

Das Magazin für
die Generation 55+

SeMa

Senioren Magazin Hamburg

Gratis
zum
Mitnehmen



Heidi Mahler
Herzlichen Glückwunsch



Miniatur Wunderland
Größte Modelleisenbahn



**Grünkohl, Kultur
und Königswürden**



Fit an der Wand
Körperspannung trainieren

TEURES PFLASTER PFLEGEHEIM



Mittagessen

frisch gekocht & geliefert

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



Menüpreis
9,50€
inkl. Lieferung
und Dessert



Einfach bestellen: Tel. 04107-851 908 0
www.meyer-menue.de

Inhalt

- 3 **Herzlich willkommen** | Worte unserer Herausgeberin
4 **Eigenanteil für Pflegeplatz steigt trotz mehr Zuschuss vom Staat**

8 **Herzlichen Glückwunsch, Heidi Mahler**

10 **Das Miniatur Wunderland** Die größte Modelleisenbahnanlage der Welt

12 **Grünkohl, Kultur und Königswürden** Oldenburg – wo aus Demokraten Monarchen werden

14 **Filmtipp: „Geliebte Köchin“** Die Sinnlichkeit des Kochens und Essens

15 **Stadtrundgänge zum Weltgästeführertag 2024**

16 **Kleinanzeigen**

18 **SoVD – Soziantipp**

19 **Die „Grünen Damen“ der ENDO-Klinik Hamburg**

19 **Impressum**

20 **Fit an der Wand**

22 **Wo die Einsamkeit keine Chance hat** Zugvögel-Senioren mit spektakulärem Programm 2024

23 **Velvet – das Disco-Variété-Inferno kommt zurück!**

24 **Historisches aus Hamburg** „Kunstwerk aus Stein“

26 **Rätsel**

28 **Geschichten, die für immer relevant sind** „Damit die Leute wissen, wie schlimm Krieg sein kann.“

29 **Soulful Gospel Choir** Mitreißende Melodien, Freude und tiefe Emotionen

30 **Gesund bleiben und den Alltag bewältigen** Neu in Altona: Lotsinnen von QplusAlter beraten Menschen 65+

32 **Ein ermäßigtes Hamburg-Ticket für Seniorinnen und Senioren im HVV muss kommen**

32 **Wien klassisch – Wiener Schule**

33 **Echtes Ferienhaus oder Fake-Angebot?** So funktioniert die Masche von Online-betrügnern – und so kann man sich schützen

34 **Lebendiger Kulturort im Denkmal** | St. Blasii in Quedlinburg feiert 30-jähriges Jubiläum als Kulturkirche

36 **Veranstaltungen**

Dem Menschen zuliebe.

BETREUUNG & PFLEGE

HIER FÜHLEN WIR UNS ZU HAUSE

Die Tagespflege hat freie Plätze!

Tagespflege Wellingsbüttel
Cindy Feldt, Tel. 040 5369 74 10
tpw@diakonie-alten-eichen.de

Altersheim am Rabenhorst
Alexandra Piepenhagen, Tel. 040 5369 740
rabenhorst@diakonie-alten-eichen.de
Rabenhorst 39, 22391 Hamburg

im Verbund der
Diakonie
Alten Eichen

www.diakonie-alten-eichen.de

Nächste SeMa-Ausgabe: Verteilung ab dem 02.03.24

Liebe Leserinnen und Leser,

mit dieser Februar Ausgabe melden wir uns nach unserer kleinen Winterpause bei Ihnen zurück. Ich hoffe Sie haben die Weihnachtsfeiertage und den Jahreswechsel gut überstanden.

Der Jahresanfang startete ja gleich ziemlich turbulent – Bauern-demos, Anti-Rechts-Demos, Bahnstreiks und so weiter. Da fragt man sich, wo sind nur die guten alten Zeiten geblieben, als man noch in der Lage war, die meisten Probleme ruhig und besonnen zu erledigen.

Ein Problem, welches es in möglichst naher Zukunft zu lösen gilt, ist die Bezahlbarkeit der Eigenanteile in der Pflege. Die Kostensteigerungen für Pflegeheime sind vielfach enorm. Energiepreise, Baupreise, Materialkosten und so weiter steigen auch weiterhin inflationär. Hier gilt es jetzt zu handeln und die Lösung des Kernproblems, eine grundlegende Finanzierungsreform der sozialen Pflegeversicherung, nicht weiter zu vertagen. Näheres hierzu finden Sie in unseren Leitartikel.



Erfreulich ist die Entwicklung einer „Hamburgensie“ – die des Miniaturwunderlandes. Seit dem Start im August 2021 mit drei Abschnitten hat sich dieses auf derzeit 12 Abschnitte vergrößert und weiter zwei sind im Bau bzw. in Planung. Das Miniaturwunderland ist so ein wahrer Besuchermagnet geworden. Ein Besuch lohnt sich.

Ich verabschiede mich nun bis zur nächsten Ausgabe, die ab dem 02. März verteilt wird.

Ihre Silke Wiederhold

Patientenvortrag

Kniearthrose - Behandlung und ENDOprothetik



Zeit: **Mittwoch, 14. Februar 2024,
17:00 Uhr bis 18:00 Uhr**

Ort: Helios ENDO-Klinik Hamburg

Referent: Christian Lausmann,
Funktionsoberarzt 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

REISERING HAMBURG

AUF IN DEN FRÜHLING!

Maximal 30 Gäste – Einzelplatzgarantie für Alleinreisende

2 Tage	Saisonstart Bremen – kein Taxi	19.02.–20.02.	€ 147,00
5 Tage	Auszeit am Meer: Timmendorf	11.03.–15.03.	€ 634,00
4 Tage	Prager Kulturkaleidoskop mit 3 Vorstellungen	15.03.–18.03.	€ 907,00
8 Tage	Kamellenblüte in der Toskana	19.03.–26.03.	€ 1.193,00
5 Tage	Ostern in Fischland – Darß – Zingst	29.03.–02.04.	€ 908,00
6 Tage	Erlebnis Kirschblüte in Bonn	05.04.–10.04.	€ 1.070,00
7 Tage	Slowenien zur Tulpenblüte	14.04.–20.04.	€ 921,00
7 Tage	Sonneninsel Bornholm	02.05.–08.05.	€ 1.148,00
7 Tage	Normandie & Bretagne	24.06.–30.06.	€ 1.520,00

Alle Preise p. P. im DZ inkl. Halbpension, Taxiservice, Ausflugsprogramm

TAGESFAHRTEN – ab Hamburg-ZOB & Bergedorf Busanlage

25.02.	Harz – Große Talsperren-Rundfahrt (Mittag & Kaffee)	€ 99,50
02.03.	Mittelalterfest Mystica Hamelon in Hameln	€ 59,50
15.03. oder 19.03.	Zur Krokusblüte nach Husum (inkl. Mittag)	€ 69,50
13.04.	Musical Starlight Express in Bochum	ab € 169,00

TAGESFAHRTEN mit Rollator ab HH-ZOB, Bergedorf & Ahrensburg

20.03.	Brunch im Alten Land plus Hafensrundfahrt	€ 148,00
17.04.	Kirschblüte Altes Land inkl. Mittag & Kaffee	€ 142,00
31.08.–04.09.	Kurzreise Ostseebad Damp mit 4 Ü/HP im Ostseehotel Midgard. Taxiservice inkl. Dazu Ausflüge: Flensburg, Sylt, Schlei-Schiffsfahrt, Flensburg/Glücksburg	€ 1.010,00

Reisering Hamburg RRH GmbH • Adenauerallee 78 • 20097 Hamburg
040-280 39 11 (HH-ZOB) • 040-721 32 00 (Bergedorf)
www.reisering-hamburg.de und in jedem guten Reisebüro

© M.studio - stock.adobe.com



Miteinander reisen – mehr erleben!

Vom 7. bis 11. Februar präsentiert der REISERING HAMBURG sein vielfältiges Angebot auf der Messe Reisen Hamburg in den Messehallen. „Besuchen Sie uns und unseren komfortablen 4*-Reisebus zum Probesitzen in Halle B7, Stand 171, treffen Sie nette Mitreisende und lassen Sie sich unverbindlich beraten. Für 2024 haben wir viele Osterreisen sowie neue Rund- und Erlebnisstouren, Kultur- und Städtetrips, Flusskreuzfahrten sowie begleitete Bus- und Flugreisen ausgeschrieben“, sagt Svenja Simao von dem Busreiseveranstalter mit den markanten roten Bussen.

Außerdem gibt es **Reisering-Vorträge auf der Bühne in Halle B7:**

Do., 08.02., 13:20 Uhr, A-ROSA-Flusskreuzfahrten

Fr., 09.02., 13:40 Uhr, Tagesfahrten mit Rollator

Sa., 10.02., 13:00 Uhr, Tagesfahrten.

Am 08.02. und 09.02. können Sie den Reisering gern testen!

Reservieren Sie sich schon heute oder am Messestand Ihren Lieblingsplatz für die einstündige Mini-Stadtrundfahrt zum Kennenlernen (Abfahrt 14:30 Uhr ab/bis Messe;

Preis: € 6,- p. P.).

Ihre Vorteile: Sie reisen im komfortablen 4*- oder 5*-Reisebus

✓ in eher kleinen Gruppen mit **max. 30 Gästen**

✓ und mit einer **Einzelplatzgarantie** (wenn Sie dies wünschen) und zwar ohne Aufpreis!

Der **Haus-zu-Haus Taxiservice, gute Hotels mit Halbpension, ein abwechslungsreiches Ausflugsprogramm** und ein **Frühstückspaket am Anreisetag** sind bereits im Preis enthalten.

Weitere Infos beim Reisering Hamburg RRH GmbH, Tel.: 040 280 39 11 oder unter www.reisering-hamburg.de

Eigenanteil für Pflegeplatz steigt trotz mehr Zuschuss vom Staat



Teures Pflaster Pflegeheim

Es war – eigentlich – eine gute Nachricht für Menschen in Pflegeheimen: Die Zuschüsse zum Eigenanteil, den Pflegebedürftige selbst für Pflege und Unterbringung zahlen müssen, steigen ab Januar 2024: Vater Staat hatte das Pflegeunterstützungs- und Entlastungsgesetz (PUEG) auf den Weg gebracht, um etwa der Mutter im Heim stärker unter die Arme zu greifen: Seit 2022 gewähren die Pflegekassen Zuschüsse zum Eigenanteil, gestaffelt je nach Aufenthaltsdauer im Heim. Im ersten Jahr zahlt die Kasse 15 Prozent (vorher 5 Prozent), im zweiten 30 Prozent (vorher 25 Prozent), im dritten 50 Prozent (vorher 45) und im vierten Jahr 75 Prozent (vorher 70 Prozent). D. h., in den Anfangsjahren sind Leben und Pflege im Heim teurer, da die Pflegekassen erst ab dem dritten Jahr einen größeren Teil der reinen Pflege- und Betreuungskosten tragen. Erst spät kümmert sich der Staat um seine Alten.

Teilkasko

Denn die Pflegeversicherung zahlt nicht alles für die Pflege. Sie ist, so heißt es offiziell, nur eine sogenannte Teilkostenversicherung. Was sie zahlt, hängt vom individuellen Pflegegrad ab. Der gibt an, wie schwer pflegebedürftig jemand ist – und wie viel er bekommt. So bedeutet Pflegegrad 2 einen Zuschuss von 770 Euro, 3 = 1.262 Euro, 4 = 1.775 Euro, und 5 bringt 2.005 Euro. Ab Januar 2025 steigen die Beträge um jeweils 4,5 Prozent.

Pflegegrad und Zuschuss

Je höher also der Pflegegrad, desto höher der Zuschuss. Aber: Für den Teil der Pflegekosten, der nach den pflegegradabhängigen

„Leistungen“ übrig bleibt, stellt das Pflegeheim eine Rechnung aus. Hier steht dann schwarz auf weiß, was an Eigenbeteiligung fällig wird. Monat für Monat. Das ist erstens: der einrichtungseinheitliche Eigenanteil an der pflegerischen Versorgung, im Pflegedeutsch abgekürzt EEE. Dieser bleibt für alle Pflegegrade gleich. Zweitens: die Ausgaben für Unterbringung und Verpflegung, die sogenannten Hotelkosten. Drittens: die Ausgaben für den Erhalt und die Modernisierung von Gebäuden oder technischen Anlagen, die sogenannten Investitionskosten. Sie fallen an, wenn Bäder oder Aufenthaltsräume renoviert werden.

Was wird gezahlt?

Alle Positionen schlagen per Saldo beim Bewohner massiv auf – und immer stärker zu Buche. So führt das Wort „Versicherung“ im Begriff „Pflegeversicherung“ auf den falschen Weg. Denn der Pflegebedürftige ist alles andere als komplett ver- und gesichert, wenn er im Alter ein Pflegeheim wählt. Der Grund: Die „Leistungen der Pflegeversicherung“ werden nur auf die Kosten für die Versorgung durch das Pflegepersonal angerechnet. Alles andere, was Leben und Betreuung noch ausmacht, muss aus dem eigenen Portemonnaie kommen. Dabei tragen alle dazu bei, dass diese Pflegeversicherung gefüllt ist, zumindest die, die einen sozialversicherungspflichtigen Job haben. Manche wissen gar nicht, wie man den Lohnzettel liest: Hier versteckt sich das unscheinbare Kürzel: PV. Es steht für Pflegeversicherung und bedeutet (seit 1. Juli 2023), dass allgemein 3,4 Prozent des Bruttoeinkommens abgezogen werden,

Ich singe und spiele
Musik! für Senioren

mit Akkordeon und / oder Keyboard

"Spiel mir eine alte Melodie, voll Gefühl und Harmonie..."

Ich habe mich auf die schönste Musik für Senioren spezialisiert.

Frühling - Sommer & "Meer..."

Musik für Senioren
Michael Kleppin
04101 - 7 40 10
michaelkleppin@t-online.de

www.musik-für-senioren.de

Kinderlose zahlen 4 Prozent. Personen mit 2 Kindern unter 25 Jahren 3,15 Prozent (jeweils gemindert um den Arbeitgeberanteil). Mit diesem Geld soll die Pflegeversicherung das Leben im Alter sichern: Aber die Kosten für Heime schießen ins Kraut – trotz Pflegeunterstützungs- und -entlastungsgesetz. Die Gründe, die das Portemonnaie aufhalten muss, liegen auf der Hand: Die gestiegenen Baukosten machen etwa die neuen Fliesen im Bad zu einer kostspieligen Sache. Öl und Gas und Strom werden teurer. Das Pflegepersonal bekommt mehr Geld, um gute Pflege zu sichern und um überhaupt genug Personal für diese Arbeit zu begeistern – und es im Haus zu halten. Da die Zuschüsse der Pflegeversicherung je nach Pflegegrad ein Festbeitrag sind, wirken sich Erhöhungen der Personalkosten direkt auf den Eigenanteil aus.

Was kostet was?

Was bedeutet das nun derzeit in Heller und Pfennig? Das Gute vorab: Wer ein Heim betreibt, muss eine geplante Erhöhung bei Aufsichtsgremien beantragen, begründen und genehmigen lassen und die Kosten für die Bewohner aufschlüsseln. Wer hier an Grenzen stößt, kann kündigen. Diese Möglichkeit ist aber rein theoretisch. Viele pflegebedürftige Menschen und Angehörige sind froh, einen Heimplatz gefunden zu haben – wenn sie nicht den (kostengünstigeren) Ausweg, die Pflege zu Hause, wählen. Denn: Der Staat gibt zwar seit 2024 mehr dazu, aber es kommt auch mehr aus der privaten Schatulle. So lag der „einrichtungseinheitliche Eigenanteil“ 2022 als Teil der Pflege- und Betreuungskosten im Bundesdurchschnitt bei 1.245 Euro. Dieser Eigenanteil für die pflegerische Versorgung ist für alle mit Pflegegrad 2 bis 5 gleich hoch. Er kommt zu den Nebenkosten (Unterkunft, Essen, Investitionskosten) hinzu – und macht den Kohl fett. Denn: Er wird weiterhin nicht bezuschusst – obwohl er steigt. Unterm Strich: Die durchschnittliche Zuzahlung im Pflegeheim für das erste Jahr im Heim lag nach Abzug der gesetzlichen Leistungen im Juli 2022 noch bei 2.248 Euro (plus dem Betrag, den die Pflegeversicherung übernimmt), im Juli 2023 waren es 2.610 Euro, so der Verband der Ersatzkassen. Die staatliche Regelung der Pflege und das Sozialgesetzbuch XI, auf denen alles beruht, sind dann auch für Kritiker nicht dazu angeht, die stationäre Pflege zu befähigen.



Dr. Martina Hasseler.
Foto © Babette Lorenz

Frau und Pflege

Martina Hasseler, Professorin für Klinische Pflege, Hochschule Ostfalia und Mitglied der „Regierungskommission für eine moderne und bedarfsgerechte Krankenhausversorgung“: „Das System der Pflege belastet die Einzelnen und mindert Renten. Ob die Reform ab 2024 Verbesserungen für Pflegebedürftige im Heim und zu Hause mit sich bringt, bleibt zu hoffen. Das SGB XI finanziert keine Pflege, sondern war dazu gedacht, dass eine Frau zu Hause bleibt. Die Reform dient dazu, ein insuffizientes SGB am Leben zu erhalten. Wenn Menschen zu Hause gepflegt werden wollen und können, müssen die Bedingungen dafür aber nicht nur finanziell gestärkt werden.“ Hasseler verweist darauf, dass angesichts der demografischen Alterung der Bedarf an professioneller und privater Pflege steigt und zur Kostendämpfung immer mehr auf Angehörige gesetzt wird: „Es sind oft die Frauen, die die unentgeltliche Betreuung übernehmen müssen. Wir brauchen eine Versicherung, die eine bedarfsangemessene Pflege zahlt. Das macht das SGB XI nicht. Seine limitierten Leistungen dienen nur als Ersatz der Angehörigenpflege, mehr nicht.“

Zuhause 
im Alstertal



Verbringen Sie Ihren Lebensabend dort,
wo der Mensch im Mittelpunkt steht:

Ihr Zuhause im Alstertal

- für vollstationäre Pflege und Kurzzeitpflege
- für Betreuung und Pflege mit Herz und Verstand
- mit hauseigener Küche und Wäscherei

Telefon: 040-606 840 | Poppenbütteler Weg 186, 22399 Hamburg

www.zuhause-im-alstertal.de



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

Pflegerisiko

Der Sozialverband VdK schlägt in die gleiche Kerbe, die Pflege werde zum privaten Risiko. Die Zuschüsse kosten die Pflegeversicherung bundesweit jährlich über fünf Milliarden Euro, ohne dass der Eigenanteil sinke. Ein monatlicher Eigenanteil von rund 2500 Euro im ersten Jahr „kariert den Begriff Versicherung“, so der Bundesverband.

Pflege in Hamburg

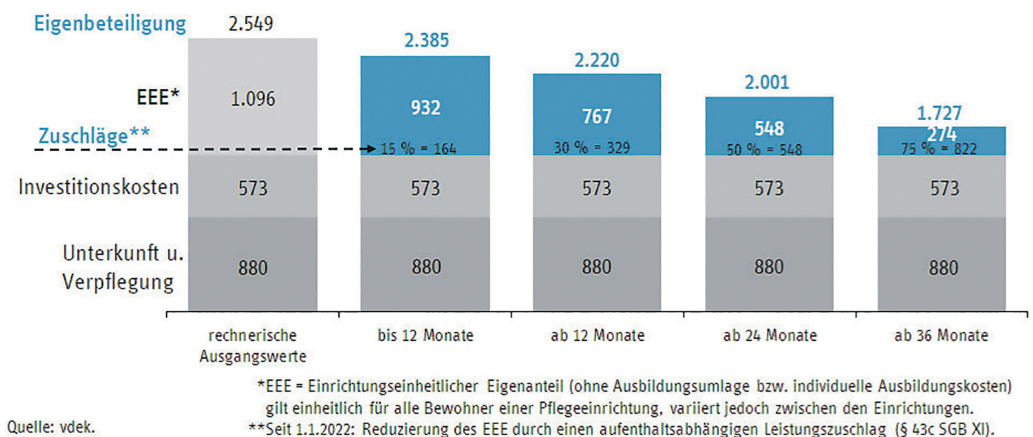
Und wie sieht es in Hamburg aus? Klaus Wicher, Hamburg-Chef des Sozialverbandes SoVD, hält wenig vom neuen Entlastungsgesetz: „Die Zuschläge sind zwar erhöht worden, aber sie wirken nicht. Menschen am unteren Rand der finanziellen Möglichkeiten oder im Grundsicherungsbezug bleibt am Ende nur ein Taschengeld von rund 100 Euro. Das ist menschenunwürdig. Ein paar Hundert Euro mehr sind ein Schlag ins Gesicht pflegender Angehöriger, die seit Jahren die Kassen entlasten. Die zusätzlichen Kosten für Entlastung durch Pflegedienste sind damit weiterhin für viele kaum aufzubringen.“ Er fordert, die Pflegeversicherung zu einer Vollversicherung umzuwandeln.

Eigenanteil Hamburg

Die Landesvertretung Hamburg im Verband der Ersatzkassen (vdek) legt Zahlen auf den Tisch, Sie zeigen: Pflegebedürftige in Hamburger Pflegeheimen müssen im Vergleich zum Vorjahr erneut höhere monatliche Eigenanteile zahlen. Zwei kleine „Aber“ trösten kaum. Die Steigerung ist geringer als im Vorjahreszeitraum, da die EEE-Zuschüsse für 2024 erhöht wurden. Zum anderen liegt Hamburg mit 2.385 Euro (ges. Eigenbeteiligung im ersten Jahr, dazu ein Zuschuss von 162 Euro) im Ländervergleich im hinteren Feld und unter dem Bundesdurchschnitt. 2023 kostete ein Heimplatz in Sachsen-Anhalt im ersten Jahr durchschnittlich 1.868 Euro, im Saarland 2.847 Euro. Aber: Wer will im Alter umziehen in ein Heim, das weit weg liegt? Dennoch: Der Eigenanteil, der die reinen Pflegekosten umfasst, ist im Vorjahresvergleich für Hamburger Heime um 154 Euro, im Landesdurchschnitt auf 1096 Euro, gestiegen (01.01.23: 942 Euro). Er ist nur ein Pflaster auf der klaffenden Kostenwunde. Stefanie Kreiss; vdek-Sprecherin aus Hamburg: „Nach Ansicht des vdek bietet das Pflegeunterstützungs- und Entlastungsgesetz keine Perspektive für eine langfristige Lösung. Unter anderem haben die Zuschläge zur Verminderung der Eigenanteile in Pflegeheimen zwar abbremsende Wirkung, aber sie sind zu gering, um die allgemeine Kostensteigerung wettzumachen. Die Lösung des Kernproblems, eine grundlegende Finanzierungsreform der sozialen Pflegeversicherung, wurde mit dem PUEG weiter vertagt.“

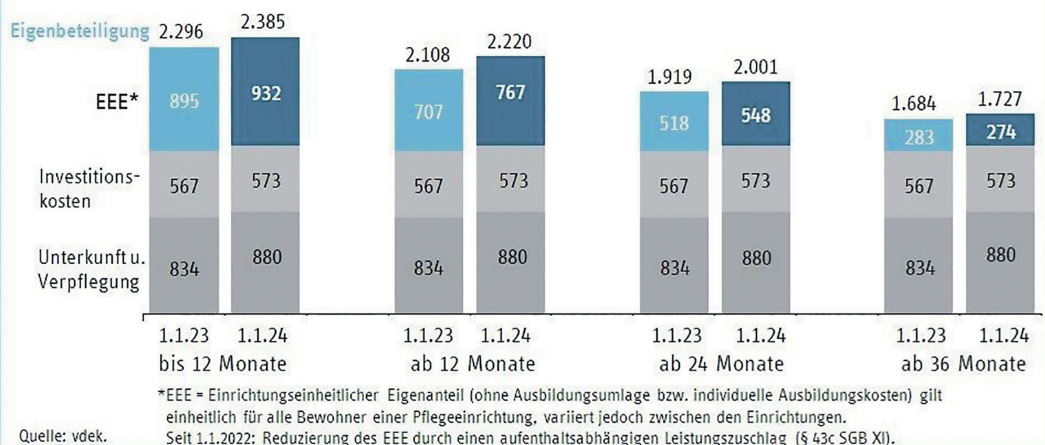
Finanzielle Belastung einer/eines Pflegebedürftigen in der stationären Pflege in EUR je Monat nach Aufenthaltsdauer

1. Januar 2024 - Hamburg



Finanzielle Belastung einer/eines Pflegebedürftigen in der stationären Pflege in EUR je Monat nach Aufenthaltsdauer

1. Januar 2023 und 1. Januar 2024 - Hamburg



Pflege + Unterkunft + Essen

Neben dem EEE fallen Kosten für Unterkunft und Verpflegung an – sie steigen in Hamburger Heimen um 46 auf 880 Euro pro Monat (01.01.23: 834 Euro). Die Investitionskosten erhöhten sich um 6 auf 573 Euro monatlich (01.01.23: 567 Euro). Summa summarum erreicht die gesamte Eigenbeteiligung nun die stolze Summe von durchschnittlich 2.385 Euro monatlich im ersten Heimjahr. Das sind 89 Euro mehr als im Vorjahr (2.296 Euro). Im zweiten sind es derzeit 2.220 Euro, 112 Euro mehr (01.01.23: 2.108 Euro). Im dritten sind 2.001 Euro aus eigener Tasche zu bestreiten, ein Plus von 82 Euro (01.01.23: 1.919 Euro). Kathrin Herbst, Leiterin der Landesvertretung Hamburg, erinnert an eine Hamburger Besonderheit: „Die Finanzierung eines Pflegeheimplatzes darf die Menschen nicht finanziell überfordern. Würde Hamburg sein politisches Versprechen einlösen und die Investitionskosten vollumfänglich übernehmen, würden Pflegebedürftige um bis zu 573 Euro entlastet.“

Hamburger Kosten

Die Zahlen der Ersatzkassen zeigen Durchschnittswerte. Wie sieht es beim Hamburger Musterbeispiel, Karl Stillersee, aus, der mit Pflegegrad 2 einen „vollstationären Pflegeplatz“ hat? Wolfgang Arnhold, Pressesprecher der Sozialbehörde, kennt die Beträge. Im Dezember kostet der Heimplatz für Karl Stillersee im Schnitt insgesamt rund 3.485 Euro (Pflegegrad 2). Kommen im Laufe der

Jahre Erkrankungen dazu, sodass Karl mehr Pflege braucht, klettert der Pflegegrad auf 5 und das Heimentgelt auf etwa 4.720 Euro (Gesamtkosten). Enthalten sind der Pflegesatz je nach Pflegegrad, rund 161 Euro für Ausbildung, 890 Euro für Unterkunft und Verpflegung und Investitionskosten von 585 Euro. „Da die Personalkosten den größten Anteil ausmachen, sind die jeweiligen Steigerungen der Tariflöhne und die Steigerung des regional üblichen Entgelts für die Pflegeeinrichtungen ohne Tarifbindung von rund 6,8 Prozent entscheidend für die Preissteigerungen in 2024. Neben den Preissteigerungen für Lebensmittel können auch die Auswirkungen der Energiepreissteigerungen nach Auslaufen der staatlichen Energiepreislösung ab Mai 2024 die Heimentgelte weiter erhöhen ...“ Arnhold beziffert den durchschnittlichen pflegebedingten Eigenanteil aus den „Einrichtungseinheitlichen Eigenanteilen“ mit 1.235 Euro. Auch er wertet die vom Bundesgesetz angestrebte Kostensenkung kritisch: „Die gesteigerten Leistungen der Pflegeversicherung dämpfen die Preissteigerungen für die Pflegebedürftigen ab, können diese aber nicht ausgleichen.“

Hilfe zur Pflege

Reicht die Rente nicht für die Heimkosten, gibt es mehrere Möglichkeiten zur Unterstützung, u. a. die Hilfe zur Pflege vom Sozialamt. Das prüft die Bedürftigkeit und rechnet nach: Einkommen, auch des Ehepartners, Renten und Pensionen, Miet- und Pachteinahmen, Einkünfte aus Kapitalvermögen, Nießbrauchrechte. Leben beide Ehepartner im Heim, müssen sie ihr ganzes Einkommen für die Heimkosten einsetzen. Ist ein Ehepartner noch in den eigenen vier Wänden, muss ihm/ihr, so viel Geld übrig bleiben, dass er seine Lebenskosten bestreiten kann. Oft eine wichtige Frage. Muss das Haus, das man erbaut und abbezahlt hat, verkauft werden? In der Regel ja. Es bleibt tabu, wenn der Pflegebedürftige Eigentümer des Hauses ist, ein Angehöriger (z.B. das Kind) es bewohnt und nach dem Tod des Heimbewohners weiter bewohnen will.

2022 bekamen nach Angaben des Statistischen Bundesamts rund 377.000 Menschen Hilfen zur Pflege. Der Großteil – rund 300.000 – lebte in einem Pflegeheim, einschließlich teilstationärer Pflege und Kurzzeitpflege. Dies sind fast sechs Prozent weniger als im Vorjahr. Auch ein Indiz, dass Pflege im Heim für manche zu teuer wird und auf Angehörige zu Hause zurückgegriffen wird? Arnhold nennt Hamburger Zahlen: 2023 erhielten monatlich rund 6.500 Personen Hilfe zur Pflege in der vollstationären Pflege: „Für 2024 wird nicht mit sinkenden Fallzahlen gerechnet.“

Taschengeld

Und: Wer auf Sozialhilfe angewiesen ist und für kleine Dinge des Alltags, eine Schokolade zwischendurch, ein Kinobesuch mit dem Enkel ... nicht genug auf der hohen Kante hat, erhält einen Barbetrag (früher: Taschengeld): 152,01 Euro.

Was käme nun auf Karl Stillensee zu, wenn er in eines der zwölf Häuser des Hamburger Heimbetreibers Pflege und Wohnen Hamburg GmbH einzieht? Katja Lohmann, Geschäftsführerin des Pflegeunternehmens, das lange in städtischer Regie war und seit 2007 wieder von einem privaten Träger übernommen wurde, meldet einen durchschnittlichen Eigenanteil (vor Abzug der Kassen-Zuschläge je nach Pflegegrad) von 2.960 Euro Zur Erhöhung der „Leistungszuschläge“ 2024 sagt sie: „Sie werden die Bewohner in Hamburg zwar entlasten, es ist jedoch zu erwarten, dass sie die Steigerung der Pflegesätze nicht auffangen werden. Es ist zu erwarten, dass die Zuzahlungen der Pflegekassen steigen, aber sie werden vermutlich nicht überall die Kostensteigerungen der Pflegeeinrichtungen abdecken.“ Auch für sie sind die Personal- und Energiekosten sowie die steigenden Lebensmittelpreise die hauptsächlichen Preistreiber. Pflege ist eben teuer – und gilt als schlecht bezahlte Arbeit mit hoher psychischer und physischer Bezahlung. Pflege und Wohnen hat im Herbst 2023 mit der Gewerkschaft ein Zeichen gesetzt und für die Mitarbeitenden ein Plus von 450 Euro vereinbart. Heimbewohner müssen mit steigenden Kosten rechnen. Im Durchschnitt steigt ihr Eigenanteil um 150 Euro im Monat. Was dem einen ein Uhl, ist dem anderen ein Nachtigall. Dr. H. Riedel © SeMa

Kanzlei für Erbrecht und Testamentsvollstreckungen

**Streit bei der Erbabwicklung?
Reduzieren der Erbschaftsteuer?
Fragen zum Pflichtteil?**



DR. HOLLMANN
RECHTSANWALTSGESELLSCHAFT MBH

Sprechen Sie uns an, wir helfen Ihnen gerne weiter.

Kurze Mühren 13, 20095 Hamburg | Tel. 040. 500 99 500
Mail: kanzlei@hollmann-gmbh.de | www.hollmann-gmbh.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 -310
Ochsenzoller Str. 147 · 22848 Norderstedt · www.plambeck.com

Professionelle Friseure kommen zu Ihnen ins Haus!

»» Frisuren speziell für
pflegebedürftige und
geriatrische Menschen ««



Friseur für den
Gesundheitsdienst

Marina-Chic.de

Rufen Sie an! Tel.:
60 60 86 69

**Ein Leben lang
aktiv!**

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



**LAB-Treffpunkt
Fuhlsbüttel**

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

**Wohnen
„Generation 55+“**

- 1 Zi. (ohne Schlafnische), ca. 35 m², € 372,- + Nk./Kt.
- 1 Zi. (mit Schlafnische), ca. 39 m², € 428,- + 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 95
(Anspr. Fr. Schnell)
www.meravis.de

meravis
Immobilien-gruppe



Herzlichen Glückwunsch, Heidi Mahler

Heidi Kabel
und Tochter
Heidi
Mahler
in „Mudder
Mews“ im Ohn-
sorg Theater.



Am 31. Januar dieses Jahres reiht sich Heidi Mahler in die Riege der 80-jährigen großartigen deutschen Schauspielerinnen ein, wie z. B. Senta Berger, Cornelia Froboess, Thekla Carola Wied und Judy Winter, die auch jetzt noch ihr Publikum in Theatern und die Zuschauer in Fernsehfilmen begeistern.

Heidi Mahler wurde in Weihe in der Nähe von Hamburg als drittes Kind der Familie Mahler geboren. Ihre beiden älteren Brüder Jan Rasmus und Heiko freuten sich Ende Januar 1944 über das Schwesterchen. Dass ihre Eltern, Schauspielerin Heidi Kabel und Ohnsorg-Theater-Intendant und Schauspieler Hans Mahler, ihre künstlerischen Gene an ihre Tochter weitergaben, ist unverkennbar.

Im Alter von 17 Jahren meldete sich die talentierte Heidi an der staatlichen Hochschule für Musik und Theater in Hamburg an und ließ sich bei Eduard Marks zur Schauspielerin ausbilden. Am 7. Februar 1964 stand sie dann das erste Mal auf der Bühne des Ohnsorg Theaters. Die norddeutsche Deern spielte sich schnell in die Herzen der Zuschauer. Bis heute verkörperte sie in über 70 Theaterstücken zuerst die jugendliche Liebhaberin, später dann auch Charaktere in ernsten Stücken, wie den der Marthe Schwerdtlein im plattdeutschen „Faust“ und die Titelrolle in „Mudder Mews“, für die sie für ihre großartige schauspielerische Leistung den Rolf-Mahres-Preis bekam. 1977 spielte Heidi Kabel die Rolle der Mudder Mews und Heidi Mahler die des jungen Mädchens. Mit den Erfolgsrollen ihrer Mutter, die Heidi Mahler inzwischen auch übernimmt, hat sie die großen Fußstapfen der Hamburger Theater-Ikone Heidi Kabel ausgefüllt. Ihr Talent fiel auch anderen Theaterchefs und den Machern von TV-Produktionen auf. Im Thalia Theater stand sie 1983 neben Will Quadflieg in seiner Michael-Kramer-Inszenierung auf der Bühne. 2007 drehte sie zusammen mit ihrer Mutter vor der Kamera von Detlev Buck im Film „Hände weg von Mississippi“. Als freiberufliche Schauspielerin tourte sie auch viele Jahre durch Deutschland und das benachbarte Ausland.

Als tratschsüchtige Mieterin Meta Boldt, die ihre Mitbewohner belauscht und sie zu ihrem eigenen Vorteil ausnutzt, begeistert die norddeutsche Schauspielerin ihr Publikum wie früher ihre Mutter.

Im Sommer 2023 stand Heidi Mahler mit „Sluderep op de Trepp“ (Plattdeutsch für „Tratsch im Treppenhaus“) auf der Bühne im Lachmöwen-Theater in Laboe. Ihre Kolleginnen und Kollegen sind sehr motivierte und gut ausgebildete Laienschauspieler, die die plattdeutsche Sprache beherrschen und lieben. Das Besondere an diesem gemütlichen Theater ist, dass dort die 148 rot bezogenen Stühle, die Wandlampen, der Vorhang und auch die Bühnenbretter aus dem Ohnsorg Theater stammen. Als es 2011 von der Straße „Große Bleichen“ an den neuen Standort am Hamburger Hauptbahnhof umzog, wurde alles veräußert.

Anlässlich des 80. Geburtstages von Heidi Mahler zeigt das Ohnsorg Theater in Hamburg am Heidi-Kabel-Platz 1 vom 1. bis 12. Mai „Tratsch im Treppenhaus“. Die Regie führt der Schauspieler und Regisseur Dr. Michael Koch, der Ehemann der Jubilarin, die ihre Paraderolle erneut auf die niederdeutsche Bühne bringt. Ihren 80. Geburtstag verbrachte Heidi Mahler mit ihrem Mann, dem Bruder Heiko, seiner Frau Angelika und deren Sohn Dexter in Hamburg-Blankenese. Heiko Mahler war früher Chefdesigner bei Airbus. Seit 1983 ist er selbstständig und entwickelt auch jetzt noch für seine Kunden, die Flugzeuge kaufen möchten, Inneneinrichtungen – auch für Regierungsflugzeuge. Auch seine Frau Angelika ist noch berufstätig – im Büro eines Malerbetriebes. Ihr Sohn Dexter studierte Wirtschaftsmathematik und arbeitet auf diesem Gebiet. Wenn Heidi Mahler in Hamburg bei ihrer Familie ist, besuchen sie zusammen gern Theater- und Opernaufführungen.

Angelika ist eine gute Köchin und backt traumhafte Torten, seinerzeit auch Apfelkuchen für ihre Schwiegermutter, aber immer ohne Zimt, denn den mochte Heidi Kabel nicht. Heidi Mahler liebt besonders den von ihrer Schwägerin gebackenen Pflaumenkuchen, den aber mit Zimt.

Interview mit Heidi Mahler

■ Wo verbrachten Sie Ihren Ehrentag ?

In Hamburg mit meinem Bruder Heiko, seiner Frau Angelika und meinem Neffen Dexter im kleinen Familienkreis. Immer wenn ich von unserem Zuhause in der Eifel nach Hamburg fahre, verbringen wir viel Zeit miteinander.

■ Hatten Sie einen besonderen Wunsch zu Ihrem Geburtstag?

Mir ist es bisher sehr gut gegangen. Ich bin noch fit und glücklich über meine guten Gene, selten krank und hoffe, dass das so bleibt. Das ist doch das Wichtigste, was man sich wünschen kann. Ich habe vergangenes Jahr in Laboe mit dem Laienspielteam des Lachmöwen-Theaters die Meta Boldt in „Tratsch im Treppenhaus“ gespielt. Das war sehr schön. Mir sind die Tränen gekommen, als ich den Theatersaal zum ersten Mal betrat und die Ausstattung sah, die vom früheren Ohnsorg Theater übernommen wurde. In diesem kleinen Theater in Laboe wird Plattdeutsch gepflegt und nicht nur auf der Bühne gesprochen. Ich bin sicher, dass die norddeutsche Sprache nicht ausstirbt. Es gibt noch viele Laienspielbühnen in Norddeutschland, die auf Plattdeutsch spielen, und das finde ich wunderbar.

■ Haben Sie ein Lieblingsstück?

Ich habe mich immer gefreut, wenn ich ein neues Stück spielen durfte. Sehr gern übernahm ich im Ohnsorg Theater die Rolle des taubstummen Mädchens in „Johnny Belinda“. In „Mudder

Begleitete Seniorenreisen



Unsere für 2024 geplanten Reisen:

- 29.02. bis 03.03.24 **Wolfsburg** – gut gegen den Winterblues – spannend!
- 11.04. bis 14.04.24 **Potsdam** – staunend in Schönheit schwelgen
- 12.05. bis 15.05.24 **Halle an der Saale** – von der Steinzeit bis zu Händel
- 13.06. bis 16.06.24 **Worpswede** – ein Dank an die Künstler
- 14.07. bis 17.07.24 **Spreewald** – die faszinierende Welt der Sorben
- 15.08. bis 18.08.24 **Ostfriesland** – das Land der Häuptlinge
- 11.09. bis 16.09.24 **Danzig** – was für ein Erlebnis!
- 14.10. bis 17.10.24 **die Elbtalau** – Vogelzug und Rundlingsdörfer

Prospekte und nähere Informationen bei:

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



Heidi Mahler 2023 im Theatersaal des Lachmöwen-Theaters in Laboe in den Stuhlreihen des früheren Ohnsorg Theaters.



Heidi Kabels Lieblingsfoto von 1947 – mit Tochter Heidi und den Söhnen Jan Rasmus (oben) und Heiko.



Heidi Mahler auf der Bühne des Ohnsorg Theaters im August 2019 in „Ein Mann mit Charakter“.

Meta Boldt in „Tratsch im Treppenhaus“ ist auch eine meiner Lieblingsrollen. Das Stück ist amüsant und zeigt das Zusammenleben einiger Menschen und deren Probleme, die fröhlich gelöst werden. Ich habe immer sehr gern Theater gespielt und leidenschaftlich auch heute noch.

■ Werden Sie oft noch mit Ihrer Mutter verglichen?

Natürlich wird mit meinem Namen immer auch meine Mutter in Erinnerung bleiben. Ich denke jeden Tag an sie. Ich hatte eine liebevolle und behütete Kindheit. Zu Hause war sie immer nur unsere Mami. Es gab keine Allüren und kein Theater. Ihren Tonfall habe ich immer noch im Ohr. Sie war eine tolle Schauspielerin. Es war beglückend, mit ihr auf der Bühne zu stehen. Ich versuche, sie nicht nachzumachen, sondern bringe „eigene Farben“ in die Rollen.

■ Warum bekamen Sie auch den Vornamen Ihrer Mutter?

Ich sollte eigentlich einen anderen Namen bekommen, Birthe

Mews“ habe ich früher die junge Frau gespielt und meine Mutter die Titelrolle. Inzwischen stehe ich auch als Mutter Mews auf der Bühne.

oder Viola. Meine Mutter erzählte mir später zu dem Thema, als sie mich zum ersten Mal sah, wirkte ich sehr rustikal, wie sie sich selbst auch sah. Deswegen bekam ich dann auch ihren Vornamen.

■ Sie selbst haben keine Kinder. Hätten Sie gern welche gehabt?

Ich mag Kinder sehr gern. Früher hatte ich den Berufswunsch Kinderkrankenschwester zu werden. Während meiner ersten beiden Ehen (mit dem Piloten Klaus Wischmann und ab 1981 mit Schauspieler Jürgen Pooch) war ich zu beschäftigt und sehr auf meinen Beruf fixiert. Als ich meinen dritten Mann kennenlernte, war es ein bisschen zu spät für Kinder. Inzwischen sind wir 37 Jahre verheiratet, leben und arbeiten zusammen.

■ Das Thema Ruhestand ist Ihnen fremd?

Ich bin froh, dass es mir gesundheitlich noch so gut geht und ich Theater spielen und mich auch um unseren großen Garten kümmern kann. Auch die Wiesen, die instand gehalten werden müssen, benötigen Pflege. Besonders gern kümmere ich mich um unser Pferd. Wenn ich nicht Theater spiele, habe ich wirklich genug zu tun.

Text: Marion Schröder, Fotos: Marion Schröder und Familie Mahler

1 Monat kostenlos*

Malteser
...weil Nähe zählt.



Zu Hause kann immer etwas passieren.
Malteser Hausnotruf

HILFE AUF KNOPFDRUCK:

- professioneller Bereitschaftsdienst rund um die Uhr
- individuelle Beratung durch Experten
- monatlicher Fixpreis ohne versteckte Kosten

Foto: Lisa Beller

Jetzt informieren:

0800 9966028 (erreichb. Mo.-Fr., 8-20 Uhr, kostenlos) **oder** **malteser-hausnotruf.de**

Sichern Sie sich bis zum 29.02.2024 den Hausnotruf für einen Monat kostenlos.*

*Gültig bis 29.02.2024 bei Neuanschluss. Gilt für alle Hausnotruf-Leistungen, die nicht von der Pflegekasse übernommen werden. Die Kosten werden aus abrechnungstechnischen Gründen erst in dem ersten vollen Kalendermonat der Versorgung erlassen, der auf den Monat Ihres Anschlusses bei uns folgt.



Venedig in der Abendstunde.
© Miniatur Wunderland



Zwei Zentimeter kleine Figuren.

Familie mit Blick auf den Flughafen. © Miniatur Wunderland



Gerrit und Frederik Braun
hinter dem Modell von Rio.
© Miniatur Wunderland



Das Miniatur Wunderland

Die größte Modelleisenbahnanlage der Welt

Wir besuchten das Miniatur Wunderland in der Speicherstadt. Das am meisten ausgesprochene Wort, welches wir hörten, war: Wahnsinn! Ja, es ist wirklich wahnsinnig, was die Gründer von ihrem Traum inzwischen in die Realität umsetzten. Es ist nicht in Worte zu fassen, man muss es selbst gesehen und erlebt haben.

Die Brüder Frederik und Gerrit Braun hatten die Idee der Erbauung einer neuen kleinen Welt. Schon als Kinder erschufen sie durch ihre Spiele Kontinente, in die sie sich hineinräumten und somit auch die Welt verbessern konnten. Im Rückblick sagen sie: „Wir haben damals schon für später geübt und auch in unserer Wohnung Gleise durch die Zimmer gelegt.“ Schätze ihrer Kindheit waren auch eine Dampfmaschine, Holzbaukästen und Modelleisenbahnen, die ihre Kreativität beflügelten. Schon als kleine Jungs drückten sie ihre Nasen an den Schaufenstern der Geschäfte platt, die Modelleisenbahnen verkauften. Viele ihrer Träume und Hoffnungen stecken nun in dieser Miniwelt, die ganze Familien begeistert. Inzwischen ist das Miniatur Wunderland die beliebteste Sehenswürdigkeit Deutschlands.

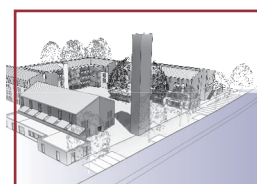
Schon mehr als 23 Millionen große und kleine Besucher bestaunen die Miniaturwelt der Superlative in der historischen Speicherstadt in Hamburg. Auf inzwischen über 1.600 qm ist in unzähligen Arbeitsstunden ein einmaliges Meisterwerk auf der Modellfläche entstanden. Mehr als 400 Mitarbeiter haben in mehreren Stockwerken sehr interessante und kreative Arbeitsplätze. Viele Modellbauerinnen, Modellbauer und TechnikerInnen können die der

beiden Gründer und ihre eigenen, oft verrückten Ideen hier verwirklichen. Mit viel Geduld und Inspirationen bewältigen sie die Entstehungen der optischen Tricks und meist sehr kniffligen Arbeiten bis hin zur Perfektion. Sie machen das Unmögliche möglich.

Mehrere Weltrekorde und Eintragungen ins „Guinness-Buch“ konnten die Gründer Gerrit und Frederik Braun mit ihrem Team erarbeiten. Die Zwillingbrüder hatten im Jahr 2000 die Idee, eine große Modelleisenbahn für das Publikum zu bauen – und los ging es. „Die echte Welt bietet so unendlich viel Inspiration, wenn es nach uns geht, hören wir nie auf zu bauen“, bekennen die Hamburger „Daniel Düsentriebs“.

Auf der riesigen Fläche sind u. a. zu bewundern: 1.166 Züge, 3.627 Weichen, 16.491 m Gleislänge, 10.330 Autos, 145.000 Bäume und 289.410 Figuren, die nicht größer als zwei Zentimeter und mit viel Geduld und handwerklichem Können entstanden sind. Von den 289.410 Figuren wurden ins HSV-Stadion, eines der größten Bauwerke im Wunderland, welches in 1.200 Arbeitsstunden entstand, 12.000 Mini-Menschen per Hand eingeklebt. Eines der legendären Derbys, HSV gegen St. Pauli, ist auf dem Rasen dargestellt. 2000 LEDs sorgen im Stadion für die tolle Beleuchtung.

Dass alle 15 Minuten das Licht in den Ausstellungsräumen ausgeht und es Nacht wird, ist eine besondere Attraktion, da dann viele Bauwerke, Autos, Karussells leuchten oder blinken und sogar ein Feuerwerk zu erkennen ist. Vor der Mini-Elbphilharmonie



„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

SeMa
Senioren Magazin
Hamburg

**Anzeigenberatung
und -annahme**

HWWA
Werbeagentur gmbh

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



Nachtphase mit Feuerwerk alle 15 Minuten.



HSV-Stadion mit 12.000 Zuschauern.

Das Haus von Pippi Langstrumpf mit Pferd „Kleiner Onkel“.



Die geöffnete Elbphilharmonie.

Hamburg-Überblick.

ist das Interesse der Besucher besonders groß, da sich das Gebäude automatisch öffnet und das Innenleben zu bewundern ist. Einmalig schön ist auch die 50 qm große Schneelandschaft. Die weiße Pracht wurde u. a. aus winzig kleinen Glassplittern gefertigt, die mit weißer Farbe angemalt wurden. Das Zusammenspiel zwischen Schnee und Licht ist faszinierend. Man versetzt sich als Besucher zurück in die Kindheit und findet seine Träume wieder. Manchmal möchte man wirklich nicht erwachsen sein, wie Peter Maffay es in einem seiner Lieder singt.

Am 7. März geht für die Wunderland-Erschaffer ein großer Traum

in Erfüllung: Dann ist der Start ihrer Kino-Dokumentation, in der über ihre Kindheit bis hin zu ihrem einmaligen Meisterwerk berichtet wird. Ein emotionaler Dokumentarfilm, der den Kinobesuchern präsentiert wird.

Das Wunderland bietet unendlich viele Motive und Perspektiven, die zu privaten Zwecken fotografiert werden dürfen. Alle wichtigen und interessanten Informationen entnehmen Sie bitte den Seiten des Miniatur Wunderlandes, welches 365 Tage im Jahr geöffnet hat, unter: www.miniatur-wunderland.de

Auch Rollstuhlfahrer, hör- und sehbehinderte Personen sind gern gesehene Gäste und werden auch mit Führungen durch die Räume begleitet. Text und Fotos © Marion Schröder und Miniatur Wunderland

Komfortabel und sicher zu Hause wohnen

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, Rolllatoren, 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

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.



Grünkohl, Kultur und Königswürden

Oldenburg – wo aus Demokraten

Monarchen werden

„Und dann kommt der ersehnte zweyte Gang, die Hauptschüssel, eine ungeheure Kümme voll braunen Kohls! ... Mich eckelt er an ...“ Das schrieb 1586 der humanistische Gelehrte Justus Lipsius über ein Gasthausessen in Oldenburg in Oldenburg an einen Freund.

Schlau, aber voreilig

Das Beispiel Lipsius zeigt, dass auch kluge Leute mit ihren Meinungen gelegentlich zurückhaltender sein sollten, denn in seinem Brief zog er nicht nur über den Grünkohl her, sondern er trat sozusagen ganz Oldenburg und seine Bewohner „in die Tonne“! Denn auch wenn man sich über den Geschmack von Grünkohl durchaus streiten kann – sein Nutzen für den Menschen ist unstrittig. Die Wissenschafts-Zeitschrift „Lancet“ berichtete, dass Grünkohl vermutlich das gesündeste Wintergemüse mit einem hohen Gehalt an Vitamine C und E, Eisen und Kalzium ist. Nach neuesten Forschungen ist der im Grünkohl enthaltene Pflanzenstoff Indol-3-Carbinol geradezu ein pflanzliches Dauer-schutzschild, den Schwangere ihren Kindern gegen Blut- und Lungenkrebs mit ins Leben geben können. Und in Zeitalter der „Smoothies“ ist Grünkohl ein „Superfood“, wofür in Australien im Hochsommer im Supermarkt für 200 Gramm stolze A\$ 2,99 verlangt werden. Also, Herr Lipsius, erst forschen, dann Briefe schreiben. Auf jeden Fall war ein deftiges Grünkohlgericht schon bei den alten Griechen und Römern beliebt und ist heute trotz der nachgewiesenen medizinischen Vorzüge nicht rezeptpflichtig.

Biobauer Jochen Voigt aus Syke-Gessel freut sich über die prächtige Ernte. Seine Kunden im Laden- und Hofrestaurant teilen die Freude. Auch wenn Justus Lipsius das nicht verstehen würde. Foto: Voigt



Grünkohl gehört in Norddeutschland zum Winter – mit und ohne Schnee. Dem Hamburger würde hier die Schweinebacke – dem Oldenburger die Pinkel, bestehend aus Schweinefleisch, Speck, Hafergrütze, Zwiebeln und Gewürzen fehlen. Foto: Krause

Nicht nur die Optik ist opulent – auch darstellerisch kann sich das Staatstheater Oldenburg hören und sehen lassen.

Foto: Andreas J. Etter



Von der Theorie zur Praxis

Durch seine Schriften zum Militärwesen, in denen er die Notwendigkeit stehender Heere nachwies, begründete Lipsius die Verwissenschaftlichung des Kriegswesens. Waffenerfahrung, geschweige denn militärische Praxis, hatte der Grünkohlverächter allerdings nicht vorzuweisen. Ihm reichte die spitze Feder, mit der er nicht nur über den Kohl, sondern auch über seine durchaus zahlreichen Gegner herzog. Wenn Verteidigungsminister Boris Pistorius am 13. Februar beim 65. „Deftig Ollnborger Grönkohl-Äten“ in der Niedersächsischen Landesvertretung in Berlin zur neuen Oldenburger Grünkohlmajestät gekürt wird, übernimmt nach gleich drei Damen ohne Wehrerfahrung ein Mann das Zepter, der nicht weit von Oldenburg in der 2003 geschlossenen Steuben-Kaserne in Achim 1980/81 seinen Grundwehrdienst abgeleistet hat. Mit ihm bewiesen die Oldenburger Kurfürsten ein glückliches Händchen. Denn Pistorius ist per Jahresende 2023 der beliebteste deutsche Politiker und liegt in der Gunst der Bürger deutlich vor Olaf Scholz auf Platz neun und Bundesfinanzminister Christian Lindner auf Platz 13, von dem er die Königswürde übernehmen wird.

Nur die erste Riege

Nicht viele Städte können sich rühmen, so viele Spitzenpolitiker für sich so eingenommen zu haben wie Oldenburg. „Lassen Sie sich etwas echt Oldenburgisches einfallen und kommen Sie damit nach Bonn. Dann mache ich auch mit.“ So Bundespräsident Prof. Dr. Theodor Heuss 1956 auf eine Anfrage aus Oldenburg ob, er sich einen Besuch in der Stadt an der Hunte vorstellen könnte. Prompt wurde er der erste Grünkohlkönig und begründete damit eine Tradition, die eine Vielzahl von Spitzenpolitikern – so auch Hamburgs Bürgermeister Ole von Beust – fortsetzten. Natürlich durfte auch Helmut Schmidt nicht fehlen, der 1978 zu Protokoll gab: „Mit Grünkohl ist es wie mit manchem Jungpolitiker in Parlamenten: Sobald er drin ist, bläht er sich auf.“ Und 1984 stellte Helmut Kohl begeistert fest: „Als Kohl kam ich zur Welt, als Kohl werde ich sie irgendwann verlassen, und zwischendurch bin ich nun ein Jahr lang Kohlkönig – mehr Kohl kann man sich nicht vorstellen!“

Doch – mehr Kohl ist möglich

An der Oldenburger Universität forscht und arbeitet ein Mann, der sich ganz dem Grünkohl verschrieben hat. Und anders als der schon erwähnte Holländische Gelehrte Lipsius nicht nur theoretisch, sondern auch ganz praktisch. Es ist der Biologe Dr. Christoph Hahn. In seiner Promotionsarbeit „It's all about kale“ ist er dem Grünkohl gründlich auf die Blätter und ihre Inhaltsstoffe gerückt.



Grünkohl ist nicht nur gesund und schmackhaft, sondern auch vielseitig verwendbar. Hier Grünkohlkönig Boris Pistorius vor einem – noch – konventionell mit Tannengrün getarntem Panzer. Foto: Bundeswehr



Und wie isst der „Grünkohl-Papst“ Dr. Christoph Hahn den Grünkohl? Das SeMa hat nachgefragt: „Ich probiere gerne neue Gerichte mit Grünkohl aus, z. B. einen tollen Grünkohlaufauf oder eine Quiche; Grünkohl kommt bei mir auch auf die Pizza, in den Salat oder auf den Burger. Grünkohl klassisch ist aber natürlich auch fester Bestandteil meines Speiseplans.“

Foto: Universität Oldenburg

Mit spannenden Ergebnissen. Denn die weltweit 150 Grünkohl-varietäten tragen nicht nur klangvolle Namen wie „Winnetou“, „Lerchenzunge“, „Lacinato“, „Black Magic“, „Scarlet“, „Ditzum“ oder „Neuefeh“, „Ostfriesischen Palme“, „Nero di Toscana“ oder „Champion“ – sondern es gibt mindestens vier genetisch unterschiedliche Gruppen: Eine Gruppe bilden die für Norddeutschland typischen Sorten mit krausen Blättern. Außerdem gibt es amerikanische Sorten mit breiteren, dicken und oft glatten Blättern, die der Wildform des Kohls ähneln. Eine dritte Gruppe sind die italienischen Sorten. Sie besitzen längliche dunkle Blätter und sind auch als Palmkohl oder Schwarzkohl bekannt. Weiterhin existiert eine sibirische Gruppe mit eher niedrig wachsenden Sorten, die gezackte Blätter haben und besonders winterhart sind. Aus all diesen genetischen Möglichkeiten hat Hahn einen Grünkohl gezüchtet, der seinen Idealvorstellungen entspricht – die „Oldenburger Palme“! Oldenburger Gartenfreunde haben im Herbst 2023 erstmalig deren Saatgut übernommen – im Feldversuch wird sich zeigen, ob zukünftig die Oldenburger Könige das Eigengewächs der Stadt serviert bekommen.

Überhaupt Kultur

Mit der Carl-von-Ossietzky-Universität mit 15.677 Studenten und 2.872 Mitarbeitern (Stand: Wintersemester 2021/2022) hat die Stadt mit ihren knapp 170.000 Einwohnern deutlich mehr Studenten je Einwohner als Hamburg. Und das auch ansonsten die Kultur nicht zu kurz kommt, dafür sorgt unter anderem ein Musentempel, der keinen Vergleich mit größeren Städten scheuen muss. Bereits seit 1833 gibt es in Oldenburg ein Theater. Im Jahr 1893 wurde es von außen spätklassizistisch und von innen neobarock gestaltet. Seine Schönheit überzeugte die Stadtväter von Göttingen so, dass sie sich wenig später ihr Theater nach den gleichen Plänen bauen ließen. Im Februar und März gibt es in Oldenburg gleich zwei Premieren „The Crash“ (09.02.) und „Peter Grimes“ (09.03.) sowie die Wiederaufnahme von „Les Boréades“, der letzten Oper von Jean-Philippe Rameau (1683–1764), in französischer Sprache mit deutschen Übertiteln. Die Fachzeitschrift „Opernwelt“ schwärmt, „... geistreich inszeniert, wunderbar getanzt, stilvoll musiziert – ein zauberhafter Abend, den Christoph von Bernuth da inszeniert hat und den Antoine Jully mit einer wunderbar biegsamen, vor Esprit nur so sprühenden Choreografie beseelt mit der Ballett Compagnie Oldenburg, deren Können ebenso betört wie ihre erotisch-komische Ausstrahlung.“ Geschichte, Kultur und Wissenschaft und eine lebenswerte, lebendige Innenstadt gehen in Oldenburg eine lebenswerte Symbiose ein, die es zu erkunden lohnt. Für Grünkohlkönige und bürgerliche Freunde einer deftigen Mahlzeit. F. J. Krause © SeMa



Die letzte Oper des Hofkomponisten Jean-Philippe Rameau – in Oldenburg erstmalig auf einer deutschen Bühne und stürmisch gefeiert. Foto: Stephan Wälzel



„Superfood“ Grünkohl auf dem Hamburger Wochenmarkt – Thorsten Busch aus Bardowick mit Grünkohl der Sorte „Lerchenzunge“. Foto: Krause



JOHANNITER



Rückhalt für zuhause und unterwegs.

Der Johanniter-Hausnotruf.



4 Wochen gratis testen und Preisvorteil sichern!*

Jetzt bestellen!

johanniter.de/hausnotruf-testen
0800 32 33 800

(gebührenfrei)



*Gültig vom 05.02. bis 17.03.2024



Der Prinz (Mhamed Arezki) und sein Küchenchef (Sternekoch Pierre Gagnaire). Foto: 2023 CURIOSA FILMS

Eugénie (Juliette Binoche) und Dodin (Benoît Magimel). Foto: 2023 CURIOSA FILMS

Filmtipp: „Geliebte Köchin“

Die Sinnlichkeit des Kochens und Essens

Mit der Liebesgeschichte „Geliebte Köchin“ mit Juliette Binoche und Benoît Magimel serviert uns Regisseur Tran Anh Hùngs („Der Duft der grünen Papaya“) ein opulentes Mahl. Die Bilder, die zum großen Teil in der herrschaftlichen Küche eines Guts (Drehort: das Schloss in Anjou) des ausgehenden 19. Jahrhunderts entstanden sind, machen von Anfang an klar: Essen und auch schon die Zubereitung französischer Speisen wie Kalbskarree, geschmorter Salat oder eines klassischen Eintopfs (Pot au feu) sind vor allem eins: eine sinnliche Angelegenheit.

Wenn Eugénie (Juliette Binoche) die Rezepte ihres Partners Dodin Bouffant (Benoît Magimel) mit dem Gemüse aus dem garantiert schneckenfreien Garten in den glänzenden Kupfertöpfen und -pfannen zubereitet und auf exquisitem Geschirr anrichtet, schmeckt der Zuschauer förmlich das besondere Aroma der Speisen. Selbst wenn es sich bloß um ein einfaches Omelett handelt (Dodin: „Probier es mal mit dem Löffel. Das ändert alles“). Von der Hektik, die in den Küchen namhafter Sternerestaurants herrscht (so sieht man es oft in TV-Reportagen), ist hier nichts zu spüren: Köchin Eugénie kocht sanft und routiniert, ihre Helferin Violette reicht ihr nach seltenen und nur sehr leisen Aufforderungen die Zutaten oder Küchengeräte an. Zu hören sind höchstens die Messer auf dem Schneidebrett oder die Töpfe, die auf den (schon damals) in der Mitte der Küche stehenden Holzkohle-Herd (heute „Kochinsel“) gestellt werden. Die Frauen in einfachen, aber sehr schönen Kleidern und Schürzen beherrschen ihr Metier, auch wenn der Mann der „Herr des Hauses“ ist und offenbar die meisten Rezepte erdacht hat.

Unterstützung von einem der besten Köche Frankreichs

Das Besondere an diesem Film: „Hier war alles echt“, so Regisseur Tran Anh Hùngs, der sechs Jahre an der Produktion gearbeitet hat. Das überraschte auch Pierre Gagnaire, französischer Spitzen- und Sternekoch, der bei den Dreharbeiten als „Berater“ unterstützte und auch selbst eine kleine Rolle (Küchenchef des Prinzen von Eurasien) übernahm.



Inhalt: 1885. Seit 20 Jahren steht die begnadete Köchin Eugénie im Dienst des legendären Gourmets Dodin Bouffant und kreiert mit ihm köstliche Gerichte. Aus der gemeinsamen Zeit in der Küche und der Leidenschaft für das Kochen ist über die Jahre weit mehr als nur eine Liebe fürs Essen erwachsen. Doch Eugénie will ihre Freiheit nicht aufgeben und hegt keinerlei Absichten, Dodin zu heiraten. Also beschließt dieser, etwas zu tun, das er noch nie zuvor getan hat: für sie zu kochen.

Etwas über zwei Stunden dauert diese Liebeserklärung an das Leben und die Sinnesfreuden, manchmal würde man sich (zwischen den Gängen) gern ein wenig die Beine vertreten. Es wird leidenschaftlich gekocht, die Speisen werden seufzend genossen (es ist die Rede von einem Mahl, das acht (!) Stunden gedauert hat), und es wird auf eine besondere Art und Weise – die beiden Protagonisten sind auch nach 20 gemeinsamen Jahren in der Küche nicht verheiratet – geliebt.

Aber die Liebesgeschichte der beiden Hauptdarsteller spielt im Film eher die Rolle einer Beilage. Das Kochen und das Essen fungieren hier als Hauptspeise. Eine – sagen wir – das Menü rettende Rolle, spielt dann auch noch der Küchennachwuchs in Gestalt der zauberhaften Nichte von Küchenhilfe Violette: Pauline (gespielt von Bonnie Chagneau-Ravoire). Dass dabei ihr ausgezeichneter Geschmack wichtig ist liegt auf der Hand. – Wir wünschen „bon appétit!“ und: Reservieren Sie am besten vorab einen Tisch in einem Restaurant Ihrer Wahl. Vermutlich haben Sie nach dem Filmgenuss Hunger. 2023 erhielt Tran Anh Hùngs für den Spielfilm „Geliebte Köchin“ mit Juliette Binoche und Benoît Magimel seine erste Einladung zu dem Wettbewerb des Filmfestivals von Cannes. Dort wurde er als „Bester Regisseur“ ausgezeichnet. 2024 ging der Film als offizieller Oscar-Kandidat Frankreichs in der Kategorie „Bester internationaler Film“ ins Rennen, schaffte es aber nicht unter die Nominierten. Corinna Chateaubourg © SeMa



SAUBER & HYGIENISCH
auch in Krisenzeiten

nachher

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

Dusche statt Wanne - Barrierearmes Bad in einem Tag

vorher



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

Stadtrundgänge zum Weltgästeführertag 2024

(pi) Am Sonntag, den 25. Februar 2024, werden im Rahmen des Weltgästeführertags kostenlose Rundgänge zum Thema „Straßen, Gasen, Brücken & Plätze“ angeboten.

Zertifizierte Stadtführer bieten auf drei unterschiedlichen Routen kostenlos Einblicke in die hanseatischen Keimzellen der amphibischen Stadt:

Tour 1:
„Handel und Schifffahrt“
(u. a.: Trostbrücke, Nikolaifleet, Deichstraße)

Tour 2: „Venedig des Nordens“
(u. a.: Rathaus, Jungfernstieg, Alter Wall)

Tour 3: „Hamburgs Anfänge“
(u. a.: Domplatz, Petrikirche, Mönckebergstraße)

Die ersten drei der jeweils etwa einstündigen Touren starten um 11.00 Uhr; Weiter geht es im Halbstundenrhythmus bis zum Start der letzten drei um 15.00 Uhr.



Treffpunkt ist jeweils die Patriotische Gesellschaft von 1765, Trostbrücke 4–6, 20457 Hamburg. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Die Teilnahme ist kostenlos – um Spenden wird gebeten. Die Spendeneinnahmen werden weitergegeben an die Patriotische Gesellschaft von

1765, Hinz & Kunzt und an den Förderkreis Mahnmahl St. Nikolai. Veranstaltet wird der Hamburger Weltgästeführertag vom Hamburger Gästeführer Verein e.V. und Hamburg Guides e.V. und unterstützt vom Hamburger Stadtmarketing.

Fotos: Dr. Dieter Wilde



Universität Hamburg

DER FORSCHUNG | DER LEHRE | DER BILDUNG

Teilnehmende gesucht für Barfuß-Trainingsstudie

An der **Universität Hamburg** wird erneut eine Barfuß-Interventionsstudie durchgeführt. Diese Studie hat eine **Dauer von insgesamt 16 Wochen** und beinhaltet **5 Messtermine**. Für die Intervention wird jeder Teilnehmende **zufallsbedingt** in eine von **drei Gruppen** eingeteilt:

1) Barfußgehen 2) Barfußgehen im Leguano-Barfußschuh 3) Kontrollgruppe

Die 5 Messtermine finden am Institut für Bewegungswissenschaft (Turmweg 2, 20148 Hamburg) statt. Die erste Messung dient zur Erhebung des Ist-Zustands. Während der **12-wöchigen Barfußgang-Intervention** finden zwei Zwischenmessungen statt. Nach diesen zwölf Wochen folgt eine Abschlussuntersuchung. Die letzte Untersuchung findet vier Wochen nach Abschluss der Intervention statt. **Jeder Messtermin dauert ca. zwei Stunden** und beinhaltet die Messung kognitiver Fähigkeiten sowie von Veränderungen der Gehirnaktivität in allen Testsituationen (nicht invasiv).

Während des 12-wöchigen Gangtrainings zu Hause ist es Ihre Aufgabe, die Ihnen zugeordneten Bedingungen (Barfußgehen; Gehen mit Barfußschuhen) **in Ihrem gewohnten Alltag zu integrieren**. Das bedeutet, dass Sie eine bestimmte **Mindest- und Höchststragezeit** innerhalb einer Woche beachten müssen, die von Woche zu Woche gesteigert wird.

Wichtig ist, dass wir nicht Ihr Aktivitätslevel steigern wollen, sondern, dass Sie sich in Ihrem Alltag sowieso bereits so viel bewegen, wie es die Mindeststragezeit in Woche 12 (= jeweils 5 Stunden an 4 Tagen pro Woche) vorgibt.

Sie sind in Rente UND...

- sind gangfähig?
- haben keine Gehhilfen?
- haben keine relevanten Einschränkungen der Sehfähigkeit (z. B. ein- oder beidseitige Erblindung, Rot-Grün-Schwäche)?
- haben keine oder eine behandelte Hörschwäche?
- haben keine kognitiven Einschränkungen?
- tragen nicht dauerhaft Schuheinlagen oder Erhöhungen?
- haben keinen oder behandelten Bluthochdruck?
- haben Interesse an einem Barfuß-Gangtraining?
- möchten etwas über Ihre kognitiven Fähigkeiten erfahren?
- möchten ein paar Leguano Barfußschuhe geschenkt erhalten?

Im Zweifelsfall, nehmen Sie bitte Kontakt zu uns auf.

Sie sind
während der
Studie im Urlaub?
Kein Problem!

Dann melden Sie sich gerne für
**weitere Fragen
oder zur Anmeldung**

mittwochs von 10–12 Uhr,
freitags von 15–17 Uhr
unter der Telefonnummer
+49 (0) 151 5093 3666

oder schreiben Sie uns eine E-Mail an
mathilda.meyer@uni-hamburg.de

BEKANNTSCHAFTEN

Flotte Sie, 75 plus, niveauvoll, sucht ebensolchen aktiven Mann für Kultur, Natur, Reisen, Wandern und die Liebe, **Chiffre 00124**

Lilli, 70+, ich wünsche mir einen Herrn, NR, mit Humor und Horizont, für alles Schöne, **Chiffre 00224**

Reife Dame, 65 J./56 kg, hat Lust auf gelegentliche sinnlich-erotische Momente mit angenehmem, sympathischem Herrn. Absolut diskret, ohne weitere Verpflichtungen. **Chiffre 00324**

Auch ich habe Herzklopfen. Aber jeden Monat. Bin auch nicht grau. Bin Ex-Seemann. Habe Anker geworfen in Hamburg-Altona. Suche eine nette Frau, Alter egal. **Chiffre 00424**

Mann sucht ihn. Fitter, schlanker Seniorensportler, 58, sucht diskrete Freundschaft plus, auch älter, **E-Mail: heinsema@gmx-topmail.de**

In Zeiten wie diesen? Mann, 55 J., su. Frau, 70+, gerne auch älter, zum Küssen, Kuschneln und ... bin ein M. mit guten Manieren. **Mail: reifefraujungermann@gmx.net**

Anpassungsfähiger Rentner, 75 J./171 cm/183 kg, alleinstehend, sucht selbstbewusste, passende Partnerin für tolerante Beziehung über SMS: **0176/34 23 68 80**

Jungeselle, 72+, für ein gemeinsames Erleben gesucht. Ich mag E-Bike-Touren, das Meer, ein gemütliches Zuhause u.v.m., **Mail: Achillea@mein.gmx**

W./67/167/NR, blond, suche Partner u.a. zum Leben, Reden und Reisen u.v.m. Bin schlank, lebensfroh, kulturinteressiert, naturverbunden, fit, **Chiffre 00524**, bitte melde Dich mit Bild

Mann, 70, sucht Ihn, 65+, für diskrete, erotische Stunden, intensiven, hemmungslosen Sex, **Chiffre 00624**

Sie sucht Sie, vielleicht ein bisschen mehr als nur Freundschaft. Bin 75 J., ich freue mich, **Chiffre 00724**

Wo ist mein Engel für mich? Ich suche eine feste und langfristige Partnerin für Bett und Tisch. Bin mit Pkw, NR, 174/69/70+, Interesse an Reisen, Musik und Kultur, sportlich, finanz. unabhängig. Wen darf ich verwöhnen? Wer ist mutig? **Tel.: 04102/691 98 80**, mit AB

„**Mann sucht Frau**“ mit Lust auf ein vertrauensvolles Miteinander. Lass uns das Leben genießen mit vielen Aktivitäten wie Reisen, Pkw-Ausflügen, Spaziergängen ... Getrenntes Wohnen no problem (80/175/NR/schlank/HH-Nord). **Chiffre 01624**

Ich bin zu oft alleine und suche liebe und ehrliche Mitmenschen (Rentner) für gemeinsame Unternehmungen wie Theater, Kino, Spaziergänge, Wandern (max. 10 km), Radfahren (später), Ausflüge, Kurztrips, Klönen, gute Gespräche, Schwimmen ... SIE, Anf. 70, gut drauf, positiv ausgerichtet, NR und lebe in Bergedorf. Ich freue mich auf Deine Antwort. **Chiffre 00824**

Neujahrswunsch: Liebe fürs Leben! W., zuverl., herzlich, 58/160, viels., sucht Seelenverwandten! Hobbys: Fotografie, Tanzen, Natur, Kurztrip, Hunde u.v.m., BmB, **Chiffre 01124**

Endsiebziger Witwer, möchte eine mollige Frau/Witwe, ab 73 + mit gr. OW, für alles, was man zu zweit macht. Bin sensibel, einfühlsam und Seelenröster. **Tel.: 040/71 49 81 98**

Neues Jahr – neues Glück! Ich, m., 56/175, suche Sie zwecks gemeinsamer Freizeitgestaltung. Denn zu zweit ist das Leben schöner und angenehmer! Freue mich schon auf Deinen Brief. **Chiffre 01224**

Wenn nicht jetzt – wann dann? Mann, 56 J./175 cm gr./NR und steht mit beiden Beinen im Leben. Ich habe das Alleinsein satt und möchte gerne wieder zu zweit durchs Leben gehen! Meine Interessen sind Reisen, Autofahren, Schwimmen, Kochen, Tiere, Kurztrips und vieles mehr. Ich freue mich schon auf eine gemeinsame Zeit! **Chiffre 01324**

Sklave sucht eine neue Herrin, welche er verwöhnen kann! Er ist 56 Jahre jung, 175 cm groß und hat dunkelblonde kurze Haare. Ich freue mich schon auf meine neue Herrin! **Chiffre 01424**

Er, 79/185, schlank, sportlich, NR, sucht eine schlanke, liebe Freundin, 70+, für gemeinsame Unternehmungen und ein liebevolles Miteinander, Umfeld HH-Farmsen, **Chiffre 01524**

Sie, 79/159, schlank, NR, sucht lieben, ehrlichen und zuverlässigen Partner mit Herz und Humor für ein harmonisches Miteinander. Freue mich auf Deine Antwort. **Chiffre 01724**

Gesucht wird ein flotter, unternehmungslustiger Mann, bis 77 Jahre/ab 175, mit dem ich, 73 Jahre jung/160, noch viele schöne gemeinsame Dinge erleben möchte. Ich freue mich über Deinen Anruf unter **Tel.: 0162/902 43 50**

Herzenswunsch einer jugendlichen, schlanken Frau: einem welt-offenen Mann zu begegnen, in der Natur, im Kino, in der Küche ...? Möchte mit Dir Liebe erleben. **Chiffre 01824**

Suche einen netten Freundeskreis zw. 70 bis 75 J., männl./weibl., für gemeinsame Unternehmungen, Konzerte, Theater, Essengehen, Reisen, Spieleabende und nette Gespräche. Bin 75 J., schlank, flott, u. neugierig auf alles Neue. Hamburg-West, Raum Pinneberg, **Mail: marion.klinke@web.de**

Ich suche einen Freund und Begleiter mit guten Umgangsformen, Alter bis ca. 70 J./NR, schlank, gepflegt, ungebunden, intelligent, ehrlich und weltoffen, für ein harmonisches Miteinander. Ich erfülle die gleichen Eigenschaften, wohne in Hamburg-Nord-Ost und freue mich auf Zuschriften. **Chiffre 01924**

Sie, 70+/NR, schlank und gepflegt, vorzeigbar, finanziell unabhängig, sucht kultivierten, gebildeten Herrn mit sportlicher Figur, bis Anf. 70, für gem. Unternehmungen (Konzerte, Kino, Ausflüge, Rest.-Besuche). Ich wohne im Alstertal und freue mich auf Resonanz. **Chiffre 02024**

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

Aparte Frau, 60, sucht diskreten, reiferen, wohl-situierten Ihn für regelm., dauerh. Treffen, **Chiffre 02124**

Auch im reifen Alter endet die Lebensfreude nicht! Wir, tolerantes Paar, etwas ü65, suchen aufgeschlossenes Paar für erotische, gefühlvolle Freundschaft, **Chiffre 02224**

Welcher Mann, ab 70, besucht mich, Witwe, 2–3 x im Monat zum Reden, Klönen, Kaffeetrinken u. ev. Spielen, Kniffel, Knobeln, Skat? Möglichst aus Rissen/Wedel. Bitte nur Tel.-Nr., rufe dann an. **Chiffre 02324**

Partnerin gesucht für Gespräche (Philo., Relig.), Tanzen, Sport und Gartenarbeit. Passend zu Witwer, 80 J./185/85 kg., **Chiffre 02424**

Welcher Gentleman alter Schule wünscht sich eine Sie, attraktiv, weltoffen, an seiner Seite für Oper-, Theater-, Restaurantbesuche und andere schöne Unternehmungen? Ich bin 75 Jahre, 169 cm groß. Bitte Bildzuschrift, garantiert zurück. Trau Dich! **Chiffre 02524**

FREIZEIT

Gibt es hier auch Menschen, welche sich für Spiritualität interessieren? Dann bitte melden, danke! **Chiffre 00924**

Sie, 75, sucht Frauen für Tagesausflug, nette Gespräche etc., **Handy/SMS: 0178/376 51 50**

Freizeit + aktiv = Interaktion. Unser Freizeitverein bietet: Wanderungen, Kegeln, Singen, Besichtigungen, Kino, Essen, Klönen für € 8,-/Monat, **Tel.: 040/24 82 25 62**, **www.freizeitverein-interaktion.de**

Wer hat Lust, mittwochs die Schüler einer Stadtteilschule ehrenamtlich bei dem ersten Berufspraktikum zu unterstützen? Kontakt: **Jobpaten.Langenhorn@gmail.com**

Nette, aufgeschlossene Menschen für gemeinsame Unternehmungen (Ausflüge, Theater, Kino und dergleichen), ab 65 Jahren, gesucht, **moinh+h24@mail.com**

Seniorin möchte im Alter nicht alleine leben. Gemeinsam miteinander, füreinander da sein. Ich träume von einer WG an der Ostsee. Wer noch?? Fühlst du dich angesprochen, dann melde dich. **Tel.: 040/74 20 21 28**

Ziemlich gute Freundin/nen gesucht von mobiler und umgänglicher Seniorin für eine Fahrt nach Südfrankreich. Fahrpraxis erforderlich, Kontakt: gern HH-West, **Chiffre 01024**

Witwe, 79, möchte Bekanntenkreis erweitern und sucht positiv eingestellte Menschen für gute Gespräche und Unternehmungen, Großraum Pinneberg, **Tel.: 04101/37 36 19**

Gitarre oder Akkordeon – sichere/-r Duopartner/-in gesucht! Oldies/Folk/Shanty. Lust auf kleine Auftritte? **Mail: bettina.fischer@hamburg.de**

Reisebegleitung gesucht! Sie, 76 Jahre, schlank, fit, unternehmungsu. reiselustig, HH-West/Raum Pinneberg, **Tel.: 0157/73 86 67 91**

Moin Jungs un Deerns! Unsere Ü60-mittwochs-Truppe sucht noch – für Freizeit und Klönen – nette Ü60er. Wir treffen uns immer in der Fuhle in Barmbek. **Tel.: 0176/64 43 10 89**

Fröhliche Doppelkopfrunde (60+) sucht Verstärkung – 4-wöchentl. am Samstag – Raum Pinneberg, Halstenbek, Schenefeld, **Tel.: 04101/40 27 11 und 04101/631 01 und Mail: enalu@web.de**

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

Schallplatten: Sammler kauft Ihre Platten! LPs/Singles, Sammlungen ab 100 Stück, zahle fair! Rock/Pop, Beat, Punk, Psychedelic, Jazz, R'n'R, Blues, Heavy, Prog. (keine Schlager). **Tel.: 0163/343 66 99**

Wer sucht mechanische Reise-schreibmaschine? **Tel.: 0174/709 45 87**

SONSTIGES

Tablets & Smartphones für Senioren. Mehr Kontakt zu Familie/Freunden und digitale Teilhabe. Wir beraten, beschaffen, richten ein und liefern. Kompetente Schulung. Infos und Angebot unter: **Tel. 040/226 151 55, www.senior-media-care.de**

Computerhilfe für Senioren von Senior, gelernter Computerfachmann. Auch Tablet, Handy oder TV. **Tel.: 040/250 66 94**, von privat an privat

Einfühlsame Kartenlegerin für alle Lebensbereiche, **Tel.: 0176/23 60 39 95**

Alltagshelferin im Haushalt, bei priv. Büroarbeiten und ermöglicht Ausflüge/Gesellschafterin. Hamburg-Rahlstedt und Umgebung. **Tel.: 0179/503 76 86**, Melina Busse

Daheim allein? Hund aufs Herz! Liebevolle Mischlingshündin Lola und ich besuchen Sie. Ausgebildet und zertifiziert, bieten wir Gesellschaft und fröhliche Abwechslung in Ihrem Alltag. Wir freuen uns auf Sie! Informationen unter **Tel.: 0176/55 26 55 32** oder **Mail: besuchronlola@web.de**

Biete Hilfe, Pflege, Betreuung – Haus/Garten in HH-Nord (Norderstedt), **Tel.: 040/18 12 48 24**

Privater Sammler kauft Orden, Abzeichen usw. Schwerpunkt 1./2. Weltkrieg, Einzelstücke u. Sammlungen. Freue mich über Kontaktaufnahme. **Tel.: 0176/28 62 92 19**

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

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

Biete Alltagshilfe/Betreuung bei den Aufgaben des täglichen Lebens: w., tierlieb, m. Pkw, im Großraum HH-Bergedorf, **Tel.: 0159/04 79 13 78**

Astrologie und Kartenlegen von privat, **Tel.: 040/691 22 34**

Ich räume meine 80-m²-Wohnung wegen Umzug. Alles zu verschenken! U. a. Hammond-Orgel von Yamaha. Bei Bedarf – bitte anrufen. **Tel.: 04161/527 93**

Wer überspielt mir Kassetten auf CD? Frösche-Sammlung (100 Stk., auch einzeln) abzugeben, Glas, Stoff, Holz, Porzellan Niendorf-Nord, **Tel.: 040/552 62 28**

Ich bitte Herrn Herok, sich noch einmal zu melden, da ich mich für die Weihnachtspost bedanken möchte! Ihre F. Kühne, **Tel.: 040/693 13 69** (abends + AB)

Ich biete Ihnen von mir selbst gestrickte Socken an – aus hochwertiger Socken-Wolle und zu fairen Preisen! Vorrätig sind die Größen: von der Geburt bis 47. Ich danke im Voraus für Ihr Interesse + freue mich auf Ihren Anruf! **Tel.: 040/693 13 69** (abends + AB)

Kompetente Hilfe für Ordnung „im Papierkram“. Als Bankkaufmann i. R. kümmere ich mich um das Sortieren Ihrer Unterlagen, Akten und Dokumente, ggfs. Erstellen eines Notfallordners. Selbstverständlich vertraulich. Raum Hamburger Westen. **Tel.: 040/24 88 09 54**

Antworten auf Chiffre-Anzeigen senden Sie bitte unter **Angabe der Chiffre-Nummer auf dem Umschlag an:**

SeMa Senioren Magazin
Hamburg GmbH, Fabersweg 3,
22848 Norderstedt



BIG DATA IN HEALTHCARE

HEALTHCARE SMART CARD

HEALTHCARE

SoVD-Sozialtipp

SOVD
Sozialverband Deutschland
Landesverband Hamburg

Gesundheit und Pflege 2024

Fachkräftemangel, Krankenhausreform, Arztsitzverteilung – die großen Baustellen im Gesundheitssystem kommen nicht aus den Schlagzeilen. Da muten Entscheidungen darüber, ob Globuli nicht mehr von der Krankenkasse bezahlt werden oder Cannabis erlaubt werden soll, wie Nebenkriegsschauplätze an. Für Hamburgs SoVD-Chef Klaus Wicher muss es im neuen Jahr vor allem um die vertragsärztliche medizinische Versorgung und um Pflege gehen. „In Hamburg sind manche Viertel besonders mit Ärztinnen und Ärzten unterversorgt“, erläutert Wicher. „Kürzlich eröffnete die Kassenärztliche Vereinigung Hamburg (KVH) ihre erste Kinderarztpraxis in Rahlstedt. Das ist eine der Lösungen, die wir schon oft vorgeschlagen haben. Diesen Weg muss die KVH nun konsequent weitergehen.“

2024 ändert sich einiges, aber die große Reform bleibt bisher aus. Was neu und spürbar ist: Das elektronische Rezept wird Pflicht. Es gibt nun drei Wege, an das verschriebene Medikament zu kommen: Entweder, man trägt den guten alten rosa Papierausdruck in die Apotheke, man legt hier die Gesundheitskarte vor, auf dem das Rezept gespeichert ist, oder man nutzt eine App per Smartphone. Digital wird es auch grundsätzlich. Ab 2024 muss jede gesetzliche Krankenkasse ihren Versicherten eine digitale Identität geben. Diese gibt's aber nur auf Wunsch. Wer sie ab-

lehnt, kann allerdings das E-Rezept nicht per Smartphone einlösen oder in die elektronische Patientenakte blicken. Eine andere Änderung ist nicht digitaler, sondern finanzieller Natur: Gesetzlich versicherte, berufstätige Eltern können nun pro Kind 15 bezahlte Kinderkrankentage nehmen. Zur Erinnerung: Während Corona gab es 20 Tage, aber bis 2020 nur zehn Tage. Alleinerziehende kümmern sich nun 30 Tage bezahlt um die Kinder.

Auch für mehr Transparenz will der Gesetzgeber im neuen Jahr sorgen: So müssen Pflegekassen halbjährlich klipp und klar darlegen, welche Kosten sie für welche Leistungen abrechnen. Und: Ab Mai 2024 sollen, so ist es geplant, alle in einem Online-Krankenhaus-Atlas recherchieren können. Er soll Auskunft darüber geben, was Kliniken können, wie sie technisch und personell ausgestattet sind, worauf sie spezialisiert sind – und wie häufig es zu Komplikationen kam. Ob das für Hamburger:innen groß etwas verändert, ist fraglich. Denn Hamburg dokumentiert bereits seit 2007 mit dem Hamburger Krankenhausspiegel (www.hamburgerkrankenhausspiegel.de/startseite), wie die Krankenhäuser der Stadt ausgestattet sind und welche Fachgebiete sie abdecken.

Leistungen für die häusliche Pflege werden, so die Politik, auch verbessert: Die Pflegekasse zahlt nun fünf Prozent mehr Pflegegeld: Es kann flexibel genutzt werden: für pflegende Angehörige oder für 24-Stunden-Pflege. Das Plus je nach Pflegegrad ergibt monatlich 16 bis 45 Euro. Auch für Sachleistungen in der ambulanten Pflege gibt es fünf Prozent mehr. Ein Vorteil zudem für pflegende, berufstätige Angehörige: Sie bekommen nun pro Jahr Pflegeunterstützungsgeld für zehn Arbeitstage, also 90 Prozent des ausgefallenen Nettolohns. Bisher konnten Angehörige ihren Arbeitsplatz zugunsten der Betreuung nur einmalig verlassen.

Alle Fragen rund um das Thema Pflege beantwortet der SoVD seinen Mitgliedern in enger Zusammenarbeit mit der ANGEHÖRIGENSCHULE – DANs. Weitere Informationen telefonisch unter: 040 611 60 70 und im Internet: www.sovd-hh.de

Besuchen Sie unsere Homepage

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



Anzeigenberatung und -annahme
040 524 33 40

h.wiederhold@senioren-magazin-hamburg.de



25 Jahre gelebte Nächstenliebe:

Die „Grünen Damen“ der ENDO-Klinik Hamburg

„Guten Morgen, wie kann ich Ihnen weiterhelfen und Ihnen etwas Gutes tun?“, begrüßt Erika Markmann eine Patientin, die zur Operation ihrer Hüfte in die ENDO-Klinik Hamburg gekommen ist. Heute hilft die 81-Jährige der Patientin, den Koffer zu packen.

Eine Zeitung aus der Cafeteria mitbringen, Obst aus dem Supermarkt holen oder einfach nur zuhören – es sind die kleinen Gesten, die einen wertvollen Beitrag zum Genesungsprozess der Patienten leisten. Gemeinsam mit rund zehn Kolleginnen aus Hamburg und Umgebung bildet Erika Markmann den ehrenamtlichen Dienst, der landläufig nur als „Grüne Damen“ bezeichnet wird. Alle betreuen aus innerer Überzeugung Patientinnen und Patienten in vielfältiger Weise, leisten Genesungshilfe und führen die Unterstützung dort weiter, wo die Tätigkeit der Pflegekräfte, Ärzte und Physiotherapeuten endet.

Doch wie ist eigentlich Erika Markmann zu den Grünen Damen gekommen? „Ich war vor 14 Jahren selbst als Patientin in der ENDO-Klinik, als ich ein künstliches Kniegelenk bekommen habe, und habe mich hier sofort wohlfühlt“, so die gelernte Reiseverkehrskauffrau. „Nach der Operation konnte ich nicht nur wieder sehr gut laufen und Golf spielen, sondern ich wollte unbedingt etwas an die ENDO-Klinik zurückgeben und bewarb mich als Grüne Dame.“

Seitdem besucht Erika Markmann ihre Patienten jeden Donnerstag auf der Station „Michel“. Sie klopf zunächst an die Tür, stellt sich vor und fragt dann die Patienten nach ihren Wünschen. „Mal kaufe ich eine Tafel Schokolade oder etwas Obst, und oft sitze ich einfach bei den Patienten und unterhalte mich mit ihnen“, so die leidenschaftliche Golferin. Und wenn sie später auf dem Heimweg an die strahlenden Augen und das Lächeln der Patienten denkt, hat der Tag für sie sinnvoll begonnen. Was für ein Glück für beide Seiten.

Eine andere Seite der Tätigkeiten der grünen Damen und Herren schildern Steffi Rohwedder und Edda Casten. Die beiden sind verantwortlich für die Grünen Damen der ENDO-Klinik: „Einige

**Haben wir
Ihr Interesse geweckt?**
Wenn Sie sich auch vorstellen können, in der ENDO-Klinik Hamburg als Grüne Dame oder Grüner Herr tätig zu werden oder weitere Informationen wünschen, dann wenden Sie sich gerne an Steffi Rohwedder unter der Telefon-Nr. 040-3197-1233 oder per E-Mail: steffi.rohwedder@helios-gesundheit.de

Patienten bekommen keinen Besuch und sind sehr dankbar, wenn unsere Damen ihnen zuhören oder kleine Besorgungen für sie erledigen.“ Sowohl von Patienten als auch von Pflegern und Ärzten bekommen beide nur positives Feedback zu dem ehrenamtlichen Besuchsdienst, der seit 25 Jahren in der ENDO-Klinik besteht.



Steffi Rohwedder

Steffi Rohwedder wünscht sich deshalb auch, dass sich ein paar neue Damen und sehr gern auch Herren für diesen Dienst interessieren. Durch den Einsatz, der in der Regel ein bis zweimal in der Woche geleistet wird, profitieren auch die Grünen Damen selbst, denn auch im Alter ist es wichtig und gut, eine Aufgabe zu haben, noch dazu eine so erfüllende. Außerdem gibt es viele soziale Kontakte der Grünen Damen untereinander, die Steffi Rohwedder und Edda Casten durch regelmäßige Treffen fördern.

Eine finanzielle Vergütung erhalten die Grünen Damen übrigens nicht für ihren Dienst. Das bedeutet jedoch nicht, dass sie nicht belohnt werden. Übereinstimmend berichten alle Grünen Damen: „Der schönste Lohn ist ein von Herzen kommendes „Schön, dass Sie da waren!““

Wer mit seinem ehrenamtlichen Engagement auf diese Weise Menschen im Krankenhaus helfen möchte, ist im Team der Grünen Damen und Herren herzlich willkommen. Lebenserfahrung, ausreichend Zeit und die entsprechende Motivation sind die wichtigsten Voraussetzungen, um sich dem Team anzuschließen. Die Damen sind in der Regel zwischen 50 und 85 Jahre alt. Das Fahrgeld wird selbstverständlich erstattet, und es gibt ein kostenloses Mittagessen am Einsatztag. Ein tolles Team erwartet Sie!

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 52.000
• Nord: 21.000
• West: 21.000
• Ost: 10.000

**Anzeigenschluss
gewerbliche Anzeigen**
Ausgabe März 2024
am 19.02.24

**Verteilung der
März-Ausgabe**
ab 02.03.24

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.

Fit an der Wand

Nein, keine Sorge, mit dem Kopf durch die Wand geht's bei unserem Workout nicht. Ganz im Gegenteil: Die Wand als Trainingsgerät, hat ein paar verborgene Qualitäten. Wir können uns an ihr anlehnen, so sorgt sie für Schutz und Sicherheit. Durch ihre Unnachgiebigkeit verhilft sie uns zu mehr Haltung und sorgt für die nötige Balance. Die gezeigten Übungen werden

im Stand an der senkrechten Wand trainiert. So stärken Sie die Rücken-, Bein-, Brust-, Arm- und Schultermuskeln und erweitern Ihr Bewegungsfeld. Achten Sie während Ihres Trainings auf einen rutschfesten Untergrund. Bevor es losgeht, bringen Sie zu Anfang Ihren Kreislauf richtig in Schwung. Suchen Sie sich eine Gute-Laune-Musik aus und beginnen mit „marschieren“ auf der Stelle. Setzen Sie kraftvoll Ihre Arme mit ein. Die Aufwärmphase von 1 bis 2 Minuten Dauer schenkt Ihnen Frische und Schwung, damit Sie gut auf ihr Training an der Wand vorbereitet sind.



Nach unten anwinkeln stärkt die Beine

Von der Standposition aus langsam die Beine nach vorne setzen. Der Rücken gleitet an der Wand herab, bis der rechte Winkel erreicht ist. Die Arme sind seitlich neben dem Körper, die Handinnenflächen liegen an der Wand. Je höher der Oberkörper aufgerichtet ist, desto einfacher wird die Übung. Den Bauch während der Übungsdauer anspannen und ruhig weiteratmen. Die Zehenspitzen sollten weiter als die Knie nach vorne zeigen.

Tipp: 30–60 Sekunden



Entlastet den Rücken

Mit dem Rücken nah zur Wand aufstellen. Nun langsam Wirbel für Wirbel den Oberkörper vorn über nach unten sinken lassen. Dabei die Beine möglichst gestreckt lassen. Der Po bleibt im Wandkontakt. Im Anschluss dann den Oberkörper wieder peu à peu aufrichten. **Tipp: 5–10 x**



Nach oben anheben trainiert die Körperrückseite

Die Füße mit einer halben Körperbreite Abstand etwa hüftbreit vor der Wand aufstellen. Dann die Hände über der Schulterlinie an die Wand legen. Nun das rechte Bein mit angewinkelter Fuß nach hinten anheben und wieder in die Ausgangsposition zurückkehren lassen. Das ausführende Bein dabei lediglich heben, nicht werfen. **Tipp: 20–30 x pro Bein**

Seniorenurlaub an der Ostsee

Fordern Sie noch heute **unverbindlich den Katalog für Ihren Urlaub 2024** an! Hotels z.B. auf Rügen, Timmendorf, Darß, Kühlungsborn inkl. **HP, inkl. Hin- u. Rückfahrt** im 9-Sitzer-Pkw **ab/ zur Haustür**, z.B. **7 Tage für nur € 698,-**. Tel. **0 83 76 / 92 92 72**
Seniorenflug Keller GmbH, Alpenblickstr. 17, 87477 Sulzberg • www.seniorenflug.de

Schöne Aussichten für Senioren

Service-Wohnen in der Seniorenresidenz Eichtalpark

- selbstständiges Wohnen im grünen Umfeld und in zentraler Lage
 - barrierefreie 1 ½- 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

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 Hamburg (Wandsbek)

Sitzen im Alter



In diesem exakt für Ihre Statur **maßgeschneiderten Wohlfühlsessel** können Sie über einen längeren Zeitraum **rückenfreundlich entspannen**.

Die **Verstellfunktionen** werden auf Ihren Bedarf abgestimmt.

Aufstehhilfen und Drehteller sparen Kraft und **erhalten Ihre Selbstständigkeit**.

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

Wir freuen uns auf Ihren Anruf: **040 4202 712**.

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

Möbelhaus Deubelius

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

Jetzt Mitglied werden:
sovd-hh.de



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

SOVD



4.

Streckt den Rücken

Einen weiten Wandabstand einnehmen, und die Hände in der verlängerten Rückenlinie an die Wand legen. Die Fingerspitzen zeigen dabei nach oben, die Beine sind gestreckt, und die Füße stehen hüftbreit, Ihr Gesicht schaut dabei in Richtung Boden. Wenn Sie mögen, versuchen Sie dann, Ihr Becken sanft von rechts nach links zu schwenken. **Tipp: nach Wohlgefühl**



5.

Nach oben langziehen ist gesund für Ihre Beingefäße

Mit einer Fußlänge Abstand vor der Wand aufstellen. Die Hände etwa in Schulterhöhe mit den Fingerspitzen nach oben an die Wand legen. Dann mit der Ausatmung langsam auf die Zehenspitzen gehen, und mit dem Einatmen die Fersen wieder auf dem Boden absetzen. Wer mehr will, übt mit gerader Beckenposition auf einem Bein. **Tipp: 20–30 x**



Tipp:

Mehr Übungen dazu unter www.sportartverlag.de oder direkt 0221 534 76 42

Wo die Einsamkeit keine Chance hat

Zugvögel-Senioren mit spektakulärem Programm 2024



Mit der Inselbahn ging es schon über Norderney.

Auch für die Zugvögel, die große private Hamburger Senioren-Ausflugsgemeinschaft, werden die Zeiten nicht unbedingt einfacher. Die ehrenamtliche Organisation von Veranstaltungen (Tagesaufträge in Städte und an die See, Besichtigungen, Feiern und vielem mehr) findet ihre Grenze bei den knapperen Finanzen auch oder gerade in der älteren Generation. Aber am Ende ist die lustige Senioren-Gemeinschaft damit noch lange nicht. Im Gegenteil, jetzt geht es wieder richtig los: Das beweist letztlich das große Programm 2024, das die Zugvögel wieder quer durch Norddeutschland flattern und feiern lässt.

Die etwa 400 Oldies, die wechselseitig an den Veranstaltungen teilnehmen, sind näher zusammengedrückt, Einsamkeit hat keine Chance, Interessenten werden freundlich aufgenommen. Und neue Gesichter werden immer gesucht, sie erhalten die Gruppe geradezu am Leben. Dieses Leben soll sich auch 2024 lohnen: Ob die Meyer-Werft in Papenburg, der Internationale Seegerichtshof in Hamburg-Nienstedten oder etliche Sommerfahrten an die See (sogar Dänemark und Niederlande): Die Zugvögel schwirren in Massen aus, die gecharterten Busse sind regelmäßig gut gefüllt, bleiben dadurch günstig. Der Höhepunkt ist mit Sicherheit die gecharterte Barkasse, mit der sich die Senioren an Himmelfahrt, 9. Mai, in die Einlaufparade des Hamburger Hafengeburtstages einreihen werden. (Auszüge des ZV-Programms 2024 siehe nebenstehend und auf der ZV-Homepage www.zugvoegeltouren.de)

Was aber macht diese private Gemeinschaft (kein Verein, keine Beiträge) nach mehr als zehn Jahren immer noch so erfolgreich (in 2023 rund 1500 Teilnahmen)? Immerhin könnten auch die verbilligten Bahntickets die Senioren dazu verleiten, allein den Norden zu erkunden. Organisator und Oberzugvogel Klaus Karkmann hat eine einfache Begründung: „Ehrliche Arbeit und Preise, Lockerheit, häufiges Lachen und das bisschen andere Programm, was neugierig macht, reizt zur Teilnahme bei uns,“ ist er sich sicher. Die Zugvögel nähmen sich selbst nicht so ernst, nichts muss, aber alles kann. Vor Ort unterliegen die Senioren keinen Gruppenzwängen. Ob allein oder mit (neuen) Freunden, jeder genießt so, wie er will. Nur die ZV-Regeln müssen strikt eingehalten werden (siehe nebenstehend). Am Dienstag, 5. März, gibt es ab 16 Uhr im Brauhaus Speersort (Stüberl) einen Extra-Stammtisch, dort können neue Interessenten die Zugvögel kennenlernen. Bitte anmelden, um planen zu können.

Es kostet nur ein bisschen Mut, die Zugvögel per Mail (E-Mail: klaus22459@googlemail.com) anzuschreiben, dann geht alles schnell und unkompliziert. Die Freude kommt von ganz allein, diese gute Erfahrung machten Hunderte von Senioren in den vergangenen Jahren. Wem das gefällt, der darf gern wiederkommen. Wem nicht, der ist um eine lustige Erfahrung reicher.

Klaus Karkmann © SeMa

Vom Hafen bis nach Hameln

Das Zugvögel-Programm 2024 enthält rund 40 Angebote. Hier ein kleiner Auszug, das vollständige Programm gibt es bei Interesse in Rundmails, und es ist auf der ZV-Homepage www.zugvoegeltouren.de einsehbar.

- **8. Februar:** Saisonöffnung Hamburg pur mit Musik und Shantys auf einer gecharterten Barkasse im Hafen.
- **15. Februar:** Besuch des Internationalen Seegerichtshofes in HH-Nienstedten
- **5. März:** Brauhaus Speersort, ab 16 Uhr, Stammtisch zum Kennenlernen
- **26. März:** Busfahrt und Führung über die Meyer-Werft in Papenburg, danach Bummel durch Leer
- **3. April:** Busfahrt nach Hameln
- **15. April:** Besuch des Segel-Oldtimers „Peking“ im Hamburger Hafen
- **24. April:** Open-Air-Stammtisch am Hamburger Stadtparksee
- **9. Mai/Himmelfahrt:** Charter „MS Commodore“ anlässlich Einlaufparade Hamburger Hafengeburtstag (Kartenverkauf)

Dazu fahren die Zugvögel unter anderem noch zum Schaalsee, nach Friedrichstadt, Fehmarn, Föhr, Magdeburg, Dänemark, Assen/Niederlande usw.

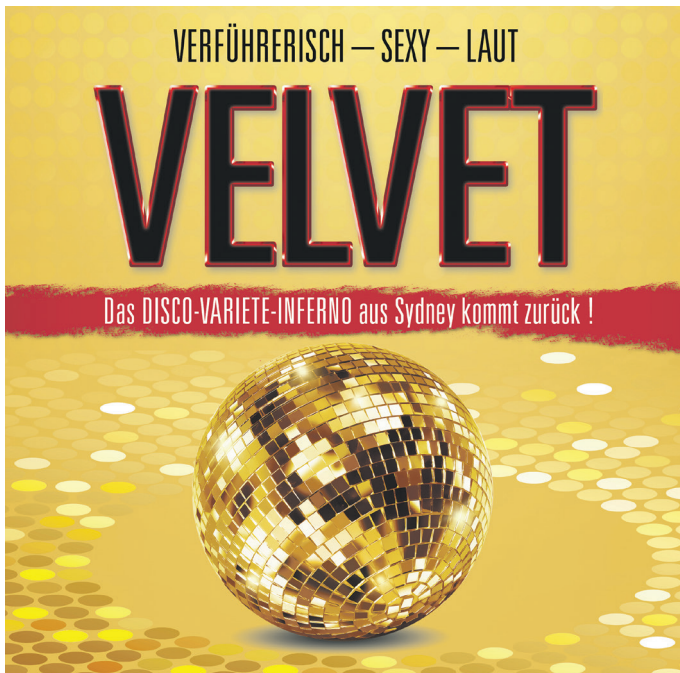


Die Zugvögel gehen auf so manche Schifffahrt, hier an Bord des Barkassen-Oldies St. Georg auf der Alster.

Eine Mail zum Senioren-Glück

Die Kontaktaufnahme mit den Zugvögeln ist ganz einfach und unkompliziert:

- Veranstaltungen unter www.zugvoegeltouren.de anschauen und auswählen
- Unter der E-Mail-Adresse klaus22459@googlemail.com nach einem freien Platz bei der gewünschten Veranstaltung nachfragen. Dieser wird meist (auch per E-Mail) relativ zügig bestätigt. Die E-Mail-Adresse wird zur immer aktuellen Information in den ZV-Rundmail-Verteiler eingefügt.
- Den ausgewiesenen Selbstkostenbeitrag auf das Zugvögel-Konto überweisen, der Preis und die Kontonummer ergeben sich aus den Rundmails
- Mit der Überweisung entsteht das Recht zur Teilnahme.
- Die genauen Regeln sind auf der Homepage immer einsehbar.
- Das Ganze ist eine private Initiative, die Haftung ist ausgeschlossen
- Zum angegebenen Zeitpunkt an den angegebenen Treffpunkt kommen, wo eine lustige Meute wartet und der Oberzugvogel mittendrin mit seiner großen weißen Fahne unverkennbar ist. Einsteigen, abfahren, Spaß haben, basta.
- Vor Ort kann jeder die Zeit so verbringen, wie er will, allein oder in der Gruppe
- Einen immer aktuellen Überblick über die Geschehnisse und das Programm gibt es auf der ZV-Homepage www.zugvoegeltouren.de



VELVET – das DISCO-VARIÉTÉ-INFERNO kommt zurück!

(pi) **Hamburg** hat eine neue Sensation: VELVET, das Disco-Variété-Inferno aus Sydney, bringt einen besonderen Glanz in die Stadt. Bereits bei der Premiere im Juli 2022 wurde die Show im ausverkauften HANSA-Theatersaal stürmisch gefeiert. Nach rund zwei Stunden tanzte das Publikum in den Gängen gemeinsam mit den zwölf spektakulären AkteurInnen des Abends, die in ihrem Genre jeweils Weltklasse zeigen.

VELVET – die spektakuläre Hommage an das Disco-Zeitalter der 70er und 80er Jahre – startet aufgrund der großen Nachfrage mit neuen Terminen ab dem 04. April bis 19. Mai 2024 noch einmal durch.

VELVET ist Party, ist Show, ist ein sinnlich-lustvolles Erlebnis für alle, die gern in der Disco-Zeit schwelgen, und auch für diejenigen, die das bisher versäumt haben. Von den mitreißenden Disco-Beats eines DJs und Percussion getragen, präsentieren elf internationale Künstler eine schillernde und freche Show mit Akrobatik, Tanz und Gesang. Besonderen Glamour verspricht dabei auch das einstige „Weather Girl“ Ingrid Arthur. Sie wird dem Publikum allabendlich gesanglich einheizen.

Das Ensemble besteht aus Hula-Hoop-Künstlern, Artisten der Genres Roller Skating, Icarian, Pole Dance und Hand to Hand und einem DJ, der die Artisten und die Sängerinnen und Sänger sowie Break- und Streetdance-Tänzer live begleitet. Sie alle zusammen schaffen die unverwechselbare VELVET-Atmosphäre.

Vorstellungen vom 04. April bis 19. Mai 2024 im Hansa-Theater, Steindamm 17, 20099 Hamburg.

Karten gibt es unter 040/47 11 06 44; online über www.velvettheshow.de sowie an allen bekannten Vorverkaufsstellen.



© Oliver Fäntisch



AWA®

Gardinenservice

Abnehmen • Waschen • Aufhängen

- alle Fensterdekorationen abnehmen, waschen/reinigen, aufhängen
- Ersatzteile und Umzugsservice
- Änderungen, Reparaturen, Neuanfertigungen
- Montage Vorhangschiene und Stangen
- Qualifizierte Meisterbetriebe und Fachhändler als Partner



Sabine Jacobsen

Wir sind weiterhin für Sie da – seit 2009

www.awa-gardinenservice.de
 Tel. 040 / 589 55 47-0 | info@awa-gardinenservice.de

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



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



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?

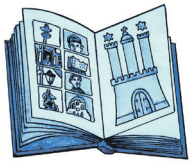
Kein Problem – unsere Sparkassenmaklerinnen und Sparkassenmakler sind für Sie da!

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



Historisches aus Hamburg

„Kunstwerk aus Stein“

Ein Pfandleihhaus gab der Lombardsbrücke ihren Namen

Sie befindet sich im Herzen der Stadt und trennt die Binnen- von der Außenalster – die Lombardsbrücke. Die Überführung ist mit ihren gusseisernen Leuchten, Korbbögen und Verzierungen nicht nur ein echter Hingucker, sondern gewährt zudem einen Blick auf die Schokoladenseite der Stadt: Ballindamm, Jungfernstieg, Alsterfontäne, Rathausurm.

Die Brücke mit dem einzigartigen Panorama hat auch Künstler wie den Schriftsteller Hans Erich Nossack inspiriert. „Es war nämlich spät nachts, der Engel lehnte bei einem der schönen Kandelaber an der Balustrade der alten Lombardsbrücke und blickte auf das Wasser der Binnenalster, in dem die Lichter des Jungfernstiegs tanzten.“ Doch das vom Architekten Johann Hermann Maack (1809–1868) entworfene Bauwerk hatte über die Jahre Patina angesetzt. Die Kandelaber mit ihren Schmuckbauteilen waren angerostet, die Natursteinfassade bröckelte, und die Beleuchtung entsprach nicht mehr dem heutigen Standard. In einem ersten Schritt erneuerte die Stadt im Sommer 2015 daher auf der Oberseite der Brücke Abdichtungen und Beläge. Die Oberflächen wurden mit Kopfsteinpflaster denkmalrechtlich hergerichtet. Anschließend wurden die Natursteinfassaden, Balustraden und das Mauerwerk der Schiffsdurchfahrten sowie die Kandelaber von der federführenden Verkehrsbehörde restauriert.

Während die steinerne Lombardsbrücke das Auge von Hamburgern und Touristen seit anderthalb Jahrhunderten erfreut, mussten ihre reparaturanfälligen hölzernen Vorgängerinnen in kurzen Abständen 1739, 1759, 1778 und 1827 erneuert werden. Die erste Brücke entstand im 17. Jahrhundert entlang der alten Befestigungslinie – zunächst als namenlose schmale Klappbrücke, dann als Steg, später als befahrbare Holzkonstruktion.

Dank seiner Wehranlagen galt Hamburg während des Dreißigjährigen Krieges als uneinnehmbar. „Der Neubefestigung der Stadt verdanken wir nicht nur die Zerlegung der bis dahin noch ungeteilten Großen Alster in Binnen- und Außenalster, sondern auch die Entstehung des wegen seiner Lage viel gerühmten Bauwerks der Lombardsbrücke zur Verbindung der beiden in die Alster hervortretenden Wallenden“, schrieb Wilhelm Melhop 1932 in seinem Buch „Die Alster“. Viel gerühmt waren die bald nach dem von 1651 bis 1827 auf den Wallanlagen stehenden Pfandleihhaus benannten Holzbauten noch nicht. In das Leihhaus nahe der Brücke schleppten finanziell klamme Hanseaten einst ihre Wertsachen, um mit einem „Lombardkredit“ wieder Geld ins leere Portemonnaie zu bekommen.

Das Knarzen der Holzbrücke war Geschichte, als sich der Hamburger Bauinspektor Johann Hermann Maack daran machte, ein Funktionalität und Ästhetik perfekt verbindendes

Ein freundlicher
Ansichtskartengruß
aus dem Jahr 1903.

Foto: Archiv stahlpress



Schöne Aussicht: Blick von
Hamburgs Traditionsbrücke
im Jahr 1958.

Foto: Germin/SHMH

Kunstwerk aus
Stein zu schaffen.
Für dessen heute
noch als attraktiv
wahrgenommene

optische Gestaltung sorgen das mit maritimen Motiven verzierte Mauerwerk und acht gusseiserne Kandelaber mit je fünf Glaskugeln. Die zierlichen Lichtträger auf den Pfeilerköpfen mit ihren musizierenden Putten sind Werke von Carl Börner (1828–1905). Der Bildhauer erschuf auch die am Brückenbauwerk häufig wiederkehrenden Sinnbilder: Alsterschwan, Elbdelfin, Anker, Merkurstab und das Hamburger Wappen. „Der in Ziegeln und Quadern ausgeführte Brückenneubau fand allgemeinen Beifall; seine gefälligen Linien mit den drei fast gleichen Korbbögen der Durchfahrten fügten sich, namentlich nachdem die seitlichen Grünanlagen entwickelt waren, in die Schönheit des Alsterbildes harmonisch ein“, lobte der Chronist Melhop. Der Schöpfer der imposanten Brücke, Hermann Maack, hatte sich schon zuvor mit einigen Bauten im Stadtbild verewigt. Die Adolfs- und Börsenbrücke, der Reesendammkai sowie zahlreiche Brücken über die Fleete entstanden nach seinen Entwürfen. Die eigens für die schwere Eisenbahn konstruierte Steinbrücke war jedoch sein Meisterwerk. Umso tragischer, dass er wenige Wochen vor der feierlichen Einweihung der Lombardsbrücke starb.

Seit dem 18. Juli 1868 verbindet die 65 Meter lange Brücke den Schienen- und Straßenverkehr zwischen den Bahnhöfen am Klostertor, Dammtor und der Sternschanze mit der damals selbstständigen preußischen Stadt Altona. Heute dient die Brücke primär dem Autoverkehr. Eine Verkehrszählung ergab vor einigen Jahren, dass sie täglich von 70.000 Autos und rund 1.000 Zügen befahren wird – Tendenz steigend! Das bleibt nicht ohne Folgen. „Nirgendwo in Hamburg stehen Autofahrer schöner im Stau als hier“, schrieb die „Hamburger Morgenpost“ vor einigen Jahren süffisant. Seit 1953 entlastet die von dem Architekten Bernhard Hermkes entworfene, im typischen Stil des Wiederaufbaus nach dem Zweiten Weltkrieg kühn geschwungene Neue Lombardsbrücke den Verkehr in der Hamburger City. Sie wurde 1963 nach dem in Dallas ermordeten US-Präsidenten John F. Kennedy umbenannt.

Text: Volker Stahl © SeMa/Fotos: © Archiv stahlpress

Die
„Kennedy-
Brücke“
hieß vor 1963
„Neue
Lombards-
brücke“.

Foto: Archiv
stahlpress



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 Um-
zugsdienstleistungen** an und ist
am Markt fest etabliert.

Das umfangreiche Leistungsspektrum
beinhaltet nicht nur den Transport son-
dern auch einen Ein- und Auspackservice,
Haushaltauflösungen, Renovierungen,
verschiedenste Handwerkerleistungen sowie die
Möbeleinlagerung und einen Immobilienservice.
Das gesamte Team besteht aus motivierten und kompeten-
ten Mitarbeitern mit teils langjähriger Betriebszugehörig-
keit, 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 An-
gelegenheit, besonders für Senioren. Wer nach vielen Jahren
das liebgewonnene Haus oder die schöne Wohnung verlas-
sen 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 Einpa-
cken 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 packen
das!

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 An-
spruch 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

Rätselspaß

Militär-schüler	Jahrgeld für Fürsten	Flug-hafen von London	▼	eine Titanin (griech. Sage)	▼	ein pharm. Beruf (Abk.)	„heilig“ in portug. Städtenamen	ein Pfeifen-tabak	▼	▼	Stadt in Mexiko	molda-wische Währung	Streit-macht	nordischer Donner-gott	▼	Lehr-auftrag	▼	wasch-aktive Substanz	
▶	▶	▶		▶		ein Farbton	▶								10				
fester Beob-achtungsort		Ausruf des Erstau-nens	▶			TV-Produktion		Nutz-land	▶	9				Händler-viertel im Orient (Mz.)		Abk.: zum Exempel	▶		
▶						Südsee-insel-staat	▶				italie-nische Land-schaft	▶	6						
bayrisch: ver-damm!		hohe Ton-qualität (Abk.)	▶	5										Abk.: ehren-amtlich		3./4. Fall von ‚wir‘	▶		
▶						Ballett-schüler (Mz.)	▶							kath. Theo-loge † 1847			eh. spanische Währung		
mythi-scher Wolfs-mensch		Küchen-geräte	▶			persön-liches Fürwort	▶							Käse-sorte	Glüh-strumpf-erfinder		altes russi-sches Gewicht	▶	1
▶																			Perser-könig (Ahasve-rus)
Vorname v. Schau-spieler Ode †	engl. Sagen-gestalt (2 W.)		▶	latei-nisch: Götter	▶	4								Umlaut		franzö-sischer Filmstar (BB)		vertraute Anrede	▶
▶			8			großer Ein-gangsbereich	▶							Geschöpf		mittel-alterliche Steuer			
ein Binde-wort				Ort im Westen Jütlands (Dänem.)	▶														
▶								ange-nehm		Zuruf an Zugtiere: Halt!	▶	mongo-lischer Volks-stamm	▶	Tennis-verband (Abk.)	schnelle Raub-katze	ital. Kloster-bruder (Kw.)		dänische Ostsee-insel	▶
König der Eifen				griechi-scher Buch-stabe	▶	während der Arbeits-woche	▶										Stadt im Osten Malis		argent. Provinz (Santa ...)
besinnungs-loser Zustand		US-Bundes-staat	▶							Grabin-schrift (Abk.)	▶		irisches Eintopf-gericht		Teil der Blei-letter				
▶											3	Schrift-steller-verband (Abk.)	▶	Benzin				Mutter der Nibe-lungen-könige	
▶						Abk.: euro-päische Norm	▶	Zahn-creme	▶						lauter Anruf		spani-scher Artikel	▶	2
alpen-ländi-scher Gesang		sanft rutschen	▶	7															
▶																			
treiben	▶											Stadt im Ural-gebirge	▶				englisch: Ende	▶	

HoWe-Umzüge

**Umzüge – nah und fern
Entrümpelung & Transporte
in Hamburg und Umgebung**

Umzüge
ab € 150,-

- Elektroarbeiten
- Büroomzüge
- Möbeleinlagerungen
- Geschultes Fachpersonal
- Möbelmontage durch Tischler
- Möbeltransportversicherung

Kostenvoranschlag, Umzugskartons
sowie Anfahrt kostenlos!

**Mobil 0172-402 55 72
Tel. 04103-803 39 03
www.howe-umzüge.de**

Die Gewinner vom Dez. 2023/Jan. 2024:

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

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

1. M. Hensel, 22175 Hamburg

2. bis 4. Preis: jeweils 2 Karten Variété für Hansa-Theater am 08. Februar 2024 um 19.30 Uhr

2. A. Günther, 22339 Hamburg, 3. C. Stoltenberg, 22949 Ammersbek, 4. D. Haack, 25469 Halstenbek

5. bis 9. Preis: jeweils ein Demensch-Kalender, handsigniert von Peter Gaymann

5. S. Haberlandt, 24616 Brokstedt,
6. U. Reimers, 22457 Hamburg, 7. H. Hansen, 22547 Hamburg,
8. M. Carstens, 23826 Todesfelde, 9. J. Nießen, 25469 Halstenbek

Auflösung: Sudoku und Kreuzworträtsel vom SeMa, Ausgabe Dez. 2023/Jan. 2024

■	■	F	U	■	■	F	O	■	■	■	K	■	■	G	■			
E	M	B	L	E	M	■	F	O	L	G	E	R	I	C	H	T	I	G
A	■	O	T	A	■	I	■	I	R	R	I	G	■	A	■	T	U	■
K	L	O	T	Z	■	A	L	I	C	E	■	F	I	N	N	W	A	L
■	A	■	I	N	N	■	■	■	■	■	N	I	■	B	R	D	■	
V	I	O	L	A	S	■	■	■	■	■	G	A	C	R	E	■	■	
■	S	■	L	■	F	E	■	■	■	■	■	M	■	W	E	N	■	
G	E	N	E	S	I	S	■	■	■	■	L	O	E	T	E	N	■	
■	■	A	■	U	N	S	■	■	■	■	E	Y	■	N	■	E	■	
A	S	T	I	■	G	O	■	■	■	■	K	■	O	D	I	N	■	
■	I	H	■	C	A	R	■	■	■	■	R	O	U	L	E	T	■	
N	E	A	P	E	L	■	■	K	■	■	I	■	■	P	E	N	■	A
■	G	N	■	N	A	P	O	T	H	E	K	E	■	F	■	F	S	■
■	F	■	S	T	A	N	■	E	R	R	■	A	■	C	I	D	R	E
E	R	D	K	U	N	D	E	■	U	■	S	I	D	O	N	■	I	■
S	I	T	A	R	■	R	A	S	I	E	■	N	L	R	A	U	■	■
E	■	L	I	L	I	P	U	T	■	■	N	I	K	O	L	A	U	■
■	D	E	P	E	S	C	H	E	■	K	A	T	A	R	■	P	L	O
E	R	N	E	U	E	R	U	N	G	■	■	■	■	■	■	■	■	■

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

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

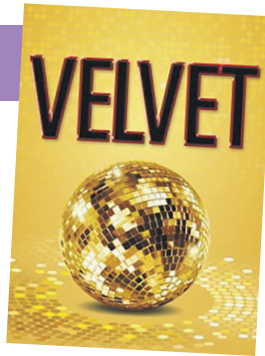
Verlosung im Februar

1.–3. Preis:

Jeweils 2 Karten für VELVET – am 10.04.24 im Hansa-Theater

VELVET – das Disco-Variété-Inferno aus Sydney, ist Party, ist Show, ist ein sinnlich-lustvolles Erlebnis für alle, die gern in der Disco-Zeit schwelgen und auch für diejenigen, die das bisher versäumt haben. Erleben Sie die heiße, pulsierende Atmosphäre mit Disco-Divas, mitreißende Songs und schillernde Akrobatik. Vorstellungen vom 04. April bis 19. Mai 2024 im im Hansa-Theater, Steindamm 17, 20099 Hamburg.

Tickets unter 040/4711 0 644, online unter www.velvettheshow.de und an allen bekannten Vorverkaufsstellen.



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

4. Preis

Ein Buchexemplar „Entdeckungsreise durch die Hamburger Geschichte: 240 Porträts aus 12 Jahrhunderten“

Das Buch von Autor Frank Kürschner-Pelkmann ermöglicht einen lebendigen, spannenden Zugang zur Geschichte Hamburgs durch 240 Biografien. Es werden sowohl prominente als auch weniger bekannte Hamburgerinnen und Hamburger berücksichtigt. Geb. Ausgabe, 1016 Seiten, € 38,-, ISBN 13: 978-3347485570



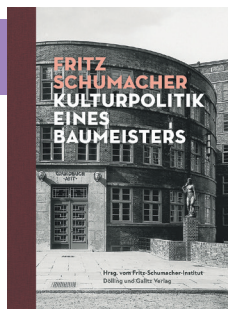
3			6	5			1	
		1	7	8			9	
		9	1		2		8	
8		6				9		
		3	2		6	5		
		5				3		6
	4		8		5	1		
	3			2	1	8		
	1			6	4			2

5. Preis:

Ein Buchexemplar „Fritz Schumacher: Kulturpolitik eines Baumeisters“

Fritz Schumacher (04.11.1869 – 05.11.1947) war ein weltweit anerkannter Städtebauer und Architekt. Von 1909 bis 1933 war er Bau- bzw. Oberbaudirektor der Stadt Hamburg. In dieser Zeit hat er die Geschehnisse der Hansestadt in den Bereichen Architektur, Städtebau und Baukultur nachhaltig geprägt.

Gebundene Ausgabe, 280 Seiten, ISBN 13: 978-3-86218-161-2



Sudoku-Regeln Ein Sudoku-Rätsel besteht aus 9 Spalten und 9 Zeilen, aufgeteilt in 9 Blöcke. Die Zahlen 1 bis 9 sollen so in diese Blöcke eingetragen werden, dass jede Zahl in jeder Spalte, Zeile und jedem Block nur einmal vorkommt. Viel Spaß beim Lösen! Die 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 19.02.24 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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



ARNO SURMINSKI

Geschichten, die für immer relevant sind

„Damit die Leute wissen, wie schlimm Krieg sein kann“

Seit 1975 wohnt Arno Surminski mit seiner Familie in einem Haus in Barmbek, in dem vorher ein Kindergarten war. Foto: cc

Arno Surminski ist 1934 in Ostpreußen geboren. Nach der Deportation seiner Eltern in die Sowjetunion wuchs er in einer Familie in Schleswig-Holstein auf. Er ist Autor zahlreicher Romane, Erzählungen und Sachbücher, viele über Ostpreußen und die Folgen des Krieges. Foto: cc



Schon in der Schule war das Schreiben sein bestes Fach. Nachdem der Schriftsteller Arno Surminski erst in einer Kanzlei als Anwaltsgehilfe gelernt und gearbeitet und dann bei einer Versicherung viele Sachtexte geschrieben hatte, gab er in seinen 40er Jahren dem Gefühl nach, dass er auch literarisch schreiben muss, erzählt der inzwischen 89-Jährige in seinem Haus in Hamburg-Barmbek. „Ich habe alles Mögliche wie zum Beispiel Kurzgeschichten, die auch veröffentlicht worden sind, geschrieben. Dann hatte ich die Idee, das, was ich im Krieg erlebt hatte, in einen Roman zu bringen“, erzählt Surminski von seinen Anfängen als Romanautor. So sei sein erstes Buch „Jokehnen oder Wie lange fährt man von Ostpreußen nach Deutschland?“ entstanden, das später auch als Dreiteiler mit Armin Mueller-Stahl und Ursela Monn für das ZDF verfilmt wurde.

„Es ist eine Geschichte, die ausstirbt, denn die meisten, die das mitgemacht haben, leben ja nicht mehr“, sagt der Autor. „Ich hatte damals das Gefühl, dass ich das festhalten müsste, damit die Leute wissen, wie schlimm Krieg sein kann. Es war damals noch viel, viel schlimmer als heute.“ Surminski kam 1945 im Alter von elf Jahren allein (seine Eltern waren nach Russland deportiert worden) mit zwölf Millionen Flüchtlingen aus Ostpreußen nach Norddeutschland.

„Eine wirklich originelle Geschichte“ Für seinen ersten Roman fand der Hamburger Autor 1974 schließlich per Zeitungsannonce einen Verlag. „Ich hatte das Manuskript fertig und wusste, dass es wenig Sinn macht, die ganzen Verlage abzuklappern. Also gab ich in einer Tageszeitung eine Anzeige mit dem Text ‚Ungewöhnliches Manuskript über Ostpreußen sucht einen Verleger‘ auf.“ Darauf habe Surminski fünf, sechs Zuschriften bekommen. „Die meisten kamen von unbekanntem Verlagen, aber auch Hoffmann und Campe war dabei. Dort habe ich mein Manuskript als Erstes hingeschickt. Ich bekam dann einen Brief, in dem stand, dass sie das Buch ganz toll fänden und es gern veröffentlichen möchten, sie jedoch durch ihre Zusammenarbeit mit Siegfried Lenz gebunden seien. Auch Lenz schreibe gerade einen Roman, in dem Ostpreußen vorkäme“, berichtet Surminski. Der Brief des renommierten Verlages habe ihm dann aber als Türöffner für einen anderen

„Als die Stadt brannte: Erzählungen gegen den Krieg“, Ellert & Richter Verlag, ISBN 978-3-8319-0851, 20 Euro. Foto: Ellert & Richter



Verlag gedient, der daraufhin den Roman „Jokehnen oder Wie lange fährt man von Ostpreußen nach Deutschland?“ veröffentlichte. „Das war wirklich eine originelle Geschichte“, erzählt Surminski vergnügt. Seitdem hat er etwa 30 Bücher geschrieben, zumeist ernsthafte Romane und Kurzgeschichten über Flucht und Vertreibung – ohne Schuldzuweisungen. Das würdigte 2016 auch Sozialsenatorin Melanie Leonhard, die ihm stellvertretend für den Bundespräsidenten im Hamburger Rathaus das Bundesverdienstkreuz am Bande verlieh.

„Geschichten, die ich selbst erlebt habe“ Gerade ist ein neues Buch von ihm mit dem Titel „Als die Stadt brannte: Erzählungen gegen den Krieg“ beim Ellert & Richter Verlag erschienen. Die neuen Erzählungen – und das ist Surminski wichtig – stehen beispielhaft dafür, was Literatur angesichts von Kriegsterror und Vertreibung zeigen kann: die vielen Facetten des Leids, das so viele ertragen müssen. Auch diesmal gehe es ihm darum, zu bewahren und aufzuzeigen, welches die furchtbaren Folgen von Krieg sind. Er schreibe „zum besseren Verständnis“ für Menschen, die sich mit dem Krieg – damals wie heute – auseinandersetzen.



TRAUERZENTRUM UND KOLUMBARIUM ST. THOMAS MORUS

Trauernden Zeit schenken, Toten Raum geben

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

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

„Früher habe ich geschrieben, weil ich mir dachte, dass das meine Zukunft ist. Ich muss Bücher schreiben, das kann ich am besten“, erklärt er seine Motivation. Dieses Buch jetzt habe aber auch wieder einen Zweck: „Es ist durch den Ukraine-Krieg entstanden. Ich habe die Erfahrung, wie es im Zweiten Weltkrieg war, ich habe 1945 noch alles mitgemacht dort. Als einer der letzten Zeugen habe ich es jetzt aufgeschrieben, um aufzuzeigen, wie schlimm Krieg ist.“ Surminski kenne die Verhältnisse, in denen die Geschichten spielen, gespielt haben. Es seien Geschichten, die er selbst erlebt habe.

„Wir haben hier den Weihnachtsmann gespielt“

Arno Surminski hat noch eine Menge zu sagen und einen Haufen halb fertiger Manuskripte in seinem Schreibtisch. Der steht in seinem Arbeitszimmer in dem Barmbeker Haus, in dem

ursprünglich der Kindergarten seiner drei Kinder untergebracht war. „Das, was jetzt mein Arbeitszimmer ist, war mal das Puppenzimmer des Kindergartens“, berichtet er amüsiert. „Unsere Kinder waren hier, wir haben manchmal den Weihnachtsmann gespielt und so ... und wir kannten die Kindergärtnerin sehr gut. Als sie zurück in ihre Heimat im Schwarzwald wollte, suchte sie einen neuen Eigentümer für das Gebäude. So kamen wir 1975 zu diesem Haus.“

Fast 50 Jahre sind seitdem vergangen. Im August feiert der Schriftsteller Arno Surminski seinen 90. Geburtstag: Er will mit Verwandten und Freunden auf einem Boot auf der Elbe feiern und: Der Ukraine-Krieg soll unbedingt zu Ende gehen. Das ist sein größter Wunsch.

Corinna Chateaubourg © SeMa



Soulful Gospel Choir

Mitreibende
Melodien, Freude
und tiefe Emotionen

Soulful steht für Gefühl, Gospel steht für das Evangelium oder die „Gute Nachricht“. Der Name ist Programm, denn mit viel Gefühl singt der Chor seit vielen Jahren traditionelle und moderne Gospelsongs. Soulful Gospel, das sind die lebendige Stimmen aus der Hansestadt Hamburg. Mit Gefühl, aber auch mit Temperament und Begeisterung für die Gospelmusik und deren Botschaft singt man sich in die Ohren und Herzen der Zuhörer. Seit seinem Bestehen singt der Chor Konzerte in Hamburg und Umgebung oder bei kleineren Konzertreisen. Bei den Konzerten wird Gospel lebendig, denn der Kontakt zum Publikum ist dem Chor wichtig. Mitsingen, Tanzen und Klatschen sind erwünscht.

Lassen Sie sich mitnehmen in die Welt des Gospels: Mitreibende Melodien, deren Freude und tiefe Emotion ansteckend sind, und Texte voller Zuversicht und Glauben, die nicht selten in großer seelischer Not entstanden sind und uns auch heute noch Hoffnung geben können.

Anfang 2024 sind folgende Konzerte geplant:

18.02.2024, 17 Uhr, Friedenskirche Altona,
Otzenstraße 19, 22767 Hamburg
25.02.2024, 18 Uhr, St. Nicolaus Alsterdorf,
Dorothea-Kasten-Straße 5, 22297 Hamburg
02.03.2024, 18 Uhr, Auferstehungskirche Lohbrügge,
Kurt-Adams-Platz 9, 21031 Hamburg
07.04.2024, 16 Uhr, Kreuzkirche Stellingen,
Wördemanns Weg 41, 22527 Hamburg

Der Chor freut sich auf viele begeisterte Zuhörer.

Wer Lust hat beim Chor mitzusingen, kann sich unter Info@soulful-gospel.de gern zum Probesingen anmelden. Die Chorproben finden immer montags von 19.30 bis ca. 22.00 Uhr in der Grundschule Strenge in Wellingsbüttel statt.

*Eine vergessene Bestattungskultur
wieder aufleben lassen.*

Unser Kolumbarium in Norderstedt!



WULFF & SOHN
BESTATTUNGSINSTITUT

040 - 529 61 73

Segeberger Chaussee 50 • 22850 Norderstedt

SeMa

**Auch im
Postversand!**

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

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

Name: _____

Straße: _____

PLZ: _____

Ort: _____

Tel.: _____

E-Mail: _____

Unterschrift: _____

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

Senden Sie diesen Abschnitt an:

SeMa – Senioren Magazin Hamburg GmbH,
Fabersweg 3, 22848 Norderstedt



Die Lotsinnen Alena Neven (l.) und Johanna Schöler sind jetzt auch in Altona für ältere Menschen 65+ da.



Sein neues Büro in Altona hat das Angebot QplusAlter in der Hospitalstraße 111 (im Gebäude der TGH – Türkische Gemeinde Hamburg und Umgebung e.V.).

Gesund bleiben
und den Alltag
bewältigen

Neu in Altona: Lotsinnen von QplusAlter beraten Menschen 65 +

Der Erfolg gibt ihnen recht: Das vor vier Jahren in Alsterdorf (Bezirk Hamburg-Nord) gestartete Modellprojekt QplusAlter wird seit Kurzem auch im Bezirk Altona angeboten. Das Ziel von QplusAlter ist es, ältere und pflegebedürftige Menschen 65+ darin zu unterstützen, möglichst lange selbstbestimmt und selbstständig in ihrem Stadtteil zu leben. Unter der Leitung von Julia-Christin Gaum helfen ihnen in Altona die beiden Lotsinnen Alena Neven und Johanna Schöler. Die beiden unterstützen sie dabei, Zugang zu Hilfen zu bekommen.

„Wir besprechen mit den Menschen, was ihnen wichtig ist, welche Unterstützung passend ist, und bringen nächste Schritte gemeinsam mit ihnen auf den Weg“, beschreibt Alena Neven, eine der beiden Lotsinnen in Altona, das Angebot. Dafür entwickeln sie einen passenden Unterstützungs-Mix. Sie helfen zum Beispiel bei den folgenden Fragen: Wie finde ich die passende Hilfe für meinen Alltag? Wie kann ich Kontakte knüpfen? Was bietet mir mein Stadtteil? Was mache ich, wenn ich zu Hause an meine Grenzen komme? Oder: Was kann ich tun, wenn ich mich um meine Angehörigen oder NachbarInnen sorge?

Lotsin Alena Neven ist ausgebildete Logopädin, aber auch Therapie- und Gesundheitsmanagerin. Sie ist schon seit 2019 bei dem Projekt dabei: „Ich arbeite bei QplusAlter als Beraterin für ältere Menschen ab 65 Jahre, bin aber auch Ansprechpartnerin für deren Angehörige“, so die 30-Jährige. „Wenn man möglichst lange so leben will, wie man möchte, braucht man auch verschiedene AkteurInnen, die einen auf die eine oder andere Art unterstützen können“, sagt Neven. Diese AkteurInnen finden die Lotsinnen oft bei den sogenannten „Netzwerkpartnern“, (Begegnungsorten, Einrichtungen und anderen Institutionen im Bezirk). Dort treffen dann meist auch die Menschen 65+, die gern Unterstützung hätten, mit den Lotsinnen zusammen. Johanna Schöler, gelernte Krankenschwester und Sozialarbeiterin, ergänzt: „Wir stellen uns bei Treffen in den Räumen unserer NetzwerkpartnerInnen (wie zum Beispiel im Zentrum für Frauen und im Mehrgenerationenhaus Flaks e.V.) vor und erzählen davon, was wir eigentlich machen. Dadurch rattert es bei dem einen oder anderen dann meist schon: Kann das Angebot für mich passen oder nicht? Wir laden die Menschen dann ein, uns zu kontaktieren, und das klappt dann meistens sehr gut.“

„Pauschale Lösungen haben wir nicht“ (Alena Neven)

Das Projekt ist – grob aufgeteilt – für zwei Gruppen interessant: für die, die sich zunächst gern erst mal ganz generell informieren wollen: Wo soll ich vorsorgen? Welche Themen könnten auf mich zukommen? Oder: Wen könnte ich dazu vielleicht jetzt schon mal miteinbeziehen? Und für die, die schon in einer Pflegesituation sind, aber über den Pflegedienst hinaus noch zusätzliche Unterstützung benötigen. Wer kann mich mal zum Arzt begleiten? Wer geht mal mit mir shoppen? Oder: Wer kann mal die ein oder andere Besorgung für mich machen? – „Wir haben keine pauschalen Lösungen“, erklärt Lotsin Neven. „Aber dadurch, dass wir die Lösungen mit den Menschen zusammen entwickeln, ergeben sich manchmal tolle Gelegenheiten oder Konstellationen, wie ihnen geholfen werden kann.“ Neben dem Thema Pflege, und darauf legen die LotsInnen besonderen Wert, werde im Übrigen stets die gesamte Lebens- und Versorgungssituation der KlientInnen in den Blick genommen, also auch die Themen soziale Kontakte (Einsamkeit!), Freizeitgestaltung und digitale Kompetenz.

Das Angebot ist für die NutzerInnen kostenfrei. Melden kann sich jeder, der Fragen hat. Möglich sind Telefonate, Gespräche zu Hause oder vor Ort im Stadtteil. Das neue Büro befindet sich in der Hospitalstraße 111 (im Gebäude der TGH – Türkische Gemeinde Hamburg und Umgebung e.V.). Termine sollten vorher telefonisch unter 50 77 33 55 oder per Mail an lotsinnen@plusalter.net vereinbart werden.

Das Modellprojekt QplusAlter der Evangelischen Stiftung Alsterdorf im Bezirk Hamburg-Nord und in Altona wird gefördert durch die Deutsche Fernsehlotterie, die Karin und Walter Blüchert Gedächtnisstiftung, die Nordmetall-Stiftung und die Homann-Stiftung.

Corinna Chateaubourg © SeMa

Bekannt für die genauesten Brillengläser und super-päzise Gleitsichtbrillen – jetzt mit noch mehr Leistungen.

Endlich auch in Pinneberg: Vergrößernde Sehhilfen bei Mott Optik

Wenn eine normale Brille nicht mehr reicht: professionelle Problemlösungen z.B. bei Augenkrankheiten wie „Altersbedingter Makuladegeneration“ (AMD) und Grünem Star!

MOTT | OPTIK

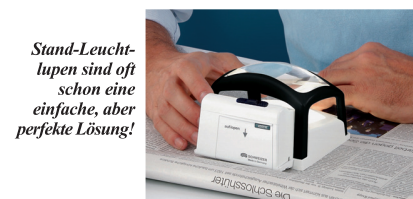
PINNEBERG UND HAMBURG-RISSEN

In Rissen erfolgreich, jetzt auch volles Programm in Pinneberg!



Mitten in Pinneberg: Rübekamp 3, direkt am Drosteiplatz.

In den letzten Jahren hat sich die Rissener Mott Optik Filiale weit über die Elbvororte hinaus zu einer renommierten Adresse für "Vergrößernde Sehhilfen" entwickelt. Da die Nachfrage nach Problemlösungen z.B. bei AMD und Grünem Star auch aus dem Pinneberger Raum immer größer wurde, hat Mott Optik sein traditionsreiches Haupthaus jetzt um diesen beratungsintensiven Kompetenz-Bereich erweitert. Auch hier freuen sich jetzt Beraterinnen mit reichlich Erfahrung, großem Einfühlungsvermögen und ganz viel Geduld auf die vielen Fragen zum Thema Sehhilfen.



Stand-Leucht-lupen sind oft schon eine einfache, aber perfekte Lösung!

Hilfsmittel in allen Größen und Preisklassen zum Ausprobieren!

Mott Optik hat als zertifizierter Spezialist unterschiedlichste Lupen und Geräte ab sofort auch in Pinneberg vorrätig, spezielle Sonderlösungen werden kurzfristig besorgt. So können sie ausgiebig vor Ort getestet werden, statt in Katalogen zu blättern. 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.

Endlich wieder fernsehen können!

Mit speziellen Fernrohr-Lupensystemen können Menschen mit reduzierter Sehleistung wieder an ganz alltäglichen Dingen teilhaben, wie z.B. am Fernsehprogramm.



Alle Einzelheiten dazu erfahren Sie bei Mott Optik. Solche Lupensysteme sind übrigens auch für Mediziner oder bestimmte Hobbys eine große Hilfe.

Voranmeldung erbeten!

Die perfekte Lösung zu finden, kostet nun mal viel Zeit. Wenn z.B. jemand zu einer zittrigen Hand neigt, wird ihm auch die schönste Handlupe nicht helfen. Deshalb ist eine Voranmeldung unbedingt erforderlich, am besten telefonisch...

Pinneberg **04101 - 266 67**

HH-Rissen **040 - 89807349**



Elektronische Leselupen sind unkompliziert in der Handhabung und können überallhin mitgenommen werden.

Angehörige herzlich willkommen!

Oft ist es eine echte Überraschung – und für die Angehörigen eine riesige Erleichterung, wenn Betroffene mit den richtigen Sehhilfen wieder aktiver am täglichen Leben teilnehmen können und so einer Vereinsamung entgegenwirken. Deshalb freut sich das Team von Mott Optik immer, wenn Familienangehörige oder Bekannte mit zur Beratung kommen.

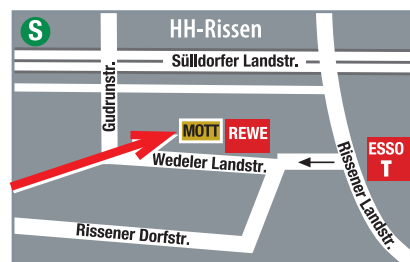
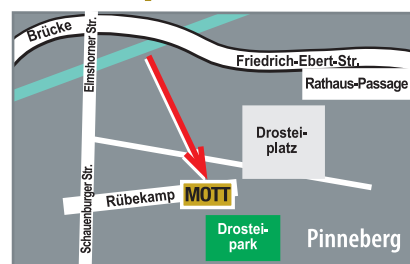
Mott Optik berät auf dem
Vfl-Gesundheitstag
24. Febr. 24, 11-15 Uhr
Vfl-Sportzentrum
Pinneberg, Fahltskamp 53,
Vortrag um 14:15 Uhr
Mott Optik informiert über ...
**„Hilfsmittel bei Sehfehlern
und Augenerkrankungen“**
– Eintritt frei –

Kompetenz für perfektes Sehen

Die genauesten
Brillengläser,
die feinsten
Modemarken,

... und jetzt auch in mitten in Pinneberg:

Lösungen bei starken
Sehproblemen



MOTT | OPTIK

Inh. Florian Mott

Rübekamp 3 · 25421 Pinneberg · Tel. 04101-266 67

info@mott-optik.de · www.mott-optik.de

Wedeler Landstr. 24 · 22559 Hamburg-Rissen

Tel. 040 - 89 80 73 49 · rissen@mott-optik.de

Ein **ermäßigtes** Hamburg-Ticket für Seniorinnen und Senioren im HVV muss kommen

(pi) Der Landes-Seniorenbeirat Hamburg (LSB), die Interessenvertretung der Generation 60+, spricht sich für die Einführung eines 29-Euro-Senioren-Tickets im Abo für die HVV-Ringe A/B aus und fordert den Senat und die Fraktionen der Hamburgischen Bürgerschaft auf, dafür Haushaltsmittel zur Verfügung zu stellen.

Nach längerem internem Diskussionsprozess hält es der Landes-Seniorenbeirat für notwendig, ein preisreduziertes Monatsabo, das nur in Hamburg gültig sein soll, für Mitbürgerinnen und Mitbürger ab 65 Jahre zu schaffen. Der LSB hat in Schreiben an Verkehrssenator Dr. Anjes Tjarks und die Bürgerschaftsfraktionen diese Forderung begründet.

Das 49-Euro-Deutschlandticket ist eine von Bund und Ländern subventionierte Abo-Fahrkarte für den Regional- und Nahverkehr in ganz Deutschland. Weitere vergünstigte Tickets, z.B. durch einen Arbeitgeberanteil für Beschäftigte bis hin zum 19-Euro-Ticket für Personen in der Grundsicherung, sind anderweitig finanziert. Mit dem Deutschlandticket unterwegs zu sein, ist auch für viele aus der älteren Generation ein sehr gutes Angebot.

Bei Einführung des 49-Euro-Tickets sind günstigere, vom Nutzungsumfang eingeschränkte, aber für Seniorinnen und Senioren vielfach ausreichende HVV-Abokarten weggefallen. De facto hat sich für bisherige Seniorencard-Abonnenten eine Verteuerung ergeben. Dazu kommt: Ein großer Teil der Hamburger Seniorinnen und Senioren kann das Ticket für ganz Deutschland aus Alters- und Mobilitätsgründen nicht mehr nutzen. Besonders brauchen diejenigen mit einer kleinen Rente eine bezahlbare HVV-Karte, die ihren Anforderungen entspricht, sei es für Arztbesuche und tägliche Einkäufe. Treffen mit Freunden und der Familie, Besuche in Seniorentreffs und Kulturstätten sind zu unterstützen, um der Einsamkeit im Alter entgegenzuwirken. Einzelfahrkarten sind dabei keine Alternative, weil sie im Verhältnis sehr teuer sind.

Der Landes-Seniorenbeirat Hamburg möchte mit seinem Plädoyer für die ermäßigte Senioren-Monatskarte eine Lücke schließen, die viele ältere Hamburgerinnen und Hamburger einerseits finanziell nicht überfordert und sie andererseits am sozialen Leben teilhaben lässt. Der LSB spricht sich nachdrücklich für die Einführung eines 29-Euro-Senioren-Tickets im Abo für die HVV-Ringe A/B aus.



Dem Menschen zuliebe.

TAGESPFLEGE OSDORF

**WIE CLUB-URLAUB
NUR OHNE POOL**

**LERNEN
SIE UNS
KENNEN!**

**Tagesbetreuung für
Senior*innen**

- familiäre Atmosphäre, individuelle Betreuung
- Entlastung pflegender Angehöriger
- 3 Mahlzeiten am Tag und hauseigener Fahrdienst
- auch für Empfänger*innen von Grundsicherung
- kostenloser Probetag möglich

Tagespflege Osdorf, Bornheide 80
PDL Frank Wohlers, Tel. 040 - 444 65 440
tp-osdorf@diakonie-alten-eichen.de
www.diakonie-alten-eichen.de

im Verbund der
Diakonie
Alten Eichen



Wien klassisch – Wiener Schule

Unter diesem Titel lädt das Wandsbeker Sinfonieorchester (WSO), Leitung Wolf Tobias Müller, am Mittwoch, 7. Februar 2024, 19 Uhr, in die herrliche Aula der Rudolf Steiner Schule am Rahlstedter Weg 60.

Zur ersten Wiener Schule gehören die Klassiker Haydn, Mozart und Beethoven, mit dabei ist auch der von diesen Komponisten beeinflusste junge Franz Schubert mit seiner 5. Sinfonie. Als Solisten treten Daniel Thieme und Tatiana Quandt, die auch die Konzertmeister des Orchesters stellen, auf. Wert legt das Orchester auch auf den wesentlich kleineren Anteil der sogenannten Zweiten Wiener Schule, zu der neben Alban Berg und Anton Webern Arnold Schönberg gehört. Vom letzteren dürfen alle auf den ersten Satz aus seiner Kammer-symphonie op. 38 gespannt sein, die eine Herausforderung für das Orchester darstellt. Schönberg, früher als Komponistenschreck verschrien, zählt inzwischen auch zu den Klassikern. In der Konzertpause, vor und nach dem Konzert serviert eine 6. Klasse der Rudolf Steiner Schule mit ihrer Lehrerin Speisen und Getränke und nimmt dafür Spenden für ihre Klassenreise an. Musikfreunde können sich also gut neben der musikalischen Darbietungen versorgen.

Karten zu 15 Euro im Vorverkauf gibt es im VHS-Zentrum Berner Heerweg 183, kontakt@wso-hamburg.de, beim Weinshop im EKT Farmsen und bei Eventim.de (suche WSO). Karten an der Abendkasse zu 20 Euro, Schüler 5 Euro.

Echtes Ferienhaus oder Fake-Angebot?

So funktioniert die Masche von Online-betrügnern – und so kann man sich schützen



Diese Familie hat ihr Ferienglück gefunden, gerade beim Urlaub mit Kindern sind Ferienwohnungen und Ferienhäuser beliebt.

(djd) Urlaub in Ferienhäusern und Ferienwohnungen wird immer beliebter: Nach Angaben des Statistischen Bundesamtes wurden 2022 knapp 52 Millionen Übernachtungen allein in Deutschland registriert. 2019 – also im Jahr vor der Pandemie – waren es gut 48 Millionen gewesen. Die Ferienunterkünfte werden auf Websites und Portalen wie Ebay-Kleinanzeigen von privaten Vermietern angeboten. Doch oftmals kommt nach dem Buchen das böse Erwachen: Betrüger offerieren Ferienunterkünfte, die es nicht gibt oder die schon belegt sind.

Neugierig machen mit „geklauten“ Bildern

Los geht es mit Bildern vermeintlich attraktiver Ferienwohnungen oder -häusern. Userinnen und User können auf den ersten Blick nicht erkennen, dass es „geklautete“ Fotos von tatsächlich existierenden Objekten sind. Nachdem eine vermeintliche Vertrauensbasis hergestellt wurde, versuchen die Kriminellen, mit den Interessenten über einen Messengerdienst zu kommunizieren, also die ursprüngliche Plattform zu verlassen. Zunächst werden weitere schöne Bilder des Domizils verschickt und schließlich der Mietvertrag – mit der Bitte um eine erste Anzahlung. Am Urlaubsort dann die böse Überraschung: Die Unterkunft ist gar nicht vorhanden oder man trifft die Menschen an, die das Domizil beim „echten“ Vermieter gebucht haben. Die Anzahlung wird man in der Regel nicht wiedersehen – und ohne Quartier steht man auch noch da.

Immer auf dem offiziellen Portal bleiben

Um Fake-Anbietern keine Chance zu geben, sollte man vor allem nur offizielle und bekannte Portale nutzen und sich von ihnen auch nicht weglocken lassen, empfiehlt Henning Stielau, Geschäftsführer der Itzehoer Rechtsschutz Union: „Die gesamte Kommunikation sollte über eine seriöse Webseite mit einem vollständigen Impressum laufen. Und wenn verlockende Angebote zu einem günstigen Preis angeboten werden, über die man selbst schon fast erstaunt ist, ist besondere Vorsicht angebracht.“ Die Finger sollte man von Angeboten lassen, bei denen das Geld auf ein Konto zu zahlen ist, dessen Bank weder in Deutschland noch im Urlaubsland sitzt - oder wenn die komplette Summe im Voraus bezahlt werden soll. Wer auf Betrüger hereingefallen ist, sollte bei der Polizei Anzeige erstatten und auch dem Portal den Betrug melden. „Der Abschluss von Mietverträgen ist im allgemeinen Vertragsrechtsschutz enthalten, man sollte daher darauf achten, dass dieser Baustein bei der Rechtsschutzversicherung enthalten ist“, rät Henning Stielau. „Ist man Opfer eines Fake-Angebots geworden und hat man einen Vertragsrechtsschutz abgeschlossen, sind die anfallenden Rechtskosten abgedeckt. Allerdings kann es eine langwierige Angelegenheit werden, die kriminellen Anbieter ausfindig zu machen.“



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

Lebendiger Kulturort im Denkmal

*Die Blasiikirche Quedlinburg unweit
des Marktplatzes ist ein wertvolles
Denkmal und seit 30 Jahren ein
lebendiger Kulturort.*

Foto: DJD/www.quedlinburg.de/Jacqueline Kober

St. Blasii in Quedlinburg feiert

30-jähriges Jubiläum als

Kulturkirche



Die Stiftskirche St. Servatii gehört als Teil des Schlossberg-Ensembles von Quedlinburg zum Unesco-Weltkulturerbe und ist Veranstaltungsort im Musiksommer.

Foto: DJD/www.quedlinburg.de/Luca Weber



Das jährlich stattfindende Musikfest in der Blasiikirche Quedlinburg markiert den Auftakt für einen Sommer voller Musik.

Foto: DJD/www.quedlinburg.de/Steffi Bethge

(djd) Kleinkunst, Konzerte und Kunstausstellungen statt Liturgie – immer mehr Kirchengebäude werden für kulturelle Veranstaltungen genutzt. Laut Stiftung Baukultur gibt es insgesamt 45.000 Gotteshäuser in Deutschland. Aufgrund abnehmender religiöser Bindung in der Gesellschaft stehen jedoch immer mehr dieser oft historisch bedeutenden Bauten leer, verfallen – oder werden im besten Fall einem neuen Zweck gewidmet. Eines dieser „un-genutzten“ Denkmäler ist die Blasiikirche in der sachsen-anhaltischen Weltkulturerbe-Stadt Quedlinburg. Der erstmals 1222 erwähnte und im Barock umgebaute Sakralbau in der Nähe des Marktplatzes ist eine von 14 Kirchen und Kapellen in der Stadt und feiert im Jahr 2024 sein 30-jähriges Jubiläum als Kulturkirche.

Sommer voller Musik

Mit der erfolgreichen Instandsetzung und Renovierung des rund 800 Jahre alten und seit der Mitte des 20. Jahrhunderts unge-

nutzten Gebäudes wurde ein wertvolles Denkmal gerettet und gleichzeitig ein lebendiger Kulturort erschaffen. Seit 1994 finden in der Blasiikirche jährlich von April bis Dezember verschiedene Veranstaltungen statt – von Ausstellungen über Konzerte bis Kleinkunstabende. Mit dem Musikfest am 4. Mai wird das Jubiläumsjahr 2024 eingeläutet, das im Juli mit zahlreichen Events in der Kulturkirche seinen Höhepunkt erreicht. Das Musikfest, bei dem Bands, Musiker und Chöre aus der Region in der Kirche und auf dem Kirchhof auftreten, ist aber auch ein klingender Auftakt zu einem Sommer voller Musik in der ganzen Stadt. Unter www.quedlinburg-info.de gibt es weitere Informationen und alle Termine.

Klassik, Jazz und Giovanni Zarrella

Unter dem diesjährigen Motto „Elemente“ stehen beim 44. Quedlinburger Musiksommer (15. Juni bis 14. September) wie-



Die Markt Kirche St. Benedikti inmitten der Quedlinburger Altstadt ist nicht nur Sakralbau, sondern auch Spielstätte des Musiksommers. Foto: DJD/www.quedlinburg.de/Luca Weber



30 Jahre Kulturkirche: In der Blasiikirche in Quedlinburg finden seit 1994 Ausstellungen, Konzerte und Kleinkunstabende statt.

Foto: DJD/www.quedlinburg.de/Luca Weber



Popschlager-Sänger Giovanni Zarrella tritt am 17. August auf der Open-Air-Bühne am Marktplatz in Quedlinburg auf.

Foto: DJD/www.quedlinburg.de/Marcel Brell

der zahlreiche klassische Konzerte auf dem Programm. Zu den Schauplätzen gehören die romanische Stiftskirche St. Servatii auf dem Schlossberg, Teil des Unesco-Weltkulturerbes, und die ebenfalls aus dem Mittelalter stammende Markt Kirche St. Benedikti. Beide übrigens Andachtsräume im herkömmlichen Sinne. Freunde jazziger Klänge kommen dann bei den Quedlinburger Dixieland- und Swingtagen (28. bis 30. Juni) auf ihre Kosten. Dolce-Vita-Feeling legt sich spätestens am 17. August mit dem Auftritt von Popschlager-Sänger Giovanni Zarrella beim großen Sommer-Open-Air über die Stadt.

Quedlinburg-Besucher kommen im Sommer auf jeden Fall immer mehrere Tage hintereinander auf ihre Kosten. Und von der sommerlichen Open-Air-Bühne auf dem Marktplatz sind es nur wenige Schritte zur Blasiikirche und allen anderen Konzertbühnen der Welterbestadt.

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



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



SeMa
Senioren Magazin
Hamburg

**Anzeigen-
beratung
und -annahme**



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

Veranstaltungen – Tipps + Termine

Dienstag, 06.02.24, 19 Uhr
Infoabend zum Thema Balkonkraftwerke
 In elf Schritten zum Balkonkraftwerk.
 Eintritt frei. **Freizeitzentrum Schnelsen e. V.,**
Wählingsallee 16, 22459 Hamburg

Dienstag, 06.02.24, 15–17 Uhr
martini-erleben-Café – HVV-Quiz
 Info: 040 780 50 40 40, Eintritt frei.
Begegnungsstätte St. Martinus-Eppendorf,
Martinistr. 33, 20251 Hamburg

Mittwoch, 07.02.24, 19 Uhr
Wien klassisch – Wiener Schule
 Das Wandsbeker Sinfonieorchester führt
 Werke von Haydn, Mozart, Beethoven,
 Schubert und Schönberg auf. Vvk € 15,-,
 Mail: kontakt@wso-hamburg.de und beim
 Weinshop EKT Farmsen. Abendkasse € 20,-.
Rudolf Steiner Schule Rahlstedter Weg 60,
22159 Hamburg (U-Farmsen)

Mittwoch, 07.02.24 + 21.02.24, 16–18 Uhr
Fahrrad-Selbsthilfe-Werkstatt
 Günstige Ersatzteile (z. B. Schlauch,
 Bremsbeläge) sind vorhanden, teurere (z. B.
 Reifen) bitte mitbringen. Kostenfrei, Spende
 erbeten. Materialkosten nach Verbrauch.
 Anmeldung bis Dienstag vor der Veranstal-
 tung erforderlich: RadRepairCafe@email.de
 oder Tel. 040 29 12 60 61. **Garage neben**
dem Eingang der Rogate-Kirche,
Wildschwanbrook 5a, 22145 Hamburg

Donnerstag, 08.02.24, 13 Uhr
Kino-Klönssnack für Ü60
 Gezeigt wird ein Überraschungsfilm. Im
 Anschluss dürfen alle Teilnehmenden gerne
 zum Klönen und Schnacken bei einer Tasse
 Kaffee bleiben. Knabberzeug erlaubt!
Bücherhalle Altona, Ottenser Hauptstr.
8–10, Mercado, 22765 Hamburg

Donnerstag, 08.02.24, 10–12.30 Uhr
Malweiber
 Eine freie Malgruppe wünscht Neuzugänge!
 Kontakt: Magrit Zoller, Tel. 040 710 55 70.
Bürgertreff Altona-Nord, Gefionstraße 3,
22769 Hamburg

Freitag, 09.02.24, 16–17 Uhr
„Wie komme ich ins Schreiben?“
 Mit der Hamburger Autorin Anne M.
 Weilandt vom weißem Blatt Papier zur
 Geschichte: Tipps mit kleinen Übungen.
 Anmeldung: 040 641 59 33 oder bramfeld@
 buecherhallen.de; Eintritt frei. **Bücherhalle**
Bramfeld, Herthastr. 18, 22179 Hamburg

Freitag, 09.02.24, 13.30–16.30 Uhr
Kartenspiel-Gruppe
 Infos beim Seniorenbüro Hamburg,
 Tel. 040 30 39 95 07. **Runge-Treff,**
Rungestr. 12, 22307 Hamburg

Montag, 12.02.24, 15–18 Uhr
Eppendorfer Masche – ein Treff für
Handarbeitsbegeisterte
 Stricken – Häkeln – Sticken. Das Strickzeug
 bzw. eigene Handarbeit mitbringen und
 gemeinsam in netter Runde handarbeiten.
 Eintritt frei, Anmeldung: 0176 71 71 61 97.
martini-erleben, Martinistraße 44a,
Raum Brücke, 20251 Hamburg

Montag, 12.02.24, 15.30 Uhr
Gesellige Nachmittage mit der Senioren-
und Nachbarschaftsgruppe Fuhlsbüttel
 Infos beim Seniorenbüro Hamburg e. V.,
 Tel. 040 30 39 95 07. **tagewerk.fuhlsbüttel,**
Ratsmühlendamm 9, 22335 Hamburg

Dienstag, 13.02.24, 20–21 Uhr
Männer-Yoga
 mit Tanja Garrelts, zertifizierte Yoga-Kurs-
 leiterin. Keine Vorkenntnisse nötig. € 89,- €
 (10 x 60 Min.). Anmeldung: kurse@
 saselhaus.de, www.sasel-haus.de. **Sasel-**
Haus, Saseler Parkweg 3, 22393 Hamburg

Dienstag, 13.02.24, 18–20 Uhr
Drumcircle
 Mittrommeln ohne Vorkenntnisse. Wenn
 möglich, Trommeln/Rhythmus-Instrumente
 mitbringen. Kontakt: Tel. 040 43 82 82,
 Kostenlos. **Bürgertreff Altona-Nord,**
Gefionstr. 3, 22769 HH

Mittwoch, 14.02.24, 12–13 Uhr
Yoga im Sitzen
 Stuhlyoga steigert körperliches Gleich-
 gewicht und die Koordinationsfähigkeit.
 Info und Anmeldung Tel. 0151 17 10 07 05,
 Kosten: € 8,-. **Kunstklinik, Martinistr.**
44a, Raum: Saal, 20251 Hamburg

Donnerstag, 15.02.24, 10.30–12.30 Uhr
Stricken, schnacken, Gutes tun
 Stricken oder häkeln Sie Mützen, Schals und
 Co. Ihre Stücke spenden wir für den guten
 Zweck. Wolle, Strick- und Häkelnadeln
 werden gestellt. Ohne Anmeldung, Eintritt
 frei. **Bücherhalle Barmbek,**
Poppenhusenstraße 12, 22305 Hamburg

Freitag, 16.02.24, 19–22 Uhr
Faltenrock in Bergedorf
 Oldies but Goldies! Der beliebte Tanzabend
 ab 60 Jahre. Ohne Anmeldung.
KörperHaus, Holzhude 1, 21029 Hamburg

Samstag/Sonntag, 17./18.02.24, 10–16 Uhr
Tausendschön, Frauen machen Flohmarkt
 Nicht-gewerbliches Angebot von 1000
 schönen und praktischen Lieblingsstücken,
 Eintritt: € 1,-. **Kunstklinik,**
Martinistraße 44a, 20251 Hamburg

Sonntag, 18.02.24, 17 Uhr
Tanzveranstaltung Ü50: Louise tanzt
 Die Ü50-Party in Altona! Reservierungen:
 louise.tanzt@awohamburg.de oder Tel.
 040 43 42 02 bzw. Eintritt € 5,-, VVK € 3,-.
Bürgertreff Altona-Nord, Gefionstraße 3,
22769 Hamburg

Sonntag, 18.02.24, 18 Uhr
BAD – Valentins Nachglühen
 Danceparty für alle ab 60 Jahren. Eintritt: €
 € 8,-, **Freizeitzentrum Schnelsen e. V.,**
Wählingsallee 16, 22459 Hamburg

Sonntag, 18.02.24, 15 Uhr
Musik-Café „Bella Italia“
 Beschwingte mediterrane Melodien. Karten
 € 20,-, Kartentelefon: 040 67 99 92 30 oder
 unter Mail: info@operfactory.de,
 www.operfactory.com. **Opernfactory,**
Ahrensburger Straße 138, 22045 HH

Sonntag, 18.02.24, 9–14 Uhr
Briefmarkengroßtauschtag
mit Händler- und Sammlerbörse
 Eintritt frei. **Rathaus Norderstedt,**
Rathausallee 50, 22846 Norderstedt

Mittwoch, 21.02.24, 14.30–16 Uhr
KONFETTI-Café mobil –
für Menschen mit und ohne Demenz
 Livemusik, singen, tanzen, malen und
 miteinander lachen. Jeder ist willkommen.
 Um eine Spende wird gebeten. Anmeldung:
 info@konfetti-im-kopf.de, 040 41 92 16 79.
Saal der Kunstklinik, Martinistr. 44a,
20251 Hamburg

Sonntag 25.02.24, 11–16.30 Uhr
Kunsthändlermarkt Niendorf
Berenberg-Gossler-Haus, Niendorfer
Kirchenweg 17, 22459 Hamburg

Sonntag, 25.02.24, 17–22 Uhr
Faltenrock (Gängeviertel)
 U60 kommt nur in Begleitung von Ü60 rein.
 Der Eingang ist über die Speckstraße zu
 erreichen. **FABRIQUE im Gängeviertel,**
Valentinskamp 34A, 20355 Hamburg

Mittwoch, 28.02.24, 19 Uhr
Premiere „Ostroek Revival Show“
 Peter Maiwald aus Hamburg präsentiert live
 die legendären Hits der DDR-Rockmusik.
 Eintritt frei – um eine Hutspende wird gebe-
 ten. **Pflegen & Wohnen Farmsen, August-**
Krogmann-Straße 100, 22159 Hamburg

Flohmärkte

Samstag, 10.02.24, 11–16 Uhr
Schallplatten- & CD-Börse
Hamburg-Haus, Doormannsweg 12,
20259 Hamburg

Sonntag, 11.02.24, 8–15 Uhr
Flohmarkt Wedel Famila
Rissener Straße 105, 22880 Wedel

Sonntag, 11.02.24, 10–13 Uhr
Flohmarkt Goldbekhaus
Moorfuhrweg 9, 22301 Hamburg

Samstag, 17.02.24
Flohdrom Horner Rennbahn
Rennbahnstraße 96, 22111 Hamburg

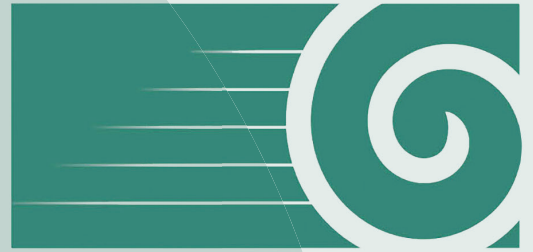
Sonntag, 18.02.24, 11–16 Uhr
Frauenflohmarkt q.beyond Arena
Hellgrundweg 50, 22525 Hamburg

Sonntag, 18.02.24, 9–16 Uhr
Flohmarkt Rindermarkthalle St. Pauli
Neuer Kamp 31, 20359 Hamburg

Samstag, 02.03.24, 10–16 Uhr
Bernis Plattenbörse – Kultur Palast
Öjendorfer Weg 30a, 22119 Hamburg

Sonntag, 03.03.24, 10–15 Uhr
Flohmarkt Kulturpunkt im Barmbek
Basch, Wohldorfer Straße 30, 22081 HH

Sonntag, 03.03.24, 10–18 Uhr
Markt für Design & Food, Museum der
Arbeit, Wiesendamm 3, 22305 Hamburg



Hamburg hört hin: **Kostenlose Hörtest-Tage**

Neu: ACT-Messung über die Hörfähigkeit im Lärm



Eines der größten Probleme für Hörgeräteträger und Menschen mit Hörverlust ist das Hören im Lärm.

86% der Hörgeräteträger haben Probleme, Gesprächen in einer anspruchsvollen Hörumgebung zu folgen.

Die ACT- Messung gibt in kürzester Zeit Aufschluss über Ihre Hörfähigkeit in geräuschvoller Umgebung und hilft so dieses Problem zu lösen.

auDiAtrie – der 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.

Vereinbaren Sie
gleich einen Termin unter
040 60 77 26 35-0
oder online ...



Hörakustik Frank

Inh.: Miguel Frank

Graßmannweg 7 (EKZ M Manshardtstr.),
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 März-Ausgabe! Erscheinungstag 02.03.24



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

