Mit diesem Lied bekam die „Wir bringen euch zum Strahlen“-Aktion eine eigene musikalische Hymne.

OPTIK DANIEL
hingucken ... reinschauen ... durchblicken



Spezialbrillen bei altersbedingter Makuladegeneration (AMD)
Wir sind spezialisiert auf Menschen mit altersbedingten Sehbeeinträchtigungen und nehmen uns gerne Zeit für Sie.

Jetzt Termin vereinbaren!
Tel. 040 - 40 87 01

Osterstraße 136 | 20255 Hamburg-Eimsbüttel

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

Der Musiker Fabian Harloff in Stormarn vor der Treckerfahrt für den guten Zweck nach Hamburg.



Die Organisatoren der Spenden-Trecker-Fahrt in die UNI-Klinik Hamburg und Musiker und Schauspieler Fabian Harloff. V.l.: Andre Hildebrandt, Fabian Harloff, Mike Heth, Andre Timo Albers.



Musiker und Sänger Fabian Harloff in der Tymmo Kirche in Lütjensee.

Diese leuchtenden Kunstwerke fahren jeweils von Eichede bei Steinburg, in diesem Jahr am 09.12., nach Hamburg ins UKE und am 16.12. nach Lübeck ins UKSH, um Geld-Spenden und Geschenke für kranke Kinder abzugeben.

Mit Motoren- und Hupgeräuschen, Klingelläuten und Weihnachtsmusik bereiten die Fahrerinnen und Fahrer der 35 fantasievoll geschmückten Traktoren ihren Zuschauern an den Straßenrändern unvergessliche Momente. Auch Anfang Dezember letzten Jahres fuhren die Landwirte schon 73 km von Eichede in die Martinstraße zur Kinderstation des Universitäts-Krankenhauses in Eppendorf, um den Kindern eine Freude und sie zum Strahlen zu bringen. Immer, wo der bunt illuminierte Treckerumzug aus dem Dunkeln auftaucht, winken und jubelten ihm die Menschen vom Straßenrand zu.

Mike Heth, einer der Organisatoren dieser Fahrt, erzählte mit Stolz, dass für 30.000 Euro Geldspenden und für 6.000 Euro Sachspenden 2022 gesammelt und übergeben werden konnten. „Das ist ziemlich die wichtigste Sache, die es gibt: Menschen glücklich zu

machen. Wenn wir so viel bewegen können, ist das doch gewaltig.“

Infos und die Beschreibungen der genauen Wegstrecken für den 09.12 und 16.12.2023 unter: <http://wir-bringen-euch-zum-strahlen.de> und E-Mail: info@wir-bringen-euch-zum-strahlen.de
Spendenkonto: WBEZS – IBAN: DE13 2019 0109 0055 0822 30

Text + Fotos Marion Schröder © SeMa



Brücken verbinden Standorte
– wir verbinden Ihre Wünsche

**Im Ruhestand dort wohnen,
wo andere Urlaub machen.**

Sie gehen in den Ruhestand und suchen eine Immobilie in traumhafter Lage, die Komfort, Sicherheit und Lebensqualität bietet?

Kein Problem – wir haben diese im Angebot!

Sie möchten dafür Ihre bisherige Immobilie zum marktgerechten Preis verkaufen?

Kein Problem – unsere Sparkassenmaklerinnen und Sparkassenmakler sind für Sie da!

Vereinbaren Sie gleich einen Termin.

S-Immobilien-Gesellschaft Holstein mbH & Co. KG,
Tochtergesellschaft der Sparkasse Holstein
www.sparkasse-holstein.de/makler
Tel. 04531 508-72713 | vertrieb@sig-holstein.de



Sparkasse
Holstein

**HH-Blankenese: kleine barrierefreie
Seniorenwohnung zum 01.01.2024 zu vermieten,**

Bj. 2023, § 5-Schein erforderlich.

Schmilinsky Stift
HAMBURG
BLANKENESE



Bei Interesse bitte melden
unter **Tel.: 040/865 108** oder
heinrich-schmilinsky-stiftung@t-online.de

Gut schlafen im Alter

- Komfort- und Funktionsbett • als Einzelbett oder Duobett
- komplett in Massivholz • sicheres Aufstehen durch stufenlos höhenverstellbares 2-mot. Liftsystem • inkl. schwenkbarem Bettrahmen

Wir nehmen uns **Zeit für die Beratung**, auch bei Ihnen **zu Hause**.

Wir freuen uns auf Ihren Anruf: **040 420 27 12**



Hoheluftchaussee 19, U3 Bhf. Hoheluftbrücke, Buslinie 5
Öffnungszeiten: Mo.–Fr. 9–18 Uhr, Sa. 10–14 Uhr
www.moebelhaus-deubelius.de

Möbelhaus Deubelius



Weihnachtseente

Zutaten:

4–6 Portionen

- 1 küchenfertige Ente, etwa 2,2 kg
- Salz, frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- etwas gemahlener Beifuß oder gerebelter Majoran
- 1 gestr. TL gemahlener Ingwer • etwa 9 EL Honig
- 1 ½ EL Zitronensaft, etwa 100 ml heißes Wasser

Sauce:

- 200 ml Orangensaft • 100 ml Geflügelfond
- 1 – 2 EL Dr. Oetker Gustin Feine Speisestärke
- 150 g Dr. Oetker Crème fraîche Classic
- Salz, frisch gemahlener Pfeffer, gemahlener Ingwer
- 1 TL Dr. Oetker Finesse Geriebene Orangenschale
- 2 EL Schnittlauchröllchen

Zubereitung:

3 EL Honig mit dem Zitronensaft verrühren und die Ente damit rundherum bestreichen. Ente mit der Brust nach unten in einen Bräter legen und 50 ml heißes Wasser angießen. Den Bräter verschließen und auf dem Rost in den vorgeheizten Backofen schieben. Einschub: unteres Drittel, Garzeit: etwa 60 Minuten. Während des Bratens ab und zu unterhalb der Flügel und Keulen in die Ente stechen, damit das Fett besser ausbraten kann. Das gesammelte Fett nach und nach abschöpfen. Sobald der Bratensatz bräunt, 50 ml heißes Wasser hinzugeben. Die Ente etwa alle 20 Minuten mit dem Bratensatz übergießen, verdampfte Flüssigkeit nach und nach durch etwas heißes Wasser ersetzen. Restlichen Honig mit 1 TL schwarzen Pfeffer und gemahlener Ingwer verrühren, und die Ente rundherum damit bestreichen. Die Ente umdrehen und ohne Deckel fertig braten. Garzeit: etwa 80 Min. Die Ente dann aus dem Bräter nehmen und 5-10 Minuten locker mit Alufolie zugedeckt „ruhen“ lassen.

Den Bratenfond in ein hitzebeständiges Gefäß gießen. Den Bratenfond mit Orangensaft und Geflügelfond loskochen, durch ein Sieb in einen kleinen Topf geben und auf dem Herd zum Kochen bringen. Gustin mit etwas kaltem Wasser verrühren, in die kochende Soße einrühren und kurz aufkochen. Crème fraîche unterrühren. Die Soße mit etwas Bratenfond, Salz, Pfeffer und Finesse abschmecken.



Feine Tomaten- Kartoffel-Suppe

Zutaten:

etwa 4 Portionen

- ½ kg Tomaten
- 200 g mehligkochende Kartoffeln
- 2 Zwiebeln
- etwas Wasser
- 1 EL Butter
- 250 g Dr. Oetker Crème fraîche mit Gartenkräutern
- 100 ml Weißwein
- etwas Salz, frisch gemahlener Pfeffer
- etwas Zucker
- etwa 1 TL Fischsauce

Außerdem:

- etwa 65 g Cocktailtomaten (1 mittlere)
- etwa 40 g Ziegenfrischkäse
- Einige Basilikumblätter

Zubereitung:

Tomaten waschen, achteln und **über Nacht** einfrieren. Tomaten auf einem Blech bei Zimmertemperatur auftauen lassen. Ein sauberes Geschirrtuch oder Passiertuch in einen Durchschlag legen, die Tomaten hineingeben und den **klaren Tomatensaft** auffangen (dauert etwa 1 Std.).

Kartoffeln schälen und klein schneiden. Zwiebeln abziehen und würfeln. Die eine Cocktailtomate waschen, halbieren, Stielansatz und Kerne entfernen. Das feste Tomatenfleisch in kleine Würfel schneiden. Klaren Tomatensaft mit Wasser auf 500 ml ergänzen. Butter in einem Topf erhitzen. Zwiebelwürfel darin andünsten, Kartoffelwürfel zugeben, Tomatensaft-Gemisch dazugeben und etwa 10 Minuten kochen, bis die Kartoffeln gar sind. Crème fraîche mit Gartenkräutern und Weißwein unterrühren. Die Tomaten-Kartoffel-Suppe pürieren, noch mal erwärmen und mit Salz, Pfeffer, Zucker und Fischsauce abschmecken. Dann die Tomaten-Kartoffel-Suppe mit einer Ziegenfrischkäse-Notke, Basilikumblättern und Tomatenwürfeln anrichten.

WOCHENMARKT LANGENHORNER MARKT

So frisch, so nah, so herzlich!

Jeden Dienstag und Sonnabend

11.30 bis 18 Uhr (Dienstag) und 8 bis 13 Uhr (Sonnabend)

Frische • Qualität • Vielfalt

Harry's Fischdelikatessen

Fisch macht sexy!

- Nordsee-Krabbensalat 200 g € 8,00
- Frisch geräucherte Aale 100 g € 6,25
- Räucherlachs 200 g € 9,00
- Aalfilet – groß Stck. € 15,00



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

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!

Bestellausgabe und Verkauf: 23.12., 7.30–13 Uhr
NUR Bestellausgabe: 24.12., 8–11 Uhr
jeweils auf dem Langenhorner Wochenmarkt



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.: Wellant und Wurtwinning
Wieder da – unser Snack-Apfel

**Frischer, selbst gepresster Apfelsaft, aus
der Ernte 2023, in der 5-Liter-BIG-BOX!**

Wochenmärkte: Langenhorn • Schmuggelstieg

2-kg-Beutel
versch. Sorten
€ 2,50



Schweinefilet mit Maronenhaube

Zutaten: etwa 4 Portionen

- 2 Scheiben Toastbrot
- 200 g gekochte Maronen (Esskastanien)
- 100 g weiche Butter • Salz, frisch gemahlener Pfeffer
- 150 ml Portwein
- 100 ml Gemüsefond
- 1 Schalotte
- 800 g Schweinefilet
- 4 EL Speiseöl • Salz, frisch gemahlener Pfeffer
- 125 g Dr. Oetker Crème légère mit Gartenkräutern

Maronenhaube zubereiten:

Toast entrinden und mit den Maronen fein zerkleinern, am besten in einem Multizerkleinerer. Mit Butter vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Maronenmasse zwischen Frischhaltefolie in der Größe des Filets ausrollen, mindestens 30 Minuten in den Kühlschrank legen. Backofen vorheizen. Ober- und Unterhitze: etwa 200 °C/ Heißluft: etwa 180 °C.

Schweinefilet zubereiten:

Portwein und Gemüsefond in einer Auflaufform verrühren. Schalotte abziehen, in Würfel schneiden und in die Auflaufform geben. Schweinefilet trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen. Öl in einer Pfanne erhitzen, Filet darin rundherum anbraten. Filet in die Auflaufform setzen und die Maronenhaube darauflegen. Form auf dem Rost in den Backofen schieben. Einschub: Mitte, Garzeit: etwa 25 Minuten. Filet aus der Form nehmen und etwa 10 Minuten locker in Alufolie gewickelt im ausgeschalteten Ofen warm stellen. Saucenfond pürieren, Crème légère mit Gartenkräutern einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Schweinefilet mit Maronenhaube aufschneiden und mit der Sauce servieren.



Weihnachtsgrütze

Zutaten: etwa 6 Portionen

- 1 Pck. Dr. Oetker Dessert-Soße Vanillegeschmack zum Kochen
- 160 ml Apfelsaft
- 400 g Äpfel, z. B. Elstar
- 2 EL Zitronensaft
- 40 g Zucker
- etwa 1 Msp. gemahlener Zimt

Quarkcreme

- 500 g Speisequark (Magerstufe)
- 250 ml Dr. Oetker Löffelglück Bourbon-Vanille-Sauce
- etwa 2 EL Zucker
- 1 TL Zitronensaft

Zubereitung:

Dessertsaucenpulver mit 5 EL Apfelsaft anrühren. Äpfel schälen, vierteln und würfeln. Apfelwürfel, Zitronensaft, restlichen Apfelsaft, Zucker und Zimt in einem Topf aufkochen und Äpfel etwa 3 Minuten dünsten. Angerührtes Dessertsaucenpulver einrühren, einmal aufkochen und Weihnachtsgrütze erkalten lassen.

Quark mit Bourbon-Vanille-Sauce glatt rühren. Mit Zucker und Zitronensaft abschmecken.

Etwa 6 Zimtsterne für die Dekoration beiseitelegen. Für die Zimtsternebrösel Zimtsterne in einen Gefrierbeutel geben, verschließen und mit einem Teigroller zerkleinern.

Quarkdessert einschichten:

Die Quarkcreme mit der Weihnachtsgrütze und den zerbröselten Zimtsterne in Gläser schichten und bis zum Servieren in den Kühlschrank stellen. Übrige Zimtsterne vor dem Servieren darauflegen.



... aus dem Rauch auf den Wochenmarkt

Ab sofort und bis zum 16.12.23 nehmen wir gern Ihre Festtagsbestellung entgegen

Abholung auf den Wochenmärkten in Langenhorn, Fuhlsbüttel, Schmuggelstieg

Zwischen den Feiertagen gönnen wir uns einen kurzen Betriebsurlaub und sind ab dem 04.01.24 wieder für Sie da.

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





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

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

Abholung in

- Fuhlsbüttel am 22. + 24.12.23
- Langenhorn am 23.12.23

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

Immer etwas Besonderes beim...



Thomas Gerstenberg
Wochenmärkte: Langenhorn | Fuhlsbüttel | Schmuggelstieg

Ihr Spezialist für Raclette



Wanderausstellung „Eimsbüttel engagiert sich“

Die Wanderausstellung „Eimsbüttel engagiert sich“ stellt aktuell über 50 Einrichtungen und Initiativen in den neun Stadtteilen des Bezirks vor, die in ihrer gemeinnützigen Arbeit durch den Einsatz Ehrenamtlicher unterstützt werden und nach engagierter Verstärkung suchen. Interessierte können sie sich noch bis zum 15. Dezember im Freizeitzentrum Schnelsen (Wählingsallee 16) informieren. Es handelt sich um eine Fensterausstellung, die jederzeit zugänglich ist. Im Januar (8.–24.1.) ist sie im Hamburg-Haus Eimsbüttel (Doormannsweg 12), zu sehen.



Ein alter Einkaufsladen mit Registrierkasse und allem, was dazugehört.

Meinen ersten Einsatz hatte ich als Einlasskontrolle bei einem Klarinettenkonzert im Saal. Ich habe die Eintrittskarten kontrolliert und die Leute zu ihren Sitzen gebracht. Das war wunderbar“, erinnert sich Eidelstedterin Irene Trox, die sich seit diesem Jahr als Ehrenamtliche im Kulturhaus Eidelstedt, „steedt“, engagiert. Ihre Einsätze sind vielseitig, sie kommt unter Leute und lernt neue Dinge kennen. Durch ihre Teilnahme an einem Stadtteil-

rundgang für Menschen 60+ im Viertel kam sie auf die Idee, sich auch selbst zu engagieren. Für ihren „Job“ habe die 76-Jährige keine Schulung gebraucht: „Ich gehe in die Oper und ins Theater ... ich weiß doch, wie man so etwas macht“, sagt Trox. Außerdem – und darauf lege sie besonderen Wert – mache jeder Ehrenamtliche es so gut, wie er oder sie es selbst könne.

„Leute aus dem Stadtteil treffen“

(Annemarie Pump)

Schon seit 14 Jahren übt Annemarie Pump ihr Ehrenamt bei der Veranstaltung „Kaffeemusik“ im Kulturhaus Eidelstedt (vorher: Bürgerhaus) aus. Die 85-Jährige hilft bei der Sonntagsveranstaltung unter anderem bei der Getränkeausgabe und Einlasskontrolle. Als Teilnehmerin eines Kurses kam sie damals hierher. „Und während einer Kursstunde kam damals eine andere Teilnehmerin und sagte, sie brauchen unten unbedingt jemanden, der Brote schmieren kann. Kannst Du nicht mitkommen?“, erzählt Pump von ihren Anfängen als Ehrenamtliche. Dabei hat sie gern geholfen. Rasch kam ein Job an der Kasse hinzu. „Und das war so schön, weil ich viele Leute hier aus dem Stadtteil wiedergetroffen habe. Unsere Kinder sind hier zur Schule gegangen, und da kannte ich viele Mütter“, so Pump.

Ein Herz fürs Ehrenamt

Für ein lebenswerteres Miteinander



Engagiert sich mit Freude im Kulturhaus Eidelstedt: Irene Trox.



Engagiert sich seit 14 Jahren ehrenamtlich: Annemarie Pump bei der Getränkeausgabe ...

... oder bei der Einlasskontrolle: Hier checkt sie die Eintrittskarten.



Uta Hahmann und Ingo Sturmhoevel engagieren sich etwa vier Stunden im Monat im Museum am Markt.

„Auch das Miteinander spielt bei diesem Job eine große Rolle“

(Uta Hahmann)

Gemeinsam mit Ingo Sturmhoevel kümmert sich Flottbekerin Uta Hahmann seit Januar ehrenamtlich um die Neugestaltung des Museums am Markt im Kulturhaus Eidelstedt. „Es wurden Leute gesucht, die nach der Renovierung des Hauses die Kartons auspacken“, berichtet die 60-Jährige von ihrem Start. „Ich liebe es, Überraschungen auszupacken und zu dekorieren – das hat mich angesprochen!“, so die gelernte Buchhändlerin. Seitdem kümmern sich die beiden um den Neuaufbau des Museums. Auspacken, die Dinge nach Themen (Küche, Wohnstube, oder Einkaufsladen und einige mehr) zusammenstellen und arrangieren – das macht ihnen viel Spaß. Es sei ein spannendes Arbeiten, und auch das Miteinander spiele bei diesem Job eine große Rolle, berichten beide. Jeden zweiten und vierten Donnerstag im Monat können Menschen, die sich für schöne, alte Gegenstände und deren Geschichten interessieren, in der Zeit von 15 bis 17 Uhr im Museum am Markt (Alte Elbgaustraße 12, Eidelstedt) vorbeikommen. Hahmann und Sturmhoevel erzählen dann, was es mit den Dingen auf sich hat, und kommen mit den BesucherInnen ins Gespräch.

Wo Ehrenamtliche gesucht werden

Nicht nur in Eimsbüttel suchen verschiedene Einrichtungen tatkräftige Ehrenamtliche. In allen Bezirken wird der gesellschaftliche Zusammenhalt durch das Engagement seiner zahlreichen Ehrenamtlichen gestärkt und mitgestaltet. Ob im Natur- und Tierschutz, in der Stadtteilkultur, durch Mentoringprojekte für Kinder und Jugendliche, Hilfen für Obdachlose und Geflüchtete, im Hospiz- und Sanitätsdienst oder in der Begleitung älterer Menschen: Ehrenamtlich Engagierte sorgen in sozialen, kulturellen und ökologischen Zusammenhängen für ein lebenswerteres Miteinander.

Klingklang, ich hört ein Glöckchen klingen ...



Tatsächlich, es naht die Weihnachtszeit. Und damit die immer wiederkehrende Frage:

Was schenke ich meinen Lieben?

Ihr Fachhandelsgeschäft hält dazu einige Ideen für Gesundheit und Wohlbefinden bereit.

Wärmendes für kalte Tage – die Kollektion Clima Care von Bort bietet Kuscheliges für darunter oder anderweitige Wärmeprodukte wie beispielsweise Heizkissen gegen kalte Füße.

Und wenn es bei Kerzenschein und Plätzchen gemütlich wird, dann sind vielleicht Spielideen für Senioren gefragt. Zurzeit ist Doppelkopf der große Renner.



Schenken Sie Erleichterungen mit Alltagshilfen, wenn die Alltäglichkeiten eine Herausforderung sind – beispielsweise spezielle Greifzangen, Essbestecke und Teller, Trinkbecher sowie Wasch- und Eincremehilfen.

Natürlich dürfen Pflegeprodukte in der Winterzeit nicht fehlen; die Auswahl an speziellen Schäumen der Firma allpresan® bietet maximale Unterstützung für die Haut.

Sollte ein Reiseabenteuer anstehen, sind Stütz- und Reiserümpfe ein passendes Präsent, um die Venengesundheit zu unterstützen.



Wird ein Rollator als neuer Begleiter gewünscht – es erwartet Sie eine große Auswahl verschiedenster Modelle in attraktiven Farben.

Mit Blick auf die Köstlichkeiten der Feiertage bieten sich jedoch auch Geschenke für die Fitness an. BlackRoll® in verschiedenen Ausführungen, Massagebälle, Sport- und Therapiebänder und vieles mehr.

Kleine Geschenke erhalten die Freundschaft – und die Gesundheit.

Denken Sie daran, besuchen Sie uns in Ihrem Sanitätshaus im Norden Hamburgs und lassen Sie sich inspirieren. Gern sind wir für Sie da und beraten Sie rund um das Thema Gesundheit.



Wir bedanken uns für das entgegengebrachte Vertrauen im zu Ende gehenden Jahr und wünschen all unseren Kundinnen und Kunden eine frohe Vorweihnachtszeit, besinnliche Weihnachtsfeiertage und selbstverständlich ein gesundes neues Jahr.



Maschmeyer

Orthopädie-Schuhtechnik

Ihr Sanitätshaus im Norden Hamburgs

Seit 2011 in
Hamburg-Niendorf-Nord

- Bandagen + Orthesen • Kompressionsstrümpfe • hochwertige Lymph- und Lipversorgungen an Armen und Beinen
- individuell gefertigte Einlagen • handgefertigte orthopädische Maßschuhe • Brustprothetik + BHs
- Rollatoren für drinnen und draußen • Alltagshilfen • Rollstuhlverleih

Sie finden uns in Niendorf-Nord/Passage Am Brunnen, Rudolf-Klug-Weg 3 – Sie erreichen uns unter Tel.: 040 57 20 49 55, info@maschmeyer-hamburg.de – Mo. + Di. 9–13 und 14–18 Uhr, Mi. geschlossen wg. Hausbesuchen, Do. 9–13 und 14–19 Uhr, Fr. 9–13 Uhr



Vom Schwein zur Wurst – damals und heute:

Freilichtmuseum zeigt traditionelle Fleischverarbeitung auf dem Land.

(pi) **Wie** wurde Schweinefleisch früher auf dem Land verarbeitet und was hat sich bis heute verändert? Das Freilichtmuseum am Kiekeberg zeigt am Sonntag, dem 28. Januar von 10 bis 18 Uhr, wie ein Schwein zur Wurst verarbeitet wurde und wird.

Bis ins 20. Jahrhundert war das Schwein aufgrund der hohen Fleischausbeute das wichtigste Schlachtier für die Menschen. Darsteller und Darstellerinnen der „Gelebten Geschichte“ führen das winterliche Leben um 1804 im niederdeutschen Hallenhaus vor. Für Kinder gibt es ein Mitmachprogramm. Besucherinnen und Besucher nehmen an Führungen teil und stärken sich an heißer Fleischbrühe und Bratwurst vom Bunten Bentheimer Schwein. Der Museumsgasthof „Stoof Mudders Kroog“ bietet eine Schlachtplatte an. Erwachsene zahlen 11 Euro Eintritt, für Personen unter 18 Jahren und Fördervereinsmitglieder ist er immer frei.

Seit Jahrzehnten leben die Bunten Bentheimer Schweine am Kiekeberg. Diese Schweine verbringen ihr Leben in artgerechter Haltung und wie es um 1900 üblich war. Sie entscheiden dabei selbst, ob sie sich im Stall aufhalten oder ins Freie gehen. Besucher lernen die historischen Nutztiere bei Führungen kennen. An dem Aktionstag zeigt die „Gelebte Geschichte“-Gruppe in Darstellungen, wie früher Schweinefleisch zur Grützwurst verarbeitet wurde. Mit steigendem Wohlstand in den 1950er Jahren war die Landbevölkerung weniger auf die Selbstversorgung angewiesen:

Gekaufte Wurst ersetzte die Hausschlachtung – wie in der „Schlachtere Rötting“ in der Königsberger Straße: Der Betrieb war bis 1981 mehr als 250 Jahre und über sechs Generationen im Familienbesitz in Bremervörde. Noch aktueller wird es im Hof Meyn: ein Fleischer zerteilt eine Schweinehälfte fachgerecht für

das interessierte Publikum. Im Museumsladen erhalten Interessierte die Kiekeberger Leberwurst, Rotwurst, Bauernfrühstück sowie Mettwurst im Glas.

Das Schlachten von Schweinen gehörte im Winter zum traditionellen Landleben dazu. Nur an wenigen Tagen im Jahr wurde Fleisch frisch gegessen. Zu diesen besonderen Tagen zählten die Hausschlachtungen im Winter. Danach fand häufig ein Schlachtfest, plattdeutsch „de Slachköst“ statt. Meist wurde das Fleisch gepökelt, geräuchert oder in Sauer eingelegt, um es länger haltbar zu machen.

Seit Mitte des 19. Jahrhunderts wird das „Bunte Bentheimer Schwein“ gezüchtet und breitete sich vom Raum Bentheim allmählich im gesamten nördlichen Niedersachsen aus. Nach einem hohen Aufkommen in den 1950er Jahren ging der Bestand zurück. Durch neue, leistungsorientierte Zuchtimpulse war es fast vollständig verdrängt worden. Heute ist die historische Rasse vom Aussterben bedroht.

Das Freilichtmuseum engagiert sich deshalb im „Verein zur Erhaltung des Bunten Bentheimer Schweins“. Die Schweine werden im Museum, anders als in der Massentierhaltung, über ein Jahr alt. Dadurch benötigen die Tiere keine Medikamente und Futterzusätze. Danach werden sie zu einem regionalen Schlachtbetrieb gebracht und weiterverarbeitet.

Herausgeber
SeMa - Senioren Magazin
Hamburg GmbH

Adresse
Fabersweg 3, 22848 Norderstedt

Telefon
040/41 45 59 97

Fax
040/524 39 72

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

www.
senioren-magazin-hamburg.de

Handelsregister
HRB 19693

Amtsgericht
Kiel

Geschäftsführerin
Silke Wiederhold

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

Layout und Grafik
Sandra Holst
Mandana Doose

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

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

Korrektorat
Sibylle Kumm

Anzeigenannahme
für gewerbliche

Anzeigen
Herwart Wiederhold
HWWA Werbeagentur GmbH
Tel. 040/524 33 40
h.wiederhold@senioren-magazin-hamburg.de

Druck
Lehmann Offsetdruck GmbH
Gutenbergring 39
22848 Norderstedt

Erscheinen
10 x jährlich

Druckauflage 56.500
• Nord: 23.000
• West: 23.500
• Ost: 10.000

Anzeigenschluss
gewerbliche Anzeigen
Ausgabe Februar 2024
am 19.01.24

Verteilung der
Februar-Ausgabe
ab 02.02.24

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.

Für alle, die eine optimale Brille suchen oder ganz spezielle Problemlösungen ...

Mott Optik und das Geheimnis perfekter Gleitsichtbrillen

Manche Menschen klagen über Unverträglichkeit von Gleitsichtgläsern.

Florian Mott informiert, wie Sie eine optimale Brille bekommen und jetzt sogar Geld sparen können.

MOTT | OPTIK

PINNEBERG UND HAMBURG-RISSEN



Hier beginnt alles mit diesem Testgerät.

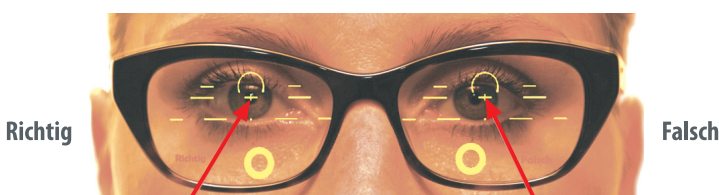
Er heißt iProfiler®, kommt von ZEISS, steht bei Mott Optik und ermittelt auf eindruckvollste Art die aktuelle Sehfähigkeit – nicht nur die bei Tag, sondern speziell auch die bei Nacht. Die gewonnenen Daten sind dann die Grundlage für die von ZEISS patentierten iScription® Brillengläser – die genauesten der Welt. Florian Mott ist stolz darauf, als ZEISS Vision Partner entsprechend zertifiziert zu sein: „So können wir die ZEISS iScription-Technologie einsetzen, mit der Brillengläser 25-fach genauer berechnet werden – die ideale Voraussetzung für optimale Gleitsichtgläser! Das Ergebnis: besser sehen auch bei Nacht und Dämmerung, kontrastreicher, schärfer, brillanter – ideal gerade für die ältere Generation!“

Gleitsicht garantiert verträglich.

Bei den meisten Menschen, die Gleitsichtgläser nicht vertragen, liegt die Unverträglichkeit nicht an der falschen Brillenglasstärke oder daran, dass Gleitsichtgläser für den Kunden grundsätzlich nicht geeignet sind, sondern an einem Zentrierfehler. Gerade bei Gleitsichtgläsern kommt es darauf an, exakt an den richtigen Stellen durch das Glas zu sehen (s. Abbildung). Schon eine falsche Zentrierung von einem Millimeter kann darüber entscheiden, ob man mit seiner Brille zurecht kommt oder nicht.

Mott Optik nutzt ein spezielles ZEISS Zentriergerät, das auf 1/10mm präzise misst, und kann deshalb mit ruhigem Gewissen eine Verträglichkeitsgarantie für Gleitsichtgläser geben – ein unschlagbares Argument für alle, die gern auf Nummer Sicher gehen.

Die richtige Zentrierung ist entscheidend für die Verträglichkeit.



Richtig

Falsch

Nur ein perfekt zum Auge positioniertes Gleitsichtglas ermöglicht entspanntes Sehen in allen Bereichen.

Schon eine minimal falsche Positionierung führt zur Unverträglichkeit des Glases, selbst wenn die Glasstärke richtig ist.

Und wenn eine Brille nicht mehr reicht?

Hilfe bei AMD und Grünem Star gibts in der Rissener Filiale!

Wenn eine „normale“ Brille nicht mehr reicht oder bei Seh-Problemen durch Augenkrankheiten, finden Betroffene intensive Beratung und konkrete Lösungen in der Mott Optik Filiale Wedeler Landstraße 24. Sie ist speziell zertifiziert und weit über die Elbvororte hinaus eine renommierte Adresse für „Vergrößernde Sehhilfen“. Hier sind unterschiedlichste Lupen und elektronische Lesehilfen auch

konkret vorrätig, um sie vor Ort ausprobieren zu können. Nur wenn der oder die Betroffene dann wirklich begeistert ist, wird die Sehhilfe auch später gern genutzt. Irgendwelche Hilfen aus dem Internet sind da keine Alternative. Oft ist es dann eine echte Überraschung – und für die Angehörigen eine riesige Erleichterung – welche Erfolge sich mit den richtigen Sehhilfen erzielen lassen.

Mott Optik Weihnachtsgutscheine

GUTSCHEIN

50,- €

50,-€ Nachlass erhalten Sie ab einem Kauf- bzw. Zahlungsbetrag von 250,-€. Gültig bis 31.01.24. Nicht mit anderen Rabatten kombinierbar. Pro Artikel 1 Gutschein. Keine Barauszahlung.

MOTT | OPTIK

GUTSCHEIN

100,- €

100,-€ Nachlass erhalten Sie ab einem Kauf- bzw. Zahlungsbetrag von 500,-€. Gültig bis 31.01.24. Nicht mit anderen Rabatten kombinierbar. Pro Artikel 1 Gutschein. Keine Barauszahlung.

MOTT | OPTIK

GUTSCHEIN

150,- €

150,-€ Nachlass erhalten Sie ab einem Kauf- bzw. Zahlungsbetrag von 750,-€. Gültig bis 31.01.24. Nicht mit anderen Rabatten kombinierbar. Pro Artikel 1 Gutschein. Keine Barauszahlung.

MOTT | OPTIK

Mott Optik · Inh. Florian Mott
Wedeler Landstr. 24 · 22559 Hamburg-Rissen
Tel. 040-89 80 73 49 · www.mott-optik.de
Rübekamp 3 · 25421 Pinneberg · Tel. 04101-266 67

Einspruch beim Pflegegrad

Worauf Betroffene achten sollten



Markus Küffel

Foto: Michael B. Rehders

(pi) Trudelt der Brief mit dem ermittelten Pflegegrad ein, dürfen sowohl Betroffene als auch Angehörige nervös werden. Denn ein unerwartet niedriger Bedarf oder gar kein Anspruch bedeutet weniger finanzielle Unterstützung und somit eine erhebliche Mehrbelastung für pflegende Angehörige. Markus Küffel, Gesundheitswissenschaftler, examinierte Pflegefachkraft und Geschäftsführer der Pflege zu Hause Küffel GmbH, erklärt: „Es kommt regelmäßig vor, dass die Beurteilung der Experten nicht mit dem eigenen Eindruck übereinstimmt. In so einem Fall können Betroffene ihr Recht auf Einspruch nutzen.“

Gründe kennen

Um den Grad der Pflegebedürftigkeit zu bestimmen, kommt ein Gutachter zu Betroffenen nach Hause. Dort verschafft er sich einen Überblick über ihren Alltag und darüber, wo sie Unterstützung benötigen. Dennoch wird der Pflegebedarf gelegentlich falsch eingeschätzt. Markus Küffel erläutert: „Manch ausgestellter Bescheid ist tatsächlich fehlerhaft. Wurden Diagnosen oder Befunde vergessen, Hilfebedarfe nicht erfasst oder wurde die Selbstständigkeit des Pflegebedürftigen zu hoch eingeschätzt, kann eine Beschwerde erfolgen.“ Es kommt zudem vor, dass sich Pflegebedürftige am Tag der Begutachtung ungewöhnlich fit verhalten oder ihre Hilfsbedürftigkeit nicht deutlich machen. „Auch in solchen Fällen ist der Einspruch gegen den ermittelten Pflegegrad angebracht“, ergänzt der Pflegeexperte.



Foto Michael B. Rehders

Beschwerde anbringen

Betroffene sowie Angehörige stellt der unzureichende Bewilligungsbescheid vor die Frage, wie sie nun weiter vorgehen. Nach Eingang des Briefes besteht für sie eine Frist von einem Monat. Innerhalb dieser Zeitspanne müssen sie ein formloses Schreiben mit dem Wunsch auf Einspruch verfassen und an die Pflegekassen zurückschicken. Markus Küffel erklärt: „Wer zu diesem Zeitpunkt noch kein ausführliches Gutachten der Bedarfssituation erhalten hat, sollte dies direkt mit anfordern. Damit lässt sich später besser verdeutlichen, wo Fehler bei der Beurteilung liegen. Eine genaue Begründung, warum es mehr Pflegeleistung braucht, darf im Übrigen auch noch nach der genannten Frist erfolgen. Für eine stichhaltige Argumentation bietet es sich grundsätzlich an, ein Pflegetagebuch zu führen. Damit lässt sich die eigene Einschätzung gut belegen.“

Zweiten Besuch meistern

Für die Prüfung des Einspruchs sind die Pflegekassen zuständig. Sie entscheiden entweder anhand der eingereichten Unterlagen oder, und das ist weitaus häufiger der Fall, anhand eines neuen Gutachtens. „Auf diesen zweiten Besuch sollten sich sowohl Betroffene als auch Angehörige gut vorbereiten. Spätestens jetzt müssen alle wichtigen Unterlagen zu Hand sein. Damit sich dieses Mal ein realistisches Bild der Pflegesituation zeichnen lässt, sollten sich Betroffene zudem möglichst authentisch und ihrer Hilfsbedürftigkeit entsprechend verhalten“, empfiehlt Markus Küffel. Wird dem Widerspruch schließlich stattgegeben, senden die Pflegekassen einen entsprechenden Bewilligungsbescheid. Dort sind alle Pflegeleistungen nach dem neu ermittelten Pflegegrad aufgeführt. Glückt der Einspruch nicht, besteht weiterhin die Möglichkeit, vor dem Sozialgericht zu klagen.

unter allen wipfeln ist ruh?

Waldbestattung im RuheForst® Kummerfeld / Kreis Pinneberg.

Individuelle Führungen Mo. bis Fr. möglich

Informationen unter

Telefon: 04123 - 683 19 13

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

Internet: www.ruheforst-kummerfeld.de



RuheForst. Ruhe finden.



Weihnachtslieder – Mitsingabend am 08. Dezember 2023

**ES IST WIEDER SOWEIT!
Auch in diesem Jahr
findet der beliebte**

WEIHNACHSLIEDER-MITSINGABEND mit der Gruppe KABEL-JO statt.

Am Freitag, den 08. Dezember 2023, tritt das Duo im Gemeindehaus St. JÜRGEN, Eichenkamp 10, 22417 Hamburg, auf, um mit gemeinsamen Singen die Vorweihnachtszeit zu begehen. Geboten werden Weihnachtslieder, Seemannslieder und Shantys. Bereits im Vorjahr war das Konzert ein voller Erfolg und sehr gut besucht, daher gilt es, sich rechtzeitig Karten zum Preis von 10 Euro zu sichern. Beginn der Veranstaltung ist um 18 Uhr, Einlass ab 17 Uhr. Es werden auch wieder kleine Snacks und Getränke zu günstigen Preisen angeboten.

Karten gibt es:

- **Gemeindebüro St. Jürgen, Eichenkamp 10, 22417 Hamburg Tel. 040 537 05 75**
- **Sabine Bosse, Kiwittsmoor 22, 22417 Hamburg Tel. 0175 23 48 77 17**
- **Rüdiger Schümann, Kiwittsmoor 18 b, 22417 Hamburg, Tel. 0175 699 58 86**

Adventskonzert des Seemanns-Chors Hamburg



Auch in diesem Jahr veranstaltet der Seemanns-Chor Hamburg sein Adventskonzert in der Kirche Heilig Geist in Farmsen, Rahlstedter Weg 13, am 17.12.23, 16 Uhr.

Seit September bereiten sich die Sänger in den neuen Proberäumen bei Hapag Lloyd am Ballindamm 25 vor. Der neue Schwung und die große Freude am Singen werden auch im Konzert zu spüren sein. Neue Sänger sind dazugestoßen und verstärken den Chor. Der musikalische Leiter und Dirigent, Kazuo Kanemaki, hat wieder ein sehr interessantes und abwechslungsreiches Programm zusammengestellt.

Mit dem chinesischen Frauenchor Yusheng und dem chinesischen Kinderchor wird der Seemanns-Chor Hamburg den 3. Adventssonntag musikalisch gestalten und Sie auf Weihnachten einstimmen.

Karten zum Preis von € 12,- und € 16,- sind online zu bestellen unter:

www.seemannschor-hamburg.de oder telefonisch unter 0 40/524 72 865.

Dem Menschen zuliebe.

EHRENAMT

STERBENDE BEGLEITEN LERNEN

**Beginn
ab 02.02.
2024**

Vorbereitungskurs für ehrenamtliche Hospizbegleiter*innen

**Schulungsort: Wördemanns Weg 23b
in 22527 Hamburg-Stellingen**

Ambulanter Hospizdienst Alten Eichen
Anmeldung und Infos unter
Tel. 040 5487 1680 oder
hospiz@diakonie-alten-eichen.de



im Verbund der

Diakonie
Alten Eichen

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



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



Im Museum Schloss Fürstenberg gibt es Ausstellungen, eine Besucherwerkstatt, ein Schaumagazin und Veranstaltungen für die ganze Familie.

Foto: DJD/TourismusMarketing Niedersachsen/Andreas Burmann



Faszinierender Blaudruck: Mit der Indigo-Pflanze färbt sich das Muster auf weißem Stoff von gelb über grün bis blau.

Foto: DJD/Stadt Einbeck/Vanessa Harries

Kulturerbe zum Mitmachen

Do it yourself: Blaudruck, Porzellanmalerei und Ostfriesentee

(djd). Zwischen Harz und Heide, Nordsee und Weser wird ein reiches Kulturerbe gepflegt. Einige Bräuche und Traditionen in Niedersachsen sind sogar von der Unesco als immaterielle Kulturgüter geschützt, etwa Blaudruck, Porzellanmalerei und die Ostfriesische Teezeremonie. An schönen Reise- und Ausflugszielen können die Besucher die alten Kulturtechniken selbst ausprobieren.

Das blaue Wunder drucken

Im Fachwerkstädtchen Einbeck in Südniedersachsen steht Europas älteste Blaudruckerei. Hier können die Besucher buchstäblich ihr blaues Wunder erleben – denn von dieser alten Technik leitet sich das Sprichwort ab: Beim Färben mit der Indigo-Pflanze verwandelt sich das Druckmuster auf weißem Stoff von gelb über grün bis blau. Der Blaudruck war bis ins 19. Jahrhundert weit verbreitet, doch heute gibt es nur noch wenige Werkstätten. Drei davon sind in Niedersachsen zu finden: Die Einbecker Blaudruckerei bietet Besichtigungen und Workshops an. In Jever an der Nordsee gibt es offene Handwerksvorführungen. Und im Heimatmuseum Scheeßel am Rand der Nordheide ist die Ausstellung “Der Blaudruck – Ein Megatrend über 200 Jahre” mitsamt audiovisueller Tour zu erleben. Unter www.reiseland-niedersachsen.de sind diese und andere Traditionen zum Anschauen und Mitmachen zu finden.

Schloss Fürstenberg an der Weser ist berühmt für seine historische Porzellanmanufaktur.

Foto: DJD/TourismusMarketing Niedersachsen/Andreas Burmann



TAGESPFLEGE ST. GEORG

TAGESBETREUUNG FÜR SENIOREN

WIR SIND AUCH JETZT FÜR SIE DA!

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

Wir freuen uns auf Sie!

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

im Verbund der
Diakonie
Alten Eichen





In der Fürstenberger Besucherwerkstatt können die Gäste selbst Porzellan herstellen und bemalen.

Foto: DJD/TourismusMarketing Niedersachsen/Andreas Burmann

Die Sahnewölkchen sind das i-Tüpfelchen im Ostfriesentee – sie werden tunlichst nicht umgerührt.

Foto: DJD/TourismusMarketing Niedersachsen/Henning Scheffen

Weißes Gold bemalen

Porzellan wird auch als "weißes Gold" bezeichnet, die handwerkliche Herstellung eines Einzelstücks kann Monate dauern. In der Besucherwerkstatt des Museums Schloss Fürstenberg zeigen die Porzellaner, wie man Teller dreht, eine Figur gießt oder einen Henkel an die Tasse garniert – und am Ende kann jeder selbst ein Porzellanstück bemalen. In Gruppenkursen können sich die Teilnehmenden sogar im Töpfern, Modellieren und in der Durchbruchtechnik versuchen. Die Porzellanmanufaktur in Fürstenberg an der Weser ist eine der ältesten in Europa. Im Museum gibt es Dauer- und Sonderausstellungen, eine Besucherwerkstatt, ein Schaumagazin und Veranstaltungen für die ganze Familie.

Mit Ostfriesentee die Zeit anhalten

Wer Ostfriesland kennenlernen möchte, muss die echte Ostfriesische Teezeremonie erleben: Zuerst kommt der Kandiszucker "Kluntje" in die Tasse, darauf die kräftige Ostfriesenmischung. Mit einer winzigen Kelle wird die Sahne dazugegeben, immer gegen den Uhrzeigersinn und ohne Umrühren. So entstehen die Sahnewölkchen "Wulkjes" und halten die Zeit an, bis die Genießer sich durch die drei Schichten trinken: erst die Sahne, dann der bittere Tee und schließlich der zuckersüße Kandis. Tatsächlich trinkt jeder Ostfrieser durchschnittlich zehn Mal so viel Tee wie andere Deutsche. Der Tee gehört zum täglichen Leben, denn "Dree is Ostfresen Recht": Drei Tassen sind Ostfriesenrecht.

Die echte Ostfriesische Teezeremonie ist eine Kunst für sich.

Foto: DJD/TourismusMarketing Niedersachsen/Henning Scheffen



**THERAPIEZENTRUM
SIEMINSKI**



Alles unter einem Dach
**Physiotherapie, Ergotherapie,
Logopädie und medizinische Fitness**



Beste Therapie- und Trainingsqualität

Für spezielle Therapien im Bereich der Physiotherapie, Ergotherapie und Logopädie gibt es im Therapiezentrum Sieminski einen eigenen separaten Raum, ausgestattet mit einer Kletterwand, Therapiehängematten und vielfältigen Geräten für die therapeutische Anwendung und Bewegungsförderung.

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

Im Trainingsbereich sorgt moderne Chipkartentechnik für höchsten Trainingsstandard. Sie ermöglicht ein gezieltes Training an neuesten Geräten, um Ihre persönlichen Gesundheitsziele zu erreichen.

Therapeutisch sinnvolles Zirkeltraining



So macht Trainieren Spaß! Gemeinsam in der Gruppe, optimal betreut in einem therapeutisch sinnvollen Zirkeltraining, fühlen sich viele Trainierende gut aufgehoben.

Die Teilnehmer trainieren auf der Trainingsfläche an je einem medizinischen Gerät oder einer geeigneten Übung. Nach dem Signal vom Therapeut wird im „Kreis“ gewechselt, sodass jede Übung von jedem Teilnehmer absolviert wird. Das Zirkeltraining wird individuell an die Teilnehmer angepasst und ist für ein Training des kompletten Körpers gut geeignet, da viele verschiedene Muskelgruppen beansprucht werden.

Da die Muskulatur ein Leben lang trainierbar ist, bremst gezieltes Kräftigungstraining den Alterungs- und Abbauprozess des Körpers und steigert deutlich Ihre Lebensqualität!

Jeder Interessierte kann sich zum Training anmelden.



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

Veranstaltungen – Tipps + Termine

Dienstag, 05.12.23, 15–17 Uhr
Weihnachtliches und Besinnliches
 „Von draußen, vom Walde komm ich her“,
 „Advent, Advent, ein Lichtlein brennt“,
 „Der allererste Weihnachtsbaum“ ...
 Weihnachtliche und besinnliche Lieder,
 Geschichten und Gedichte. Eintritt frei!
 Info: 040/780 50 40 40.

Begegnungsstätte St. Martinus-Eppendorf, Martinistraße 33, 20251 Hamburg

Dienstag, 05.12.23, 9–9.45 Uhr
Seniorengymnastik-Gruppe
 Weitere Informationen beim Seniorenbüro
 Hamburg e.V., Tel.: 040/30 39 95 07. **DRK**
Treffpunkt Sasel, Redder 2b, 22393 HH

Mittwoch, 06.12.23, 11–13 Uhr
SILBER & SMART: Tablet-Treff 60+
 Ehrenamtliche beraten Menschen 60+
 in Einsteiger-Fragen rund um Tablet und
 Smartphone, eigenes Gerät Voraussetzung.
 Anmeldung unter Tel.: 040/43 26 37 83 oder
 E-Mail: silberundsmart@buecherhallen.de.
 Eintritt frei. **Bücherhalle Bergedorf, Holz-**
hude 1 (im KörperHaus), 21029 Hamburg

Mittwoch, 06.12.23, 13.15–14.45 Uhr
Tanzlust
 Einfache Tanzfiguren nach Melodien
 von Grande Square, Polka, danach
 Formationstanz (kein Paartanz).
 Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
 Anmeldung und Info-Tel.: 0152/56 53 64 42,
 dieter.zwoll@awo-hamburg.de, Kosten pro
 Monat: € 20,-. **Bürgertreff Altona-Nord,**
Gefionstr. 3, 22769 Hamburg

Mittwoch, 06.12.23, 17 Uhr
Lesung: Heitere bzw. besinnliche
Vorweihnachtsgeschichten
 Hajo Heidenreich, der ehemalige Stadtteil-
 polizist, liest Kriminal- und heitere bzw.
 besinnliche Vorweihnachtsgeschichten vor.
 Eintritt frei. Bitte anmelden: Tel.: 040/3579-
 6033. **Haspa-Filiale Wandsbek-Garten-**
stadt, Lesserstraße 150, 22049 Hamburg

Freitag, 08.12.23, Einlass 17 Uhr
Weihnachtslieder – Mitsingabend
 Mit der beliebten Gruppe Kabel-Jo gemein-
 sam Weihnachtslieder und Seemanns-
 lieder singen. Eintritt € 10,-, Kartenverkauf:
 Sabine Bosse, Kiwittsmoor 22, Tel. 0176/
 23 48 77 13, Rüdiger Schümann, Kiwittsmoor
 18, Tel. 0175/699 58 86, Gemeindebüro St.
 Jürgen, Eichenkamp 10, Tel. 040/537 05 75.
Gemeindehaus St. Jürgen,
Eichenkamp 10, 22417 Hamburg

Samstag/Sonntag, 09./10.12.23, 10–17 Uhr
WEIHNACHTS-MARKT
 Kunst & Handwerk mit ca. 80 Aus-
 stellern. Eintritt: € 2,-, **Sasel-Haus,**
Saseler Parkweg 3, 22393 Hamburg

Samstag/Sonntag, 09./10.12.23, 11–21 Uhr
23. Norderstedter Weihnachtsmarkt
 mit 75 Künstlern und Hobbykünstlern. Nost-
 algisch geschmückte Buden mit umfang-
 reichen Speisen, viele Leckereien, Punsch,
 Glühwein und Mandeln geben Ihren Weih-
 nachtsduft dazu. **Rathaus Norderstedt,**
Rathausallee 50, 22846 Norderstedt

Donnerstag, 14.12.23, 16 Uhr
Wiehnachten steht vor de Döör!
 Lars-Luis Linek (Snutenhobel) und Gerd
 Spiekermann gehen auf „Hamborg Tuur“
 und stimmen das Publikum musikalisch
 und kabarettistisch auf das große Fest
 ein. Lachen und Lust am Mitsingen sind
 garantiert. € 18,-. Anmeldung erforder-
 lich (040/697 06 20). **Köster Testament-**
Stiftung, Meisenstr. 25, 22305 Hamburg

Freitag, 15.12.23, 13.30–16.30 Uhr
Kartenspiel-Gruppe (jeden Freitag)
 Weitere Informationen beim Seniorenbüro
 Hamburg e.V., Tel.: 040/30 39 95 07.
Rungetreff, Rungestr. 12, 22307 Hamburg

Fr. 15.12.23, 16–20 Uhr + Sa., 16.12.23,
11–20 Uhr + So., 17.12.23, 11–18 Uhr
Weihnachtsmarkt der Kunsthandwerker
 Große Auswahl an fantasievollen und
 schönen handgemachten Dingen. **Feuer-**
wehrmuseum Norderstedt, Friedrichs-
gaber Weg 290, 22846 Norderstedt

Samstag, 16.12.23, 16 Uhr
Weihnachtskonzert
 Drei Chöre singen Lieder zur Weihnachts-
 zeit. Eintritt frei. **Falkenbergkirche,**
Kirchenplatz 1, 22844 Norderstedt

Sonntag, 17.12.23, 10 Uhr
Gospelzauber in Gottesdienst
 Es singt der Workshopchor während des
 Gottesdienstes. **St. Gabriel Kirche,**
Hartzlohplatz 17, 22307 Hamburg

Sonntag, 17.12.23, 17 Uhr
Tanzveranstaltung Ü50, Louise tanzt
 Die Ü50-Party in Altona! Karten an der
 Abendkasse oder unter Tel. 040/42 10 27 10
 oder per Mail: louise.tanzt@awo-hamburg.
 de. Eintritt € 5,-, VVK € 3,-. **Bürgertreff**
Altona-Nord, Gefionstr. 3, 22769 Hamburg

Mittwoch, 20.12.23, 17.30–21.30 Uhr
KochKultur
 Gemeinsam kochen, essen, internationale
 Rezepte austauschen. Tickets unter <https://kulturhaus-eidelstedt.de>. Eintritt: € 4,-.
Kulturhaus Eidelstedt/Raum 7,
Alte Elbgaustraße 12, 22523 Hamburg

Mittwoch, 27.12.23, 10–11.30 Uhr
Bestagers55+: VR-Brille: Schnupperzeit
 Als Vogel Paris oben sehen oder in die
 Tiefen der Meere abtauchen – probieren
 Sie die VR-Brille aus! Ohne Anmeldung,
 Eintritt frei. **Bücherhalle Niendorf, Tibarg**
41 (im Tibarg-Center), 22459 Hamburg

Dienstag, 02.01.24, 16–18 Uhr
Spiele und Klönen 55+
 In geselliger und lustiger Runde neue und
 alte Spieleklassiker spielen und bei Kaffee
 und Keksen klönen. Kostenfrei.
SieNa Nachbarschaftstreff,
Sievekingdamm 57, 20535 Hamburg

Donnerstag, 11.01.24, 15.30–16.30 Uhr
Einladung zum Lesecafé
 Kostenfrei. Ohne Anmeldung.
SieNa Nachbarschaftstreff,
Sievekingdamm 57, 20535 Hamburg

Freitag, 19.01.24, 19.30 Uhr
Suzie and The Fireballs
 Musikalische Reise in die Zeit von 1950 bis
 1969. „Twist & Shout“ ist das Motto.
LaLi Kulturhaus, Tangstedter
Landstr. 182a, 22415 Hamburg

Samstag, 20.01.24, 14–17 Uhr
Reparatur-Treff martini.erleben
 Elektro-Kleingeräte, Kleidung: Kürzen,
 Reparaturen etc., Tüftler-Arbeiten.
Saal von Eppe & Flut, Julius-
Reincke-Stieg 13 a, 20251 Hamburg

Sonntag, 28.01.24, 19–22 Uhr
Faltenrock (Gängeviertel)
 U60 kommt nur in Begleitung von Ü60
 rein. Ohne Anmeldung. Das Hamburger
 Gängeviertel ist mit der U2 (Haltestelle
 Gänsemarkt, Ausgang Caffamacherreihe)
 sehr bequem zu erreichen. Oder Ihr fahrt
 mit dem Bus (Linie 3, 35, 36 oder 112)
 zur Haltestelle Johannes-Brahms-Platz.
 Der Eingang ist über die Speckstraße zu
 erreichen. **FABRIQUE im Gängeviertel,**
Valentinskamp 34A, 20355 Hamburg

Dienstag, 30.01.24, 20 Uhr
New Orleans Shakers
 Schlagzeuger Thorsten Zwingenberger und
 seine drei Mitstreiter bieten auf der Basis
 des alten New-Orleans-Jazz und karibischer
 Einflüsse moderne Interpretationen alter
 Jazz-Traditionen. Eintritt: € 18,-. www.fz-schnelsen.de
Freizeitzentrum Schnelsen,
Wählingsallee 16, 22459 Hamburg

Flohmärkte

Samstag, 09.12.23, 10–17 Uhr
Sonntag, 10.12.23, 11–16 Uhr
Kunsthandwerkermarkt Gut Karlshöhe
Karlshöhe 62d, 22175 Hamburg

Samstag, 09.12.23, 12–17 Uhr
Film-, DVD- & Blu-ray-Börse
Haus Eimsbüttel, Doormansweg 12,
20259 Hamburg

Sonntag, 10.12.23, 10–13 Uhr
Indoorflohmarkt Goldbekhaus
Moorfuhrweg 9, 22301 Hamburg

Sonntag, 17.12.23, 8.30–16 Uhr
Flohmarkt Reinbek
famila, Liebigstraße 2, 21465 Reinbek

Samstag, 23.12.23, 7–15 Uhr
Flohmarkt Horner Rennbahn
Rennbahnstraße 96, 22111 Hamburg

Samstag, 13.01.24, 11–16 Uhr
Frauenflohmarkt Stellingen
q.beyond Arena, Hellgrundweg 50,
22525 Hamburg

Samstag, 20.01.24, 8–15 Uhr
Flohmarkt Bramfeld
Halle Seeland, Haldedorfer
Straße 46, 22179 Hamburg

Sonntag 28.01.24, 10–17 Uhr
Antikmarkt Poppenbüttel
Alstertal Einkaufszentrum, Heegbarg 31,
22391 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

HÖRAKUSTIK FRANK



Der kostenlose Hörtest für Diabetiker



auDiAtrie
Der Hörtest für Diabetiker

Bei Diabetikern ist das Risiko erhöht, einen Hörverlust zu entwickeln.

Mit dem neuartigen, besonders für diabeteskranke Menschen geeigneten Audiatrie-Hörtest kann in kurzer Zeit ein genauer Hörtest durchgeführt werden.

Je früher ein Hörverlust festgestellt wird, umso einfacher können Sie sich dank Hörgeräte wieder an allen Klängen des Lebens erfreuen.

Vereinbaren Sie gleich einen Termin unter **040 60 77 26 35-0**

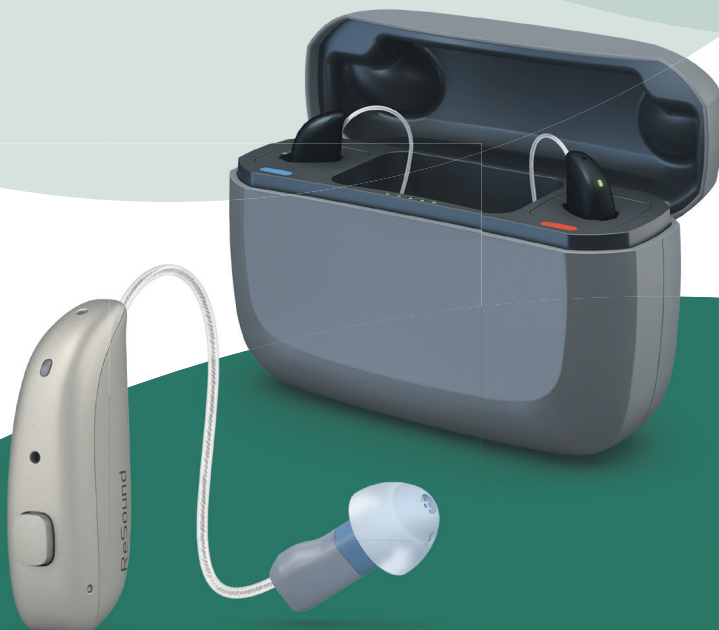
ReSound GN
.....

Hörsysteme für jeden Bedarf

Ihre Hörsysteme sollen Sie bestmöglich im Alltag unterstützen.

Die neuen Hörgeräte Nexia von ReSound helfen Ihnen, auch in anspruchsvollen Situationen entspannt zuzuhören und reduzieren dabei störende Nebengeräusche effizient.

Unser Hörgeräte-Portfolio bietet Lösungen für jeden Bedarf, wir beraten Sie gerne.



Hörakustik Frank

Inh.: Miguel Frank

Graßmannweg 7 (EKZ M Manshardtstraße),
22119 Hamburg- Horn

Tel. 040 60 77 26 35-0

info@hoergeraete-horn.de

www.hoergeraete-horn.de

Öffnungszeiten:

Mo.-Fr.: 10–18 Uhr, Sa.: 10–13 Uhr

Freuen Sie sich auf die Februar-Ausgabe!

Erscheinungstag 02.02.24



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

