

Das Magazin für
die Generation 55+

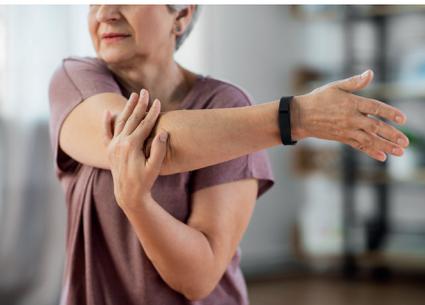
SeMa

Senioren Magazin Hamburg

Gratis
zum
Mitnehmen



40 Jahre Klaus & Klaus
feiern die Stimmungsgiganten



Regelmäßiges Dehnen
verbessert die Beweglichkeit



Aktionstage Demenz
18. bis 24. September 2023



**BALD NUR
GEPRÜFTE
SENIOREN AM
STEUER?**

DOKTORABC

Ihr Online Arzt- und Apothekenservice

- ✓ Diskrete und qualifizierte Behandlungen
- ✓ Konsultation und Rezept online
- ✓ Kostenlose Lieferung der Medikamente
- ✓ Mehr als 4000 erfolgreiche Behandlungen

Asthma | Bluthochdruck | Diabetes Typ 2 | Erektionsstörungen | und weitere Behandlungen



FAMILIE & DAHEIM

Menüpreis
8,50€
inkl. Lieferung
und Dessert

Mittagessen

täglich frisch gekocht

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



Meyer Menü
LIEFERT LECKER

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

Dem Menschen zuliebe.



BETREUUNG & PFLEGE

**HIER FÜHLEN WIR
UNS ZU HAUSE**

Wir haben freie Plätze!

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

Altersheim am Rabenhorst
Alexandra Piepenhagen, Tel. 040 5369 74 0
rabenhorst@diakonie-alten-eichen.de
Rabenhorst 39, 22391 Hamburg

 im Verbund der
Diakonie
Alten Eichen

www.diakonie-alten-eichen.de

Inhalt

- 3 **Herzlich willkommen** | Worte unserer Herausgeberin
4 **Bald nur geprüfte Senioren am Steuer?**
10 **Eine Inselwelt vor der Haustür**
Göteborg: schwedische Großstadt mit den Schären als lohnende Attraktion
12 **Ein Schiff wird kommen ...**
... nicht eins – es sind einhundertzehn!

14 40 Jahre Klaus & Klaus

feiern die Stimmungsgiganten aus dem Norden

14 Impressum

- 16 **Altersvorsorge** | Die Notfallmappe und warum es so sinnvoll ist, eine zu haben
17 **LSB – Internationaler Tag der älteren Menschen**
Öffentliche Festveranstaltung am 29. September 2023 um 10 Uhr
18 **Rezepte**
20 **Historisches aus Hamburg – „Pissbude“ musste für die Davidwache weichen**
22 **Liberaler Seniorentag 2023** | Älter werden in Hamburg – Perspektiven einer seniorengerechten Stadtentwicklung
22 **Zehn Jahre: Senioren-Flashmob 2023**
Zum Weltsenorentag wird in Hamburg wieder gefeiert!
23 **Seemanns-Chor Hamburg lichtet Anker für die Saison 2023/24** | Öffentliches Probesingen am 12.09.23
24 **Rätsel**

26 Regelmäßiges Dehnen verbessert die Beweglichkeit

28 „Demenz – Die Welt steht Kopf“

Aktionstage Demenz – 18. bis 24. September '23

30 SoVD-Sozialtipp

Wohngeld plus – Zuschuss auch für Eigentum

31 LAB Hamburg gesellig

„Es ist wichtig, dass du mit anderen Älteren zusammen bist“

32 Unser Ausflugstipp: Museum am Kiekeberg

„Willkommen zu einer Zeitreise“

34 Kleinanzeigen

36 Filmtipp: Die Mittagsfrau

Das berührende Porträt einer jungen Frau im Deutschland der 20er und 30er Jahre

37 NDR-Kultur Foyerkonzert on tour

... am 09. Oktober in Alma Hoppes Lustspielhaus

38 Hamburger Stiftungstage vom 26.09. – 03.10.23

39 Einen Menschen beim „letzten Mal“ begleiten

Die Hospiz- und Palliativarbeit kümmert sich um Schwerstkranke am Lebensende

40 Weihnachtskonzerte im Vorverkauf

42 Spaziergänge für das Herz und gegen die Einsamkeit

44 Wenn süßer Safran-Duft durch die Altenburger Gassen zieht

45 Demenz: Den Helfenden helfen

46 Herzliches Küchentrio sorgt für gute Einsatzstimmung

47 Veranstaltungen

Nächste SeMa-Ausgabe: Verteilung ab dem 04.10.23

Liebe Leserinnen und Leser,

nach unserer kleinen Sommerpause starten wir gleich mit einem Thema, das immer wieder für viel Diskussion sorgt – das Fahrverhalten von Senioren. Welcher Hamburger kennt sie nicht, Schlagzeilen wie zum Beispiel aus der Waitzstraße: Rentner krachte in das Schaufenster. Und flugs wird dann auch ein Fahrverbot für Senioren, zumindest in den Medien, diskutiert.

Aber was ist dran an der angeblichen Fahruntüchtigkeit von Senioren? Statistisch betrachtet – nicht viel. So beginnt eine Pressemitteilung des Statistischen Bundesamtes vom 02.03.23 mit dem Satz: „Menschen sind seltener in Verkehrsunfälle verstrickt“. Und in derselben Mitteilung heißt es dann: „Ältere Menschen sind gemessen am Anteil an der Gesamtbevölkerung seltener in Verkehrsunfälle verstrickt als jüngere.“ Demnach war 2021 jeder siebte Beteiligte (14,5 Prozent) an Unfällen mit Personenschaden 65 Jahre und älter; der Anteil dieser Altersgruppe an der Gesamtbevölkerung liegt aber bei 22,1 Prozent. Weiterhin teilte das Statistische Bundesamt in einem Unfallbericht über das Jahr 2020 mit: „18- bis 24-jährige Verkehrsteilnehmer haben immer noch das mit Abstand höchste Unfallrisiko im Straßenverkehr.“ Aber niemand fordert deswegen ein Fahrverbot für Fahranfänger – wäre ja auch unsinnig.



Nun wünsche ich Ihnen viel Spaß beim Lesen dieser Ausgabe. Die nächste Ausgabe wird ab dem 04. Oktober verteilt.

Ihre Silke Wiederhold

Patientenvortrag

Spinalkanalstenose – Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es? Wann ist eine Operation sinnvoll?



Zeit: 20. September, 17:00–18:00 Uhr
Ort: Helios ENDO-Klinik Hamburg,
 Holstenstraße 2, 22767 Hamburg
Referent: Priv.-Doz. Dr. med. Ralf Hempelmann,
 Leitender Arzt Wirbelsäulenchirurgie
Anmeldung: HHE.Vortrag@helios-gesundheit.de



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

 Helios

www.helios-gesundheit.de

Seit Kurzem versorgen wir Menschen in Eppendorf und Umgebung auch mit unserer Ambulanten Pflege

Egal, in welchem Alter, ob mit Beeinträchtigung oder ohne: Die Ansharhöhe bietet eine Gemeinschaft und bei Bedarf Assistenz und Pflege. Seit 137 Jahren wird hier soziale Arbeit mit christlichen Werten und diakonischer Tradition gelebt. Mit Herz und hoher Fachlichkeit stehen wir Menschen in allen Lebenslagen zur Seite, setzen uns für Inklusion und Teilhabe ein. In unserem Park finden Sie Wohnungen mit Service für Senior:innen und das Carl-Ninck-Haus mit Pflegeappartements für Kurz- oder Langzeitpflege. Für Kinder, Jugendliche und Erwachsene mit Behinderung gibt es verschiedene Wohn- und Assistenzangebote. Die Ansharhöhe ist eine Oase mitten in der Stadt: mit vielen Treffpunkten, Spazierwegen zwischen alten Bäumen und Spielplätzen. Mittendrin die Kirche mit ihrem Gemeindeleben.



STIFTUNG
ANSCHARHÖHE
 EPPENDORF



Auch in unserer neuen Ambulanten Pflege unterstützen wir Ihre Selbstbestimmung im täglichen Leben: bei Körperhygiene, Ernährung oder An- und Auskleiden, wir fördern Mobilität und beugen Gefahren wie Stürzen vor. Wir entlasten und unterstützen pflegende Angehörige, begleiten zum Arzt, zu Veranstaltungen oder bei Ihren Hobbys. Hauswirtschaftliche Dienste sind ebenso möglich. Außerdem bieten wir auch medizinische Leistungen, die Sie von Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt verordnet bekommen: Blutdruck- und Blutzuckermessungen, Wundversorgung, Injektionen, Tablettenstellen, wir kümmern uns um Kompressionsverbände und -strümpfe. In einem – ab Pflegegrad 1 kostenlosen – Pflegeberatungsgespräch können wir in Ruhe besprechen, was am besten zu Ihnen passt. Auch für die Beantragung eines Pflegegrades sprechen Sie uns gerne an.

Ihre Ansprechpartnerin: Ines Kempf, Pflegedienstleiterin, Tel. 040 4669 315 oder ambulante-pflege@anscharhoehe.de

Tarpenbekstraße 107, 20251 Hamburg
Telefon: 040/46 69 -0
www.anscharhoehe.de



Spendenkonto
IBAN: DE68 2005 0550 1002 2459 73
BIC: HASPDEHXXX



Führerschein und Alter ist auch unter Senioren in Hamburg ein Thema. Bei einer Diskussionsveranstaltung in der Stiftung Anscharhöhe haben Dr. Stefanie von Berg, Bezirksamtsleiterin Altona, und Christian Hieff, Leiter der Presse- und Öffentlichkeitsarbeit des ADAC Hansa e. V., mit zahlreichen Gästen diskutiert. Dr. von Berg ist für eine verpflichtende Fahrbefähigungsprüfung, der ADAC steht für Freiwilligkeit. Die Diskussionsleitung hatte Tobias Nowoczyn, Vorstand der Stiftung Anscharhöhe (Mitte).

Foto: Anscharhöhe



Peter Schneider (82) fährt seit Jahrzehnten aktiv Auto. Er plädiert für einen verpflichtenden, wiederkehrenden Test, der Sehschärfe und Gesichtsfeld, Gehör und Schulterblick im Fokus haben sollte. „Es geht um meine eigene und die Sicherheit anderer Verkehrsteilnehmer“, so argumentiert Scheider. Foto: Krause

Der Führerschein hat das Kaiserreich, die Weimarer Republik und die Nazi-diktatur überstanden und war eine der wenigen Gemeinsamkeiten zwischen BRD und DDR. Nun ist er endlich auch von der EU-Bürokratie entdeckt worden. Spät, aber nicht zu spät. Denn seither steht auch in Deutschland die Frage im Raum: „Bis dass der Tod euch scheidet“ oder: „Bis eine höhere Macht es will“?

Durchfallende und Ehescheidungen

Ein Blick in die Statistik der Ehen in Deutschland ergibt folgendes Bild: „Im Jahr 2021 betrug die Scheidungsrate von Ehen in Deutschland rund 35,15 Prozent. Auf drei Eheschließungen kam damit rechnerisch ca. eine Scheidung“ (Quelle: Statista). Die Zahl der Fahrprüfungen ist 2022 mit 1,76 Millionen praktischen Prüfungen aller Führerscheinklassen gegenüber dem Vorjahr deutlich angestiegen. Da aber die Durchfallquote bei 43 Prozent lag, tummeln sich seit Ende 2022 lediglich rund eine Million Fahranfänger mit einem „Führerschein auf Probe“ im Straßenverkehr. Gleichzeitig lenken Millionen Senioren noch unbehelligt ihre Autos über Deutschlands Straßen. Einige wenige trennen sich freiwillig von Führerschein und Auto. Wendet man die für die Ehescheidung geltende Logik an, müssten das weit über 300 000 ältere Fahrzeuglenker tun – wohlgermerkt jährlich! Was nun, so fragt nicht nur die EU.

Die Führerscheine unserer Nachbarn

Das SeMa hat bei den Botschaften unserer Nachbarländer nachgefragt, welche Regeln bei ihnen gelten. Die – zum Teil – gekürzten Antworten finden Sie in dieser Ausgabe. Zweifelsfrei haben sich Politik und Verwaltung seit der ersten Fahrt von Bertha Benz im August 1888 von Mannheim nach Pforzheim einiges einfallen



Bald nur geprüfte Senioren am Steuer?

Der PKW-Führerschein im Fokus der Brüsseler Bürokraten

lassen, um die motorisierte Mobilität zu kanalisieren. Während Frau Benz noch ohne Führerschein fuhr, erhielt Carl Benz wenig später vom Großherzoglichen Badischen Bezirksamt Mannheim die erste Genehmigungsurkunde zum Befahren von öffentlichen Straßen und Wegen des Großherzogtums. Eine Befähigungsprüfung musste er nicht ablegen. Die forderte erstmalig die preußische Verwaltung im September 1903. Der Erste Weltkrieg förderte den Einsatz von motorisierten Fahrzeugen nachhaltig – in den USA wurden nach dem Krieg am Fließband produzierte Kleinwagen schnell zu echten „Volkswagen“. Auch in Europa boomte nach dem Zweiten Weltkrieg der

motorisierte Individualverkehr. Im Jahr 2022 stieg die Anzahl der Mitglieder beim ADAC auf rund 21,4 Millionen. Der Verein der Automobilisten hängt damit die Katholische Kirche mit rund 20,9 Millionen Katholiken und die Evangelische Kirche mit 19,15 Millionen Mitgliedern deutlich ab. Dennoch befindet sich das Auto in einer Sinnkrise. Der „Verbrenner“ wird zunehmend geächtet – und der „Stromer“ hochgejubelt. Wie dessen vollständige Umweltgesamtbilanz tatsächlich aussieht, bleibt – noch – weitgehend unberücksichtigt. In Hamburg und anderen Ballungsräumen kommen der Wettstreit zwischen Radfahrern und dem rollendem sowie ruhendem Autoverkehr hinzu. Und nun auch noch die Senioren am Steuer! Ist es bald vorbei mit „Freie Fahrt für alle freien Bürger“? Sind Senioren eine Gefahr für sich und andere im Straßenverkehr? Was kann, was sollte Deutschland von seinen Nachbarn, von der EU, lernen?

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.

Herbst- oder Weinfest

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

www.musik-für-senioren.de

medi

So weit die Füße tragen

bow® – die neue

Einlagen-Sensation

Richtet den Fuß während des Abrollens
dynamisch auf – einfach natürlich.

Laufen ist für viele etwas
sehr Selbstverständliches ...

... doch haben Sie schon mal darüber nachgedacht, was unsere Füße im Alltag, im Job, im Urlaub – ein ganzes Leben lang leisten müssen? Ca. viermal umrunden wir die Erde, und dabei soll alles funktionieren – vom aufrechten Gang bis hin zum komplexen Zusammenspiel aus Knochen, Sehnen, Bändern und Muskeln.

Und so wie jeder Mensch ganz individuell ist, so sind es auch unsere Füße. Bereits kleinste Abweichungen können sich schmerzhaft bemerkbar machen. Und belasten dann nicht nur unsere Füße und Beine, sondern können unangenehm auf Hüfte und Wirbelsäule ausstrahlen oder sogar durch Handlungsveränderungen Kopfschmerzen u. a. auslösen.

Solchen Dysbalancen im gesamten Haltungs- und Bewegungsapparat kann durch die Unterstützung mit individuell gefertigten orthopädischen Schuheinlagen entgegengewirkt werden.

Typisch für die Verordnung von Einlagen sind beispielsweise rheumatische Erkrankungen, Fersensporn, Hallux valgus, Diabetes, Platt-, Spreiz- und Hohlfuß und Knick-Senkfuß. Je nach Beschwerdebild, ob diagnostizierte Fehlstellung oder lediglich prophylaktische Unterstützung des Fußes, ist der Einsatz der passenden Einlage von großer Bedeutung.



Orthopädische Einlagen gibt es heute in vielen speziellen Varianten. Ob Weichpolstereinlagen

oder Sporeinlagen, stützend, bettend oder korrigierend – die bestmögliche Versorgung setzt umfangreiche Erfahrung und handwerkliches Können voraus.

Von der Zehenpolsterung über die Vorfußpolsterung und die Mittelfußstütze bis zum stabilen Längsgewölbe und der Ferseendämpfung besteht die individuelle Einlagenversorgung aus maßgefertigten und hochwertigen Elementen. Sie entlasten die Zehen, stabilisieren den Fuß, verhindern das Abknicken des Rückfußes und reduzieren erheblich die Stoßbelastungen für Ferse und Gelenke. Zum Einsatz kommen hautfreundliche Materialien, die stützende, schützende oder auch dämpfende Eigenschaften vereinen.

Vorstellen wollen wir an dieser Stelle im Gegensatz zu den gewohnten Einlagen ein innovatives Einlagenkonzept der Firma medi GmbH & Co, KG aus Bayreuth – bow by medi. Hier gehen Medizin und Technik eine Symbiose ein, um den Fuß in seiner Bewegung bestmöglich zu unterstützen. Bisher gibt es keine Einlage, die sich vergleichbar am funktionell anatomischen Aufbau wichtiger Fußstrukturen orientiert und durch ihre Formgebung aus dem 3-D-Drucker dem nachspürt. Durch individuelle Anpassung mit adaptiven Komponenten kann so der gestresste Fuß die notwendige dynamische Unterstützung erhalten. Eine Studie konnte bereits die besondere Wirkung beim Knick-Senkfuß unterstreichen.

Haben wir Ihr Interesse geweckt? Dann kommen Sie vorbei – gern beraten wir Sie zu diesem und natürlich allen anderen Themen, die sich rund um Einlagen, Hilfsmittel und Sanitätshaus drehen.

Maschmeyer

Orthopädie-Schuhtechnik

Ihr Sanitätshaus im Norden Hamburgs

Seit 2011 in
Hamburg-Niendorf-Nord

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

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



Niederlande

Der Führerschein in den Niederlanden ist begrenzt gültig und muss alle 10 Jahre neu beantragt werden. Ab 75 erfolgt alle 5 Jahre eine ärztliche Kontrolle. Anhand der Informationen des Arztes/der Ärzte beurteilt die CBR, ob weiterhin sicher gefahren werden kann. Der untersuchende Mediziner darf nicht der eigene Hausarzt sein. Der Ablauf ist wie folgt:

1. *Gesundheitserklärung über das Internet anfordern und ausfüllen € 41,-*
2. *Zum Hausarzt. Kosten variieren, ca. € 60,-.
Zum Augenarzt. Kosten variieren, ca. € 80,-.*
3. *Wenn CBR die Gesundheitserklärung akzeptiert, entstehen keine weiteren Kosten. Wenn eine Fahrprüfung nötig ist, hat man noch Kosten für das Auto, da es ein Fahrschulauto sein muss.*
4. *Neuen Führerschein beantragen bei der Gemeinde. Kosten ca. € 40,-.
1. Und dies muss man nach dem 75. Geburtstag alle fünf Jahre machen.*



Belgien

Die Gültigkeitsdauer des belgischen Führerscheins beträgt höchstens 10 Jahre. Die Erneuerung von Führerscheinen, deren Gültigkeitsdauer abgelaufen ist, erfordert einen neuen Antrag und eine neue Fahreignungsbescheinigung. Falls eine ärztliche Untersuchung der Fahreignung erforderlich ist, muss eine entsprechende Bescheinigung vorgelegt werden. Für den privaten Betrieb eines Personenkraftwagens ist im Regelfall keine ärztliche Untersuchung für die Verlängerung des Führerscheins notwendig.



Luxemburg

Die Gültigkeitsdauer des Führerscheins ist zeitlich begrenzt. Von der Verlängerung sind alle Fahrzeugführer betroffen, die ihren Wohnsitz in Luxemburg haben, unabhängig von ihrer Staatsangehörigkeit. Um eine Verlängerung beantragen zu können, müssen Führerscheininhaber über 60 Jahre eine ärztliche Bescheinigung vorgelegen, die belegt, dass der Antragsteller körperlich und geistig zum Führen eines Fahrzeugs geeignet ist. Die Gültigkeitsdauer der Führerscheine der Klassen A, A1, A2, Am, B, BE und F beträgt bis zum 70. Lebensjahr des Inhabers 10 Jahre. Ab dem 70. Geburtstag wird der Führerschein um maximal 5 Jahre verlängert, wobei die Gültigkeitsdauer nicht über das 80. Lebensjahr des Besitzers hinausgehen darf. Ab dem 80. Geburtstag wird der Führerschein um maximal 2 Jahre verlängert. Bei vor dem 19. Januar 2013 ausgestellten Führerscheinen gilt die darin eingetragene Gültigkeitsdauer.



Frankreich

In Frankreich gilt der Führerschein unbegrenzt. Der Schein selbst ist 15 Jahre gültig, dieser kann jedoch jederzeit ohne jegliche Kontrolle wieder beantragt werden.



Dänemark

Am 1. Juli 2017 sind neue Regeln für die Erneuerung von Führerscheinen für ältere Menschen in Kraft getreten. Das bedeutet, dass Sie, wenn Sie 70 Jahre oder älter sind und Ihren Führerschein erneuern müssen, bei der Beantragung der Erneuerung Ihres Führerscheins kein ärztliches Attest vorlegen müssen. Ihr Führerschein kann frühestens 3 Monate vor Ihrem 70. Geburtstag erneuert werden. Führerscheine der Gruppe 1 werden in der Regel mit einer Gültigkeitsdauer von 15 Jahren ausgestellt, es sei denn, der Führerschein ist aus gesundheitlichen Gründen eingeschränkt.



Schweiz

Ab einem Alter von 75 Jahren muss die Fahreignung in regelmäßigen Abständen überprüft werden. Das heißt, alle über 75-Jährigen, die einen Führerschein besitzen und weiterhin mit dem eigenen Auto mobil sein möchten, müssen alle zwei Jahre zum ärztlichen Check. Dabei prüft der Arzt das Gesichtsfeld, die Sehschärfe, das Hörvermögen und den Gesundheitszustand im Allgemeinen. Die Mindestanforderungen an Fahrzeuglenkende wurden durch den Bundesrat etwas angepasst. Statt das „Billet“ komplett zu verlieren, können Seniorinnen und Senioren mit Beschränkungen weiterhin fahren. So kann der Ausweis beispielsweise nur noch für bestimmte Regionen oder Strecken gültig sein. Auch Beschränkungen in puncto Straßen (beispielsweise dürfen keine Autobahnen mehr gefahren werden) und Höchstgeschwindigkeit können ebenfalls ausgesprochen werden. Die psychologische und die verkehrsmedizinische Fahreignungsabklärung dürfen nur Psychologen und Ärzte durchführen, die eine entsprechende Ausbildung haben und sich in regelmäßigen Abständen weiterbilden.

STEFAN DEHNS

Rechtsanwalt und Notar
Fachanwalt für Erbrecht

MITGLIED IM



VORSORGEANWALT e.V.

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



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

Betreuungs- und Entlastungsteam Alstertal

Wir bieten:

- + bedarfsorientierte Pflegehilfe (kein Pflegedienst)
- + Betreuung - stundenweise oder ganztägig (auch am Wochenende)
- + Dementenbetreuung/-versorgung
- + Hilfe rund um den (Senioren)-Alltag



Lebenshilfe, Beratung,
Betreuung im Alltag

Marion Ezold

individuell | erfahren | preiswert

Weitere Informationen unter 040/41 62 98 98 oder 0174/332 64 43

Wir freuen uns auf Ihren Anruf!



Polen

Nach einer Mahnung erhielten wir diese Rückmeldung ... „Meine Damen und Herren, die Konsular- und Diasporaabteilung der Botschaft der Republik Polen in Berlin leitet im Rahmen der örtlichen Zuständigkeit folgende Korrespondenz weiter.“ Die „örtlichen Stellen“ haben sich bis zum Redaktionsschluss nicht gemeldet. Da aber Fahrschulen in Polen um Kunden aus Deutschland werben – besonders um nach Entzug des Führerscheins die MPU (medizinisch-psychologische Untersuchung), umgangssprachlich auch „Idiotentest“ genannt, in Deutschland (bspw. nach einem Vergehen wie Fahren unter Drogen- oder Alkoholeinfluss) mit einem neuen polnischen Führerschein zu umgehen, ist davon auszugehen, dass der Führerschein in Polen ähnlichen Kriterien wie zurzeit in Deutschland unterliegt.



Tschechische Republik

Fahrer sind verpflichtet, sich erstmals im Alter von 65 Jahren, dann im Alter von 68 Jahren und anschließend alle zwei Jahre einer obligatorischen ärztlichen Untersuchung durch ihren Hausarzt zu unterziehen. Der Umfang der ärztlichen Untersuchungen konzentriert sich hauptsächlich auf Krankheiten, die die medizinische Eignung zum Führen von Kraftfahrzeugen ausschließen oder bedingen. Sie umfasst beispielsweise auch eine umfassende Untersuchung, einschließlich einer Orientierungsprüfung des Gehörs, der Sehschärfe und des Farbsehens. Leidet ein Autofahrer an einer Krankheit, die seine Fahrtüchtigkeit einschränkt, muss der Arzt dies unverzüglich der zuständigen Behörde melden. Für den Fall, dass sich herausstellt, dass einige ältere Menschen aus gesundheitlichen Gründen nicht in der Lage sind, in einer bestimmten Verkehrsart zu fahren, gibt es bereits die Einrichtung des sogenannten harmonisierten Codes, nach dem Fahrer auf das Fahren in einem bestimmten Kilometerradius um ihren Wohnort oder nur in einer Stadt oder Region beschränkt werden können. Mit dieser Maßnahme soll in erster Linie sichergestellt werden, dass ein Autofahrer, dessen Fahrtüchtigkeit aufgrund einer Erkrankung eingeschränkt ist, weiterhin bestimmte Straßen nutzen kann und beispielsweise bequem zum Arzt oder zum Einkaufen kommt.



Österreich

Die Lenkberechtigungskategorie B ist in Österreich an sich nicht befristet (außer auf Anordnung der Behörde). Lediglich der Scheckkartenführerschein (ab dem 19. Jänner 2013 ausgestellt) enthält eine Befristung von 15 Jahren. Es handelt sich dabei um eine rein administrative Frist mit dem Zweck der Erneuerung des Führerscheindokuments. Anlässlich der Fristverlängerung finden im Regelfall keine ärztlichen Untersuchungen oder Fahrprüfungen statt. Das gilt auch für die Umschreibung von einem in einem anderen EU-Land ausgestellten Führerschein in Österreich.

Seit
1987

ANGELA GREIZER

❖ **Ambulante
Krankenpflege
und Altenhilfe**

❖ **Pflegeberatung**

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

Warum Franz HörSysteme?

**Inhabergeführtes
Familienunternehmen
mit Herz!**

TOP SERVICE



Lebensgefährtin Jenny Arnold und Tobias Franz

**Wir lassen unsere Kunden gut hören
und jetzt auch sprechen ...**

... zum Beispiel MUCK über google:

Herr Franz ist sehr kompetent, berät sehr verständlich und hört dem Kunden auch zu. Bezüglich des Hörens wird man fachlich so beraten, dass keine Falschbehandlung an oder mit dem Hörsystem erfolgt. Dies geschieht alles mit großer Freundlichkeit. Die Firma ist in jedem Fall weiterzuempfehlen.



oticon

PHONAK



REXTON

Hier sind Sie richtig!



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

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

Neu ab September: Tagespflege in Langenhorn



**Tagsüber gut betreut in
der Tagespflege am Kiwittdamm**

In der vertrauten Umgebung bleiben zu können – auch bei abnehmender Gesundheit. Das wünschen sich viele Menschen.

In unserem neu eröffneten Seniorenzentrum in Langenhorn gibt es jetzt die Möglichkeit, Gast in unserer Tagespflege zu werden.

Unser Angebot

- Betreuung zwischen einem bis fünf Wochentagen wählbar
- Öffnungszeiten montags bis freitags 08:00-16:00 Uhr
- Professionelle Betreuung durch unser qualifiziertes Fachpersonal
- Bis zu 25 Gäste können in unserer Tagespflege betreut und gefördert werden
- Zubereitung von kleinen Mahlzeiten und gemeinsamem Essen
- Vielseitige und individuelle Betreuungsaktivitäten – wie beispielsweise Ausflüge und Gymnastik
- Ansprechende Rückzugsmöglichkeiten im Ruheraum oder auf unserer Dachterrasse

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung – telefonisch oder per E-Mail.

Tagespflege am Kiwittdamm
Dortmunder Straße 19,
22419 Hamburg,
www.vhw-hamburg.de,
tagespflege@vhw-hamburg.de

☎ 040 251 51 23 33

vhw

... mehr als Wohnen!

Was ist aus Brüssel zu hören?

„Harmonisierung“ ist von jeher ein erklärtes Ziel der EU. Laut Gesetzesentwurf der EU solle künftig Seniorinnen und Senioren über 70 nur noch Führerscheine erhalten, die für fünf Jahre gültig sind – anstatt einer 15-jährigen Gültigkeit für alle anderen. Damit soll es möglich sein, die regelmäßige Fahrtauglichkeit der älteren Fahrzeuglenker zu überprüfen. Aber: Es bleibt den Mitgliedsstaaten überlassen, ob sie dies umsetzen wollen und ob die Verkehrstauglichkeitsprüfungen verpflichtend oder freiwillig sind. Mit anderen Worten: Nun liegt der Ball bei Bundesregierung und Bundestag, ob aus der EU-Initiative Gesetz oder nur Empfehlung wird.

Diskriminierung auf Verdacht?

Laut Kraftfahrt-Bundesamts-Statistik besitzen in Deutschland über zwölf Millionen Frauen und Männer der Generation 65 Jahre und älter einen Führerschein. Somit gehört rund ein Viertel aller Führerscheininhaber zu dieser Altersgruppe. Nicht nur der ADAC lehnt nur das Alter berücksichtigende zeitliche Limitierungen des Führerscheins ab. Auch Statistiken belegen nicht, dass Alter bei Unfallbeteiligungen zwangsläufig eine Rolle spielt. Noch gibt es in der Bundesregierung eine „Brandmauer“ gegen verpflichtende Fahrtauglichkeitstests für Senioren. Denn Bundesverkehrsminister Volker Wissing, FDP, hat sich festgelegt: „Von der Idee, dass sich Senioren ab einem bestimmten Alter ohne weiteren Anlass regelmäßig einem Tauglichkeitstest unterziehen müssen, halte ich gar nichts“, sagte er in einer Medienrunde. Auch der Deutsche Verkehrssicherheitsrat hat eine mögliche verpflichtende Überprüfung der Fahrtauglichkeit von Senioren abgelehnt.

Stimmen aus Berlin

Das SeMa hat bei Mitgliedern des Verkehrsausschusses des Deutschen Bundestages nachgefragt. Hier die z.T. gekürzten Rückmeldungen:



Dorothee Martin, SPD

„Altersbedingte Überprüfung der Fahrtüchtigkeit ist eine emotionale Debatte, die jedoch geführt werden muss. Die SPD-Bundestagsfraktion ist der Auffassung, dass es – zum Schutz

aller Verkehrsteilnehmenden, also auch der fahrenden Person – bei diesem Thema Handlungsbedarf gibt. Das Festhalten an einem bestimmten Alter zur Überprüfung der Fahrtüchtigkeit empfinden wir jedoch als falsch. Dafür sind wir Menschen und auch unsere individuellen Situationen zu unterschiedlich. Vielmehr könnten wir uns vorstellen, eine Art Probefahrt etwa alle 15 Jahre ohne strengen Prüfungscharakter einzuführen. An der Rechtslage nach §2 (4) StVG würde sich hier nichts ändern, nur würde die tatsächliche Fahrtüchtigkeit betrachtet werden – nicht nur bei älteren Fahrerinnen und Fahrern, sondern bei allen. Auch bei einer Person Mitte 30, die seit dem Führerschein fünfmal Auto gefahren ist, oder bei Menschen kurz vor der 50 mit Handgelenkproblemen, um nur ein paar beispielhafte Situationen zu nennen. All das ist denkbar und muss in eine Debatte mit einbezogen werden. Wichtig ist uns, dass eine Regelung für Sicherheit sorgt und diskriminierungsfrei bleibt.“

Dr. Christoph Ploß, CDU



„Als CDU setzen wir auf Eigenverantwortung statt auf staatliche Bevormundung. Deshalb sind wir gegen verpflichtende Fahrtauglichkeits-Checks für Menschen ab 70 Jahren. Die Statistik zeigt: Senioren verfügen über besonders viel Erfahrung im Straßenverkehr. Sie fahren vorsichtiger und passen

ihre Fahrweise den Gegebenheiten an. Gleichzeitig sind gerade ältere Menschen besonders auf das Auto angewiesen, etwa um Einkäufe zu erledigen oder Arzttermine wahrzunehmen. Es ist diskriminierend, ausgerechnet diesen Menschen die Teilnahme am Straßenverkehr durch zusätzliche bürokratische Hürden zu erschweren.“



Swantje Michaelsen, Bündnis 90/Die Grünen

„Die aktuellen Unfallzahlen zeigen, dass immer noch zu viele Menschen im Straßenverkehr verletzt oder getötet werden, mit steigender Tendenz besonders bei Menschen, die Rad fahren und zu Fuß gehen. Dazu gehören insbesondere Kinder und Jugendliche, aber auch ältere Menschen. Die Sicherheit der ungeschützten Verkehrsteilnehmenden muss höchste Priorität haben. Dazu kommt: Der Verkehr ändert sich stetig, Zahl und Größe der Fahrzeuge steigen an, neue Regeln kommen hinzu, immer mehr Menschen sind mit dem Rad unterwegs. Vor dem Hintergrund halten wir es für sinnvoll, unabhängig vom Alter über regelmäßige Gesundheitstests und Trainings zur Fahrtüchtigung zu sprechen. Dafür gibt es gute Gründe: Laut Unfallverhütungsbericht der Bundesregierung nimmt ab einem Alter zwischen 70 und 75 Jahren die Unfallhäufigkeit im Verhältnis zur Fahrleistung deutlich zu. Eine regelmäßige Überprüfung der Fahrtauglichkeit kann also die Verkehrssicherheit stärken. In anderen Ländern ist der Führerschein schon heute ab einem bestimmten Alter nur begrenzt gültig, und die Verlängerung ist an unterschiedliche Bedingungen gekoppelt: von Selbsteinschätzungen bis zu medizinischen Checks. Diese bereits erprobten Verfahren können Orientierung bieten. Wie genau die Überprüfung der Fahrtauglichkeit umgesetzt werden soll, obliegt den Mitgliedsstaaten und muss jetzt auch bei uns diskutiert werden.“

„Pauschale und verpflichtende Maßnahmen für ältere Autofahrerinnen und Autofahrer ab einem bestimmten Alter halte ich für unverhältnismäßig. Man fährt nicht per se ab einem bestimmten Alter sicherer oder unsicherer. Diese Zusammenhänge lassen sich aus den Fakten nicht ableiten. Das Risiko für Seniorinnen und Senioren, mit dem Auto zu verunglücken, ist zwischen 1980 und 2021 um fast sechs Prozent gesunken, während gleichzeitig die Lebenserwartung gestiegen ist. Auffällig sind die großen Unterschiede innerhalb Europas. In Deutschland sind 49 Senioren pro einer Million Einwohner tödlich verunglückt, in Rumänien sind es hingegen 128. Diese Spannweite macht deutlich: Statt pauschaler Scheinlösungen brauchen wir Passgenauigkeit, Augenmaß und individuelle Möglichkeiten. Ein Beispiel dafür sehe ich in freiwilligen Auffrischkursen.“



Jürgen Lenders, FDP

„Eine gesetzliche Verpflichtung von Eignungsuntersuchungen von Seniorinnen und Senioren erachtet die AfD-Bundestagsfraktion als nicht verhältnismäßig. Eine eindeutige Zuordnung der Unfallhäufigkeit mit dem Alter ist aus entsprechenden Unfallstatistiken nicht klar erkennbar. Zudem pochen wir auf die Rechtssicherheit: Zum Zeitpunkt der bestandenen Führerscheinprüfung hat der Fahrer damit gesetzlich glauben dürfen, den Führerschein bei korrektem Fahrverhalten so lange er möchte, in der Regel ein Leben lang, zu behalten. Eine Aberkennung der Erlaubnis kann bisher nur erfolgen, wenn jemand wegen einer rechtswidrigen



Dirk Spaniel, AfD

ist aus entsprechenden Unfallstatistiken nicht klar erkennbar. Zudem pochen wir auf die Rechtssicherheit: Zum Zeitpunkt der bestandenen Führerscheinprüfung hat der Fahrer damit gesetzlich glauben dürfen, den Führerschein bei korrektem Fahrverhalten so lange er möchte, in der Regel ein Leben lang, zu behalten. Eine Aberkennung der Erlaubnis kann bisher nur erfolgen, wenn jemand wegen einer rechtswidrigen

Tat, die er beim oder im Zusammenhang mit dem Führen eines Kraftfahrzeugs oder unter Verletzung der Pflichten eines Kraftfahrzeugführers begangen hat, verurteilt wird oder sich als ungeeignet oder nicht befähigt zum Führen von Kraftfahrzeugen erweist. Viele ältere Kraftfahrzeugführer fahren umsichtig und profitieren von ihren Erfahrungen. Der Verlust der Fahrerlaubnis würde einen Vertrauensverlust bedeuten. Das Vertrauen der Bürger in staatliches Handeln gehört jedoch zu den Grundlagen eines demokratisch verfassten Gemeinwesens.“



Thomas Lutze, Die Linke

„Die Überprüfung der Fahrtüchtigkeit von Menschen ab einem gewissen Alter sehe ich kritisch. Die Erfahrungen aus anderen Ländern zeigen, dass diese Überprüfungen oft nicht ihren Zweck erfüllen können. Weder Sehtests, Simulatorentests, Fahrprüfungen noch ärztliche Überprüfungen haben sich als sinnvolle oder universell durchführbare Maßnahmen erwiesen. Zudem krankt die statistische Grundlage der Idee, dass ältere Menschen unsicher Auto fahren, daran, dass im Falle von Senioren andere Faktoren als das Alter relevant sind: Ältere Menschen haben eine deutlich geringere Fahrleistung, weil sie nicht mehr jeden Tag zur Arbeit müssen, sie halten sich vermehrt im innerstädtischen Bereich auf, der ein erheblich erhöhtes Unfallrisiko aufweist, und sie sind aufgrund ihrer Gebrechlichkeit oft selbst das Opfer eines Unfalls. Deswegen führt auch ein Verlust der Fahrerlaubnis nicht zu einer Erhöhung der Verkehrssicherheit, weil Senioren gezwungen sind, auf andere Verkehrsmittel wie das Fahrrad auszuweichen. Hier sind sie jedoch noch verwundbarer. Die Überprüfung der Fahrtüchtigkeit stellt daher eine unberechtigte Ungleichbehandlung auf Basis des Alters dar und muss als Altersdiskriminierung zurückgewiesen werden.“

Was haben unsere Volksvertreter sagen wollen? Würde es heute zu einer Abstimmung im Bundestag kommen, ergäbe sich mit 410 Stimmen aus CDU, FDP, AfD und Linken eine breite Front gegen verpflichtende Prüfungen von Führerscheininhabern nur aus Altersgründen. Auf freiwilliger Basis ist es ja ohnehin jedem freigestellt, seine Fahrtüchtigkeit selbst kritisch zu hinterfragen oder durch kompetente Dritte überprüfen zu lassen. Die Grünen, gern als Verbotspartei bezeichnet, halten sich im Bund – anders als die Bezirksamtsleiterin Altona von den Grünen – alle Optionen offen und möchte nur diskutieren. Auch die SPD möchte diskutieren und bringt eine altersunabhängige „Probefahrt etwa alle 15 Jahre ohne strengen Prüfungscharakter“ ins Gespräch, die aber letztlich im Ergebnis nicht bindend wäre.

Was haben unsere Volksvertreter sagen wollen?

Würde es heute zu einer Abstimmung im Bundestag kommen, ergäbe sich mit 410 Stimmen aus CDU, FDP, AfD und Linken eine breite Front gegen verpflichtende Prüfungen von Führerscheininhabern nur aus Altersgründen. Auf freiwilliger Basis ist es ja ohnehin jedem freigestellt, seine Fahrtüchtigkeit selbst kritisch zu hinterfragen oder durch kompetente Dritte überprüfen zu lassen. Die Grünen, gern als Verbotspartei bezeichnet, halten sich im Bund – anders als die Bezirksamtsleiterin Altona von den Grünen – alle Optionen offen und möchte nur diskutieren. Auch die SPD möchte diskutieren und bringt eine altersunabhängige „Probefahrt etwa alle 15 Jahre ohne strengen Prüfungscharakter“ ins Gespräch, die aber letztlich im Ergebnis nicht bindend wäre.

Bald Kfz-Kennzeichen mit Zusatz „SEN“?

Nach der Wahl ist vor der Wahl. Die Generation 55 + ist ganz entscheidend für deren Ausgang verantwortlich. Wenn schon Restriktionen beim Führerschein, dann könnten mit diesen Überlegungen ältere Automobilisten vielleicht versöhnlich gestimmt werden: Mit 30 Jahren wird ein Auto zum Oldtimer, offiziell bestätigt durch das „H“ (für „historisch“) rechts auf dem Kfz-Kennzeichen. Das H-Kennzeichen erhalten allerdings nur Fahrzeuge, die weitestgehend im Originalzustand sind oder fachmännisch restauriert wurden. Sie tragen zur „Pflege des kraftfahrzeugtechnischen Kulturgutes“ bei. Das wird durch eine geringere steuerliche Belastung belohnt. Voraussetzung für das H-Kennzeichen ist ein „Oldtimer-Gutachten“. Warum nicht auch „zur Pflege älterer Verkehrsteilnehmer“ zukünftig bei Vorlage einer Bestätigung, „sich weitestgehend im Originalzustand“ zu befinden „oder fachmännisch restauriert worden zu sein“, auf Antrag für betagte Automobilisten ein Kfz-Kennzeichen mit dem Zusatz „SEN“, verbunden mit Kfz-Steuererleichterung, einführen?

F. J. Krause © SeMa

Wohnen – nur wenige Gehminuten zum Schleifer

FjordLIV
LEBEN AN DEN SCHLEITERRASSEN



**Jetzt inklusive Zusatzausstattung
Ihrer Wahl im Wert von € 10.000,-**

**Sorglos wohnen
dank Fernwärme**

Schleiterrassen: Ihr Ruhesitz in Kappeln

Barrierefreie Wohnungen an Deutschlands schönstem Fjord

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

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

ab € **256.750,-**
Courtagefrei

CordesHaus
Schleiterrassen GmbH

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

SENIORENUMZÜGE

Ralf Schmidt GmbH

**Als Spezialist für Seniorenzüge
bieten wir alle Dienstleistungen
rund um Ihren Umzug an:**

- Kostenlose Besichtigung
- Ein-/Auspackservice (weibliche Mitarbeiterinnen)
- Individuelle Betreuung
- Haushaltsauflösungen
- Renovierung
- Umzug
- Transport
- Handwerkerservice (Tischler, Maler, Elektriker, Klempner)
- Immobilienservice
- Möbeleinlagerung

**Mit dem
Rundum-
Sorglos-
Paket!**



**Bei uns:
Alles
aus einer
Hand**

Carl-Petersen-Straße 116 · 20535 Hamburg

Telefon (040) 37 08 58 82

info@seniorenumzuege24.de · www.seniorenumzuege24.de

Eine Inselwelt vor der Haustür

Göteborg: schwedische Großstadt mit den Schären als lohnende Attraktion

Schweden ist für manchen Deutschen recht schwer zu greifen. Keine tropischen Temperaturen, keine südländische Begeisterung mit Beach-Partys oder Sangria-Eimern. Und auch die bekannten Begriffe wie Ikea, Köttbullar oder Knäckebrot führen nicht so recht weiter. Derjenige aber, der sich (meist per Fähre) von Kiel nach Göteborg aufmacht, merkt recht schnell: Heia, das lohnt sich. Ob die blauen Straßenbahnen, die Bauten zwischen Antike und Hightech oder aber der lockere Lebensstil der Schweden: Hier gibt es neue Trends, neue Ideen und vor allen Dingen mit den Schären eine traumhafte Inselwelt vor der Haustür.

Dabei braucht die zweitgrößte schwedische Stadt (rund 600 000 Einwohner) gar nicht den Ruf einer Metropole. Skandinavisch zurückhaltend, liegen die Höhepunkte Göteborgs eher unauffällig im Zentrum, gut erreichbar mit den typischen blauen Straßenbahnen (größtes Netz Nordeuropas) oder sogar mit dem Fahrrad (gute, breit ausgebaute Radwege). Ob das Stadtmuseum, das Röhsska-Designmuseum, der Vergnügungspark Liseberg oder der Slottsskogen-Park, die attraktivste grüne Lunge der Stadt: Es ist (gut für Senioren) alles sehr nah beieinander. Aufpassen sollte der Fußgänger allerdings auf das verbreitete – aber natürlich sehr schöne – Kopfsteinpflaster.

Diesen steinigen Untergrund kann man allerdings auch attraktiv meiden. Die ansonsten in großen Städten angebotenen Hop-

Eine Fahrt auf die vorgelagerten Schären ist ein Muss bei einem Göteborg-Besuch. Die südlichen Schären sind mit Straßenbahn und Schiff leicht zu erreichen.

Festungsanlage Skansen Kronan.

Göteborg/Schweden

Die Anreise nach Göteborg/Schweden erfolgt am besten mit dem Schiff über die Verbindung Kiel/Göteborg. Die (Auto-) Fähren starten generell um 18.45 Uhr und sind am kommenden Tag gegen 9.15 Uhr in Göteborg, umgekehrt sind die Zeiten identisch. Eine Fahrt kostet in der Doppelkabine pro Person ab 200 Euro (ohne Auto). **Infos im Netz unter www.stenaline.de/kundenservice**

Günstiger geht es mit dem Flugzeug, z. B. mit Eurowings, der Flughafen Göteborg liegt allerdings recht weit außerhalb der Stadt. Die Strecke Hamburg – Göteborg bietet Eurowings im kommenden Jahr als Direktflug an. (Preise ab rund 50 Euro)

Eine Bahnfahrt von Hamburg nach Göteborg dauert mindestens neun Stunden und ist meist mit Umstiegen (oft in Kopenhagen) verbunden. **Infos im Netz unter www.raileurope.com/de/destinations/hamburg-gothenburg-train**

Weitere Infos im Netz zu Göteborg beim Fremdenverkehrsamt unter www.fremdenverkehrsamt.com/touristeninformation/index.html

on-Hop-off-Sightseeing-Touren (es gibt sie auch hier) werden in Göteborg durch die typischen Paddan-Bootstouren ersetzt. Diese offenen Cabrio-Boote schippern die Kanäle zwischen den Sehenswürdigkeiten entlang, nur sollte der gesundheitsbewusste Tourist an den niedrigen Brücken den Kopf einziehen, um kein unschönes Souvenir in Form einer Beule aus Schweden mit in die Heimat zu bringen. Kommentiert werden diese Touren in allen Sprachen.

Es lohnt sich, nach all diesen Aktivitäten in Göteborg hungrig zu sein, denn in der Kulinarik hat die Stadt ihre ganz großen

Schritt für Schritt entspannt – komm mit

Tagesfahrten mit Rollator ab HH-ZOB, Bergedorf und Ahrensburg

„Der Herbst, der kommt geritten“ – so lautet der Anfang eines bekannten Gedichtes, was die jetzige Stimmung ganz gut einfängt. Gern möchte man noch einmal los – und da passt es perfekt, dass der bekannte Busveranstalter Reisering Hamburg sein Angebot ausweitet und ausgewählte Tagestouren für alle Gäste anbietet, die nicht mehr ganz so schnell unterwegs sein wollen oder können, frei nach dem Motto „Schritt für Schritt entspannt – komm mit“.

Gemeinsam mit maximal 25 Gästen und einer zusätzlichen Reisebegleitung wird Norddeutschland entdeckt, so z. B. auf der zweiten „Rollator-Tour“ am 20. Juli zum Alpakahof „Pura Vida“ in der Lüneburger Heide: Zunächst fuhr der knallrote Bus zur Waldgaststätte Eckernworth in Walsrode, wo sich die Gäste bei einem leckeren Mittagessen „ein wenig beschnuppern konnten“. Anschließend ging es weiter zum Alpakahof, wo es viele Infos zu den sanften Tieren aus den südamerikanischen Anden gab. Weitere Tagesausflüge auf „die langsame Tour“ gehen z. B. am 21. September zur Apfelernte auf den Obsthof Mattes ins Alte Land oder am 28. September zum Oktoberfestessen mit Akkordeonmusik ins Gasthaus „Zum Österreicher“ nach Barsbüttel.

Weitere Infos und kostenloser Minikatalog unter **Reisering Hamburg RRH GmbH, Adenauerallee 78 (ZOB), 20097 Hamburg, Tel: 040/280 39 11, www.reisering-hamburg.de**



REISERING HAMBURG

Reise-Highlights 2023/24

WINTERKATALOG – Maximal 30 Gäste – Einzelplatzgarantie für Alleinreisende



8 Tage	Lenzerheide mit Arosa-Express	17.09.-24.09.	€ 1.489,-
10 Tage	Gardasee & Lago Maggiore/5*-Bus	23.09.-02.10.	€ 2.069,-
14 Tage	Sorrent-Amalfi-Capri/max. 24 Gäste	01.10.-14.10.	€ 2.375,-
5 Tage	Prag, die Goldene Stadt	11.10.-15.10.	€ 898,-
8 Tage	Traumhaftes Piemont	17.10.-24.10.	€ 1.226,-
4 Tage	Gäneschmaus im Weserbergland	27.11.-30.11.	€ 528,-
4 Tage	Saisonabschlussfahrt nach Ingolstadt	01.12.-04.12.	€ 614,-
6 Tage	Weihnachten in Bad Aibling	22.12.-27.12.	€ 1.278,-
5 Tage	Silvester, ganz besonders: Straßburg	29.12.-02.01.	€ 1.158,-
10 Tage	Nordlichtzauber in Lappland	16.01.-25.01.	€ 2.026,-

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

TAGESFAHRTEN – ab Hamburg-ZOB & Bergedorf Busanlage

17.09.	Blasmusik & Buffet in Kutenholz	€ 95,00
21.09.	Wernigerode im Harz	€ 64,00
26.09. & 05.10.	Altländer Apfeltage mit Obsthofführung & Kaffeegedeck	€ 39,50
01.01.2024	Unser Tipp: Neujahrskonzert in Schwerin	ab € 82,00



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

Ein Schiff wird kommen ...

... nicht eins – es sind einhundertzehn!



Vom Hobby zum Museumsstück – Heinrich Hartig betrachtet „seine“ Fähren in der Vitrine des Maritimen Museums. Foto: Krause

Was die Bundesbürger inzwischen bei der Deutschen Bahn fast klaglos oder mit Galgenhumor hinnehmen, ist für die Hamburger beim öffentlichen Nahverkehr der Hansestadt ein weitgehend unbekanntes Ärgernis. Dass ausgerechnet dessen maritimer Teil, die HADAG, in den letzten Monaten durch Verspätungen und etliche Ausfälle von sich Reden machte, verwundert deshalb sehr. Etliche Schiffsführer seien, so die HADAG, der günstigeren Arbeitszeiten und besseren Bezahlung wegen in den Tourismusbereich der Hafenschiffahrt gewechselt. Im letzten Monat kam dann die überraschende Meldung, auch Dr. Tobias Haack, dessen Vertrag eigentlich bis 2026 lief, habe seinen Posten als Vorstand der HADAG Seetouristik und Fährdienst AG verlassen, um sich neuen beruflichen Herausforderungen zu stellen.

Pünktliche Dampfer

„In meinen jungen Jahren“, so Heinrich Hartig (85), in Finkenwerder groß geworden, „waren die Fähren der HADAG, die an der Dampferbrücke in Finkenwerder an- und ablegten, für viele Menschen auf Finkenwerder die einzige und sehr zuverlässige Verbindung nach Hamburg.“ Hartigs Vater war Brandmeister auf der Deutschen Werft – Heinrich befuhr als Schiffingenieur 15 Jahre die Weltmeere und arbeitete später bis zum Ruhestand familiennah als Ingenieur in Hamburg. Auch wenn viele Jahre die „Großen Pötte“ Hartigs berufliche Heimat waren – sein Herz hing und hängt auch heute noch an den Schiffen seiner Jugend, den auch heute

noch unverzichtbaren Fähren der HADAG. Und diese Liebe hat Folgen – Folgen, die einhundertzweifach auf dem Deck neun des „Internationalen Maritimen Museums“ zu bewundern sind. Denn Hartig hat nicht nur im Laufe der letzten Jahrzehnte 110 Modelle der HADAG-Schiffe gebaut – er hat auch den „Lebenslauf“ für jedes Fährschiff erarbeitet. Und das, ohne das Internet mit seinem fast allwissenden Wikipedia zu nutzen. Unzählige Gespräche mit Wissensträgern und intensives Studium analoger Quellen sowie intensiver Gedankenaustausch mit dem früheren HADAG-Inspektor Hans Quast führten so zu einem Wissensschatz, den Hartig – ohne Computer – im mehr als zehn prall gefüllten Aktenordnern zusammentrug. Nicht nur für Hartig – für viele Hamburger sind die „kleinen“ Schiffe im Hafenedienst mehr als nur Beförderungsmittel. Und dass sie nicht nur starke Motoren, sondern auch einen zähen Überlebenswillen haben, hat Hartig dokumentiert. Zum Beispiel die Geschichte der „Lichtwark“.

Mit 66 Jahren ist noch lange nicht Schluss

Der Stapellauf der „Lichtwark“ bei der Stülcken-Werft in Hamburg fand am 22. Mai 1928 statt. Ihre Länge betrug 23,55 Meter, sie war 6,50 Meter breit und hatte einen Tiefgang von 2,20 Metern. Als Antrieb wurde eine Verbunddampfmaschine eingebaut, die 250 PS leistete. Damit erreichte der Neubau 9,3 Knoten. Das Schiff war als Fähre für 300 Passagiere zugelassen. Nach dem Zweiten Weltkrieg setzte die britische Militärregierung die „Lichtwark“ für die Beförderung der Angehörigen des Deutschen Minenräumdienstes zwischen Hamburg und Cuxhaven ein. Am 24. Februar 1946 verließ sie den Hafen, um 105 Soldaten nach Cuxhaven zu bringen. Trotz Sturms und Bedenkens des Schiffsführers bestanden die Briten auf das Auslaufen des Schiffes. Bei Brunsbüttelkoog

traf der Elbstrom auf die aufgewühlte Nordsee. Bei einem Wendversuch kenterte die „Lichtwark“ und sank vor der Ostemündung. Nur neun Personen konnten gerettet werden. Noch im selben Jahr geborgen und instandgesetzt, tat die „Lichtwark“ bis 1977 ihren Dienst in Hamburg, um dann mit weiteren HADAG-Fähren nach Portugal verkauft und als „Castelo“ erneut als Fährschiff eingesetzt zu werden. 1989 wechselte sie nochmals ihren Namen. Als „Vista Douro“ war sie



Im Schatten der „dicken Pötte“ und doch unverzichtbar – die charakteristischen „Bügelisen-Fähren“ der HADAG. Foto: Krause

nun als Ausflugs- und Restaurantschiff auf dem Duro unterwegs. 2013 erneut verkauft, tat sie weiter im Tourismus mit Heimathafen Port ihren Dienst, bis sich ihre Spuren 2017 verloren. Immer noch aktiv ist dagegen die „Reeperbahn“. Im Jahr 1954 bei den Ottensener Eisenwerken gebaut, ist sie noch heute im Einsatz. Doch nicht in Hamburg, sondern in St. Petersburg. Dort dient sie als Ausflugsschiff – immer noch mit dem Namen „Reeperbahn“.

Auf Knopfdruck Auskunft

Moderne Technik macht es möglich, dass die Geschichte der von Heinrich Hartig gebauten Schiffe nicht nur in Aktenordnern verfügbar ist. Im Maritimen Museum reicht ein Knopfdruck, um sie aufzurufen – auf Wunsch auch auf Englisch. Auch wenn etwas Wehmut dabei ist, für Hartig ist im 135. Gründungsjahr der HADAG ein lang gehegter Wunsch in Erfüllung gegangen. Seine Arbeit wird im Internationalen Maritimen Museum vielen Menschen zugänglich gemacht und erzählt weiter die Geschichten der „kleinen“ Schiffe mit großer Vergnügenheit.

F. J. Krause © SeMa



Auf Knopfdruck Auskunft – Heinrich Hartig, Dr. Tobias Haack, HADAG, und Peter Tamm jun., Museumsleiter und Sohn des verstorbenen Museumsgründers. Foto: Krause



Wenn der Doktor ins Wohnzimmer kommt

Mit DoktorABC ist es einfach, mit einem Arzt zu sprechen oder regelmäßig benötigte Medikamente geliefert zu bekommen.

Heike Schäfer schaltet ihren Computer aus. „So, das war's schon“, sagt sie, „und das hat jetzt auch gar nicht lange gedauert“, schmunzelt sie und legt ihren Asthma-Inhalator zur Seite. „Bereits morgen bekomme ich den neuen geliefert. Dieser hier ist zwar noch nicht aufgebraucht, aber ich habe lieber einen vollen in Reserve, bevor dieser hier leer ist.“ Deshalb hat sie den Service von DoktorABC in Anspruch genommen.



Sie leidet seit Jahren an allergischem Asthma und braucht ihren Inhalator regelmäßig. Sie war es leid, für ein sogenanntes Folgerezept viel Zeit zu investieren und hat sich bei DoktorABC angemeldet. Seitdem nutzt sie es regelmäßig, um sich unnötige Wege in die Arztpraxis zu ersparen und um Angebote zu nutzen,

wie den **10-Euro-Rabatt-Code SEMA2023**,

der für alle Behandlungen gilt und exklusiv für die Leser des „Senioren Magazins“ ist.

Wenn sie möchte, dann lässt sie sich ihr Medikament einfach zuschicken. „Das ist das gleiche, was ich hier in der Apotheke bekomme“, sagt sie. Aber sie habe sich die Rezepte auch schon zuschicken lassen und sei damit in ihre übliche Apotheke gegangen.

Telemedizin ist das neue Stichwort, unter dem das alles möglich ist. Damit ist nicht der Doktor im Frühstücksfernsehen gemeint, sondern ein ganz normaler Arzt, der einfach per Computer oder Handy über eine Plattform erreichbar ist.

Die Kommunikation erfolgt einfach über eine Webseite. Das können Nachrichten oder auch ein Fragebogen vom behandelnden Arzt sein. Wenn es nötig oder gewünscht ist, gibt es auch eine Videosprechstunde. Dann kommt der Arzt ins eigene Wohnzimmer. Nicht persönlich als Krankenbesuch, sondern auf dem Bildschirm. Aber das Patientengespräch ist dann ebenso vertraulich wie in der Arztpraxis.

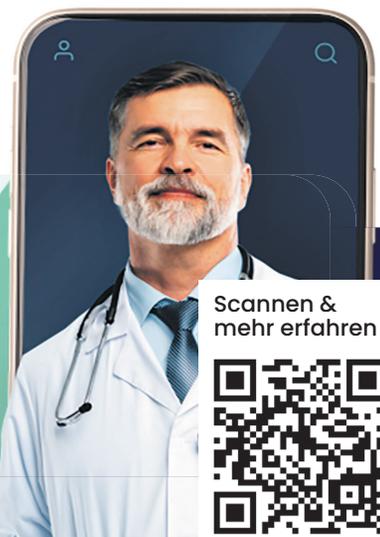
Was sie denn am Online-Service am meisten schätze, sagt sie deutlich: „Die Zeitersparnis ist unglaublich – Sie wissen ja, wir Rentner haben nie Zeit“, fügt sie augenzwinkernd hinzu. „Ich muss nicht der Praxis anrufen und damit viel Zeit verbringen. Ich hinterlasse meinem Online-Doktor eine Nachricht und habe innerhalb von wenigen Stunden eine Antwort. Und es ist erstaunlich, wie breit die angebotenen Behandlungen fachärztlich versorgt sind.“

Sie nutze den Online-Service nun regelmäßig, sagt Heike „Mittlerweile ist DoktorABC ein Teil meiner normalen Gesundheitsversorgung geworden. Und mit meiner zusätzlichen Freizeit fühle ich mich jetzt viel zufriedener.“

DoktorABC: Ihr Online Arzt- und Apothekenservice – Diagnose, Rezept & Behandlung – der schnelle und ganzheitliche medizinische Service ganz einfach online auf www.doktorabc.com/de



- ✓ Konsultation und Rezept online
- ✓ Mehr als 400.000 Behandlungen
- ✓ Gratislieferung in 24-48h
- ✓ Erfahrene Ärzte und Originalmedikamente



Ilona Schulz-Baumgart, Klaus Baumgart
und Claas Vogt im Hamburger Hafen.

Foto: Marion Schröder



Klaus & Klaus und das Team von
der Seenotrettung Bremerhaven.

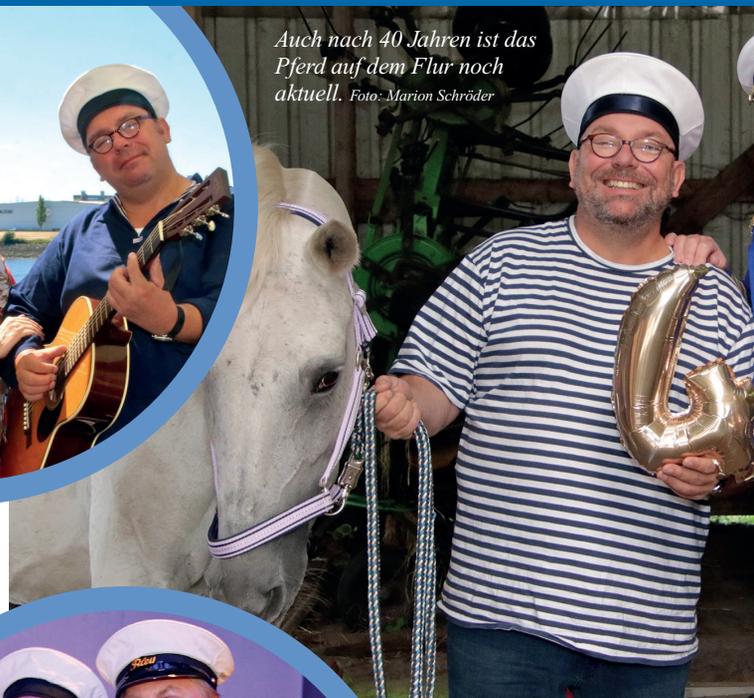
Foto: Ilona Schulz-Baumgart

40 Jahre KLAUS & KLAUS

feiern die Stimmungs-Giganten aus dem Norden

Klaus Baumgart lernte im Jahr 1980 Klaus Büchner, den Sänger der Band Torfrock, kennen. Sie gründeten das Gesangsduo Klaus & Klaus. Bevor sich der „kleine Klaus“ hauptberuflich der Musik widmete, war er als Bühnenarbeiter, Schauspieler und Musiker im Thalia Theater tätig. Nach der Lehre als Groß- und Einzelhandelskaufmann verbreitete der „große Klaus“ Fröhlichkeit, gute Laune und fetzige Musik als DJ und Animateur im Ferienclub Punta Arabi Club auf Ibiza. Er organisierte und moderierte Freizeitprogramme. Damit wurde der Grundstein für seinen musikalischen Weg und seine lang andauernde Karriere

Auch nach 40 Jahren ist das
Pferd auf dem Flur noch
aktuell. Foto: Marion Schröder



Gesangsduo Klaus & Klaus
– Klaus Baumgart
und Claas Vogt.

Foto: Marion Schröder

gelegt. 1983, genau
vor 40 Jahren, ver-
öffentlichten der
kleine und der gro-
ße Klaus ihren ersten
Titel: „Da steht ein
Pferd auf'm Flur“. Da-
mit schafften sie es in vie-
le Fernsehsendungen. 1994
gelang ihnen mit „An der
Nordseeküste“ der musikalische
Durchbruch.

Klaus Baumgart erinnert sich: „Unser Lied von der Nordseeküste wurde im ZDF-Sportstudio 45 Sekunden gezeigt, als beim Spiel HSV gegen Werder Bremen das Publikum kräftig schunkelte. Seit dieser Zeit wird es als die norddeutsche Nationalhymne bezeichnet und ist einem großen Publikum bekannt.“ Viele Auszeichnungen und Ehrungen folgten, und die beiden Künstler wurden zu Superstars der Partyszene. 25 Jahre gehörten sie und ihre Stimmungslieder zum Top-Showprogramm beim Bremer Sechs-Tage-Rennen.

Nach 17 Jahren entschied sich Klaus Büchner, das gemeinsame Projekt zu verlassen, um sich wieder seiner Gruppe Torfrock zu widmen. Als der gebürtige Hamburger Sänger und Musiker Claas Vogt davon hörte, bewarb er sich beim Casting und setzte sich gegen 500 Konkurrenten durch. Und so ist Claas seit 1997 der

Impressum

Herausgeber
SeMa - Senioren Magazin
Hamburg GmbH

Adresse
Fabersweg 3, 22848 Norderstedt

Telefon
040/41 45 59 97

Fax
040/524 39 72

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

www.
senioren-magazin-hamburg.de

Handelsregister
HRB 19693

Amtsgericht
Kiel

Geschäftsführerin
Silke Wiederhold

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

Layout und Grafik
Sandra Holst
Mandana Doose

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

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

Korrektorat
Sibylle Kumm

Anzeigenannahme
für gewerbliche

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

Druck
Lehmann Offsetdruck GmbH
Gutenbergring 39
22848 Norderstedt

Erscheinen
10 x jährlich

Druckauflage 56.500

- Nord: 23.000
- West: 23.500
- Ost: 10.000

Anzeigenschluss
gewerbliche Anzeigen
Ausgabe Oktober 2023
am 19.09.23

Verteilung der
Oktober-Ausgabe
ab 04.10.23

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.



Klaus & Klaus –
Auftritt auf „Mein Schiff 3“
Foto: Marion Schröder



neue „kleine Klaus“ und folgt dem 1,90 m großen Klaus Baumgart auf viele Bühnen, Open-Air-Veranstaltungen und Auftritten auf Kreuzfahrtschiffen. Claas Vogt ist ein Vollblutmusiker und mit seinem Können und komödiantischen Talent die optimale Ergänzung zu Klaus Baumgart – und das nun schon seit über 25 Jahren.

Dass Klaus & Klaus zu den beliebtesten Stimmungs- und Party-Künstlern zählen, hat sich sogar bis China herumgesprochen. In Peking, Hongkong und Singapur begeisterten sie bei ihren „Grünkohl trifft China-kohl“-Veranstaltungen auch das asiatische Publikum und übermittelten ihm somit die Botschaft der Nordseeküste.

Dass die beiden Hamburger auch Künstler zum Anfassen sind, können ihre Fans bei vielen Veranstaltungen hautnah erleben. Nach ihren Auftritten nehmen sie sich Zeit für ihre Fans. Jeder Autogramm- oder Selfie-Wunsch wird erfüllt. Wie auch vor Kurzem bei den Maritimen Tagen in Bremerhaven, als das Duo mit seinen Kult-Hits das Publikum zum Mitsingen und Tanzen animierte.

Aktuelles Album zum Jubiläum.



Eine große Ehre wurde ihnen bei dem Fest an der Nordseeküste zuteil, wie Klaus Baumgart uns erzählte. „Wir durften uns auf den in Bremerhaven stationierten Rettungskreuzer ‚Hans Hermann Meyer‘ umsehen und sogar auf dem großen Jubiläumssegel verewigen. Wir erfuhren auch, dass die Crew dieses hochseetauglichen Rettungsbootes pro Jahr ca. 250 Einsätze hat und dabei jeweils 14 Tage rund um die Uhr zum Auslaufen bereit ist. Mehr als 1000 Seenotretter

sind Jahr für Jahr rund 2000-mal tätig, um Menschenleben zu retten. Finanziert wird die Gesellschaft ausschließlich durch Spenden. Der Einsatz und der Zusammenhalt sind wirklich bewundernswert, sie haben meinen größten Respekt.“

Viele Lieder des Stimmungsduos sind zu Hits geworden und fehlen auf keiner Party.

Klaus & Klaus stehen nicht nur auf den großen Bühnen und vor den Fernsehkameras, sie unterhalten auch gern Ihre Gäste auf einer Privat- oder Firmen-Feier.

Ein ganz besonderes und individuelles Geschenk sind die Videobotschaften, die die beiden Barden auch nach Ihren Vorgaben vertonen. Bei „wewave“ sind die von Ihnen gewünschten Grüße in Wort und Gesang von dem Duo zu bestellen. Ilona Schulz-Baumgart ist seit über 30 Jahren die Ehefrau von dem großen Klaus und Managerin des Duos. Sie ist die Frau hinter den Kulissen, die durch ihre Organisation den beiden Künstlern den Rücken freihält. Anfragen für Klaus & Klaus, Mail: info@bunds-team.de, mobil: 0172/60 14 566. Text und Fotos: Marion Schröder



Das Schietwetter-Abo

Herbst und Winter sind für Sie Theaterzeit?

Dann ist das Schietwetter-Abo mit drei Vorstellungen in der kalten Jahreszeit das Richtige für Sie!



KOMÖDIE
WINTERHUDER
FÄHRHAUS



Falsche Schlange
von Alan Ayckbourn
mit Gerit Kling, Mackie Heilmann und Astrid Rashed

15.9. bis 22.10.2023



Mein Name ist Erling
von Christina Herrström
mit Janina Hartwig, Sebastian Goder und Cem Yeginer

17.11. bis 17.12.2023 &
29.12.2023 bis 14.1.2024



Es ist nur eine Phase, Hase
von Stefan Vögel
Regie: Ute Willing

19.1. bis 25.2.2024



Altersvorsorge

Die Notfallmappe und warum es so sinnvoll ist, eine zu haben

Eine Notfallmappe ist ein Heft in DIN-A4-Größe, in dem ein Mensch (egal welches Alter) alles Wichtige über sich aufschreibt, für den Fall (Unfall, Krankheit oder anderes Ereignis), dass er (oder sie) mal nicht selbst über sich Auskunft geben kann. Der Bezirks-Senior*innenbeirat Altona hat sie entwickelt und herausgegeben. Darin werden Fragen zum Beispiel nach persönlichen Daten, Vorerkrankungen, Medikamenten, Versicherungen oder auch nach der Vorsorge- oder Bankvollmacht gestellt.

„Benannt werden sollten vor allem auch Ansprechpartner (und deren Telefonnummern) zum Beispiel für Rettungskräfte“, erklärt Sabine Illing, Vorsitzende des Bezirks-Senior*innenbeirates Altona. Seit 2013 engagiert sich die gebürtige Ahrensburgerin im Bezirks-Senior*innenbeirates, seit 2015 als Vorsitzende. Um die Erstellung der Mappe hat sie sich federführend gekümmert. „Enthalten sein sollten auch Auskünfte darüber, wo ich was finde: zum Beispiel darüber, welche Vorerkrankungen es gibt oder welche Medikamente regelmäßig eingenommen werden müssen.“

„Es kann immer mal etwas passieren, und keine*r weiß Bescheid“ (Sabine Illing)

Illing kam – durch einen privaten „Notfall“ – auf die Idee: „Ich musste kurzfristig wegen einer Bombendrohung aus meiner Wohnung und hatte nicht viel Zeit. Neben meiner Jacke, meinem Smartphone und meiner Zahnbürste habe ich nur meine rote Mappe mitgenommen. Darin habe ich viele wichtige Papiere wie Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht oder auch, welche Versicherungen oder Abos – auch digitale – ich besitze und die im Notfall zu kündigen sind“, so die 78-Jährige. „Da dachte



*In der Mappe sind neben wichtigen Telefonnummern diverse Tabellen und Verzeichnisse, in denen Nutzer*innen ihre persönlichen Daten hinterlegen können, zu finden. Foto © Bezirksamt Altona*

ich mir, dass vielleicht das, was für mich gut ist, auch für viele andere interessant sein könnte.“

Gemeinsam und mit Geduld

Hilfreich sei es für viele Menschen, den Fragenkatalog gemeinsam mit einem Freund oder Verwandten auszufüllen. „Ich kann sehr gut verstehen, wenn viele Menschen da erst mal nicht ranwollen, aber es hilft Angehörigen oder Freunden sehr, wenn sie wissen, wo sie – im Notfall – was finden.“ Gemeinsam und mit Geduld sei das Ausfüllen dann aber eigentlich keine große Sache. Wen man darüber informiert, wo sich die Notfallmappe befindet, entscheide man ja ebenfalls selbst.

„99,5 Prozent haben gesagt: ‚Das ist eine tolle Sache‘“ (Sabine Illing)

Sehr gefreut haben sich Illing und ihre Mitstreiter*innen über die zahlreichen positiven Reaktionen: „Wir waren sehr überrascht, wie viele Menschen sich dafür interessieren“, so Illing. 5000 Stück wurden zunächst gedruckt, rund 3000 Exemplare wurden schon verteilt, abgeholt oder verschickt. Auch bei Telefonaten, bekam die Vorsitzende viel positives Feedback: „‚Endlich werde ich mich mal hinsetzen und die Mappe ausfüllen‘ oder: ‚Das wurde auch mal Zeit, dass wir uns darum kümmern‘, teilten mir unter anderem auch Kinder, die ein Exemplar für ihre Eltern bestellt haben, mit.“

Text: Corinna Chateaubourg © SeMa



*Hat die Notfallmappe für den Bezirk Altona entwickelt: Sabine Illing, erste Vorsitzende des Bezirks-Senior*innen-beirates Altona.*

Foto © C. Chateaubourg

In Papierform liegt die Notfallmappe im Foyer des Altonaer Rathauses aus.

Foto © C. Chateaubourg



Wer sich für die Notfallmappe interessiert, schreibt eine Mail an: seniorenbeirat@altona.hamburg.de. Auf der Website www.hamburg.de/altona/bezirks-seniorenbeirat steht sie außerdem zum Download bereit.

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

Das Programm des Festtags

Den „Internationalen Tag der älteren Menschen“ haben die Vereinten Nationen 1991 ins Leben gerufen, um die Leistungen der Älteren für die Gesellschaft zu würdigen. Seither werden zum 1. Oktober jeden Jahres die Herausforderungen des Alterns und die Lebenssituation der Seniorinnen und Senioren ins Bewusstsein der Öffentlichkeit gerückt.

Der Landes-Seniorenbeirat und die DGB Senioren Hamburg nutzen den Internationalen Tag seit 2015 für eine große gemeinsame Festveranstaltung. Sie setzen die Tradition in diesem Jahr fort. Die LSB-Vorsitzende Karin Rogalski-Beeck, Hamburgs DGB-Vorsitzende Tanja Chawla und Dr. Stefan Holtmann, Pastor am Michel, begrüßen die Besucher*innen.

Im Hamburger Senat ist die Zweite Bürgermeisterin Katharina Fegebank für Seniorenpolitik zuständig. Die Seniorenmitwirkung ist in ihrer Behörde dem Amt für Gleichstellung und gesellschaftlichen Zusammenhalt zugeordnet. Sie wird über aktuelle Vorhaben und Planungen, die die ältere Generation in der Stadt betreffen, sprechen.

Dr. Birgit Apfelbaum, Professorin für Kommunikations- und Sozialwissenschaften an der Hochschule Harz, hat am achten Altersbericht der Bundesregierung mitgearbeitet, bei dem die „Digitalisierung und ältere Menschen“ im Zentrum stehen. Im Vortrag untersucht sie die Chancen für mehr Teilhabe, die mit der Nutzung von Laptop und Smartphone einhergehen. Sie erläutert die Herausforderungen und zeigt auch die Faktoren auf, die das Dabeisein in der digitalen Welt begrenzen.

Die Musiktherapeutin Isabelle Catharine Vilmar, Projektleiterin MusikTipp an der Hochschule für Musik und Theater Hamburg, vermittelt in ihrer Präsentation „Mit Musik geht alles besser, geht alles leicht – Musik als Lebensbegleiter und Lebenselixier“, warum Musik Menschen jeden Alters miteinander verbindet. Was bringen das aktive Musizieren und Singen im Alter für Körper, Geist und Seele? Mit Liedern am Klavier lädt sie zum Selbstversuch, zum Mitsingen und Einstimmen, ein.

Die kostenlose Veranstaltung klingt mit einem Imbiss und Getränken bei sicher lebhaften Gesprächen um ca. 12.30 Uhr aus. Jede*r Interessierte ist herzlich eingeladen.

Internationaler Tag der älteren Menschen



Öffentliche Festveranstaltung am 29. September 2023 um 10 Uhr

**Bachsaal im Gemeindehaus von St. Michaelis,
Englische Planke 1 / Ludwig-Erhard-Straße**



Der Bachsaal am Michel ist barrierefrei zugänglich. Die U- und S-Bahnstationen Rödingsmarkt und Stadthausbrücke liegen in der Nähe. Der Metrobus 17 hält direkt vor der Kirche. Schrift- und Gebärdens-Dolmetscher*innen sind vor Ort im Einsatz.

**Bitte melden Sie sich an. Bei der Telefonnummer des LSB
ggf. auf den Anrufbeantworter sprechen, Ihre Anmeldung
ist damit erfolgt. Oder Sie melden sich per E-Mail an.**

Landes-Seniorenbeirat Hamburg

Brandstwiete 1, 20457 Hamburg, E-Mail: lsb@lsb-hamburg.de,
Tel. 040/42837-1934, Karin Rogalski-Beeck (LSB-Vorsitzende)

Auberginen, gefüllt mit Haselnüssen 4 Personen



Menge/Zutaten:

600 g Auberginen (frisch)
60 g Schalotten (frisch, geschält)
8 ml Rapsöl
Prise Jodsalz/Pfeffer
12 g Paprikamark
100 ml Gemüsebrühe
60 g Quark (Magerstufe)
60 g Schmand (20 % Fett)
40 g Haselnüsse (gehackt)
Prise Thymian (frisch)
200 g Tomaten (frisch, gewaschen)
40 g Emmentaler (gerieben)

Zubereitung:

1. Stielansätze der Auberginen entfernen und der Länge nach halbieren. Mit einem Löffel die

Auberginenhälften vorsichtig aushöhlen.

2. Fruchtfleisch klein schneiden und in einem Topf zusammen mit den geschälten und klein geschnittenen Schalotten und dem Rapsöl glasig anbraten.

3. Mit Salz und Pfeffer würzen und das Paprikamark mit anrösten.

4. Die Hälfte der Gemüsebrühe aufgießen, alles einkochen lassen und den Rest der Gemüsebrühe aufgießen, leicht köcheln lassen.

5. Magerquark, Schmand, gehackte Haselnüsse und klein geschnittenen Thymian untermischen.

6. Masse in die Auberginenhälften füllen und mit den gewaschenen und in Scheiben geschnittenen Tomaten belegen.

7. Backofen auf 180 °C aufheizen und in der Zwischenzeit die gefüllten Auberginenhälften in eine Auflaufform schichten (evtl. mit etwas Öl bepinseln oder eine Backmatte verwenden).

8. Im Backofen etwa 40 Minuten backen, anschließend herausnehmen und mit dem geriebenen Emmentaler bestreuen, weitere 5 Minuten goldgelb backen (evtl. die Temperatur etwas erhöhen oder den Herd auf Grillfunktion stellen).

Kartoffeln mit Estragon-Schinkenfüllung 4 Personen



Menge/Zutat:

800 g Kartoffeln (mehlig kochend, frisch, geschält)
80 g Schinken
10 g Estragon (frisch)
100 g Saure Sahne (10 % Fett)
100 g Edamer (45 % Fett i. Tr., gerieben)
12 g Senf (mittelscharf)
Prise Jodsalz/Pfeffer

Zubereitung:

1. Kartoffeln der Länge nach halbieren und mit der Schnittfläche nach oben in eine Auflaufform schichten.

2. Im Dampfgarer bei 100 % Feuchtigkeit und 100 °C ca. 20 bis 25 Minuten bissfest garen.

Alternative:

Die Kartoffeln können auch in einem Topf mit etwas Wasser und einem Siebeinsatz gedämpft werden.

3. In der Zwischenzeit den Schinken würfeln.

4. Estragon waschen und klein schneiden.

5. Schinkenwürfel, klein geschnittenen Estragon, geriebenen Edamer, Sauerrahm, Senf miteinander verrühren und

mit Jodsalz und Pfeffer würzen.

6. Die gegarten und leicht abgekühlten Kartoffeln mit einem Löffel ein wenig aushöhlen, diese Füllung zur Schinkenmischung geben und verrühren.

7. Füllung in die ausgehöhlten Kartoffelhälften geben, mit Backpapier wieder in die Auflaufform legen und weitere 5 Minuten bei 180 °C im Backofen garen.

Alternative:

Statt Schinken kann auch gebeizter Lachs verwendet werden.

Schnippelbohneintopf mit Fleischeinlage und Vollkornbrot 4 Pers.



Menge/Zutat:

20 ml Rapsöl
280 g Rindergulasch (mager)
120 g Zwiebeln
40 g Schweineschinken
400 g Bohnen (grün)
560 g Kartoffeln (roh, geschält)
800 ml Wasser
1 Lorbeerblatt
14 g klare Fleischbrühe (gekörnt)
Prise Majoran/Muskatnuss
240 g Vollkornbrot

Zubereitung:

1. Öl erhitzen. Rindergulasch darin anbraten. Zwiebeln würfeln, zugeben.

2. Schinkenwürfel mit anbraten.

3. Bohnen und klein geschn. Kartoffeln zugeben, mitdünsten. Mit Brühe ablöschen. Lorbeer, Majoran, Muskatnuss zugeben.

4. Eintopf ca. 35 bis 45 Min. bei mittlerer Hitze garen. Abschmecken. Eintopf mit einer Scheibe Vollkornbrot servieren.

Zwetschgenkompott mit Vanillequarkcreme 4 Personen



Menge/Zutat:

332 g Zwetschgen
80 ml Wasser
20 ml Zitronensaft
24 g Zucker/Zimt
4 g Maisstärke

Vanillequarkcreme

Menge/Zutat:

8 g Vanillepuddingpulver
8 g Zucker
160 ml Milch (1,5 % Fett)
32 g Magerquark (0,3 % Fett)

Für das Zwetschgenkompott

Zubereitung:

1. Zwetschgen waschen, entsteinen, vierteln, mit Wasser und Zitronensaft dünsten.

2. Mit Zucker und Zimt abschmecken.

3. Stärke mit etwas Wasser verquirlen, zu den kochenden Zwetschgen geben, 1/2 Minute aufkochen, in Glasschälchen füllen, abkühlen lassen.

Für die Vanillequarkcreme

Zubereitung:

1. Puddingpulver und etwas Zucker (10 g) in einem Teil der Milch auflösen.

2. Milch aufkochen, aufgelöstes Puddingpulver in die heiße Milch rühren.

3. Aufkochen und dann abkühlen lassen.

4. Quark unterheben.

Mit dem teilbaren Rollstuhlrاد wird barrierefreies Umsetzen einfach möglich.



BARRIERE-FREIHEIT

Entlastung und Mobilität
im Alter



trivida® als Carbonrad.



Einfach zu bedienen.



trivida® in der Kunststoffausführung.

Wer auf einen Rollstuhl angewiesen ist, hat oft Probleme mit dem Transfer, also dem Umsetzen vom Rollstuhl aufs Sofa, ins Bett oder Auto und wieder zurück. Während man Armlehnen und Seitenteile wegklappen kann, ist in aller Regel der Radhügel im Weg. Das Umsetzen über den Radhügel kostet Kraft und ist zudem nicht ganz ungefährlich: Es kann zu Stürzen und Verletzungen kommen.

Klick, klack, Radteil ab – das teilbare Rollstuhlrاد trivida® räumt den Radhügel und somit die Barriere während des Umsetzens aus dem Weg. Das jeweils obere Radsegment kann leichtgängig entfernt und natürlich auch wieder eingesetzt werden. Dieser Handgriff ist mit wenig Kraftaufwand möglich, und Sie haben Platz, um sich barrierefrei umzusetzen.

Auf die Stabilität des Rades können Sie sich dabei verlassen. Als medizinisches Hilfsmittel erfüllt es alle Sicherheitsstandards.

So erhalten Sie das teilbare Rollstuhlrاد

Sie beantragen das teilbare Rollstuhlrاد i. d. R. als Kassenleistung in Ihrem Sanitäts-haus. Einfach Rezept vom Arzt holen, mit dem Sanitätsfachhändler den Kostenübernahmeantrag bei Ihrer Krankenkasse stellen – und über die neu gewonnene Unabhängigkeit freuen!

Wir überwinden mit Ihnen jedes Hindernis!

Ihre Krankenkasse hat eine Kostenübernahme abgelehnt? Kein Grund, um den Kopf in den Sand zu stecken! Unser Fachanwalt für Vergaberecht kümmert sich um Ihren Widerspruch bei der Krankenkasse. Kostenlos, unkompliziert und schnell. Kontaktieren Sie uns unter www.trivida-info.com oder Tel. 07633/92 03 939.

Die wichtigsten Fakten:

1. trivida®-Räder passen an die meisten Standardrollstühle.
2. Die gesetzlichen Krankenkassen übernehmen i. d. R. die Kosten. Bitte geben Sie immer die **Hilfsmittelnummer 18.99.99.0010** an.
3. Kein „Rangieren“. Egal, wie das Rad steht, der obere Teil kann immer entfernt werden.

Für viele Menschen bedeutet trivida® Autonomie, Entlastung und in Summe mehr Lebensqualität. Interesse? **Dann schauen Sie auf www.trivida-info.com vorbei oder rufen Sie an.** Unter 07633/92 03 939 berät man Sie umfassend und unterstützt Sie auch gern bei der Antragstellung.



Historisches aus Hamburg

„Pissbude“ musste für die Davidwache

weichen Der weltberühmte Backsteinbau wurde von Hamburgs Oberbaudirektor Fritz Schumacher entworfen

Als der Hamburger Regisseur Jürgen Roland 1964 seinen halbdokumentarischen Kinofilm über Deutschlands wohl bekannteste Polizeistation drehte, unterlief ihm ein peinlicher Fehler: Er nannte sein Werk „Polizeirevier Davidswache“. Obwohl der berühmte Filmmacher kein Quiddje war, platzierte er ein Fugen-zwischen „David“ und „Wache“. Leider falsch!

Doch für solche grammatikalischen Feinheiten dürften sich die Touristenscharen, die täglich an dem schmalen Backsteinbau mit leuchtenden Augen vorbeiziehen, kaum interessieren. Von innen lernten einige wenige die Davidwache nur kennen, wenn sie als Zechpreller im Amüsier-viertel St. Pauli überführt oder betrunken und krakeelend in eine der Zellen im Untergeschoss gesperrt wurden – so geschehen bis zum Jahr 2012. Seitdem gilt ein der schmalen Treppe und engen Gänge im altherwürdigen Gebäude geschuldetes „Zellenverbot“. Wegen Verletzungsgefahr werden Randalierer nun in benachbarte Wachen verbracht.

Hamburgs Oberbaudirektor Fritz Schumacher hatte das von den Ordnungshütern am 10. Dezember 1914 an der Ecke Spielbudenplatz/Davidstraße bezogene Gebäude mit Akribie entworfen: Neben Diensträumen für die Schutz- und Kriminalpolizei plante er sieben Arrestzellen, hohe und helle Zimmer für die „Sitte“ zur medizinischen Untersuchung der Prostituierten und „eine Bedürfnisanstalt mit zwei bis drei Klosetts, die so gelegen sein muß, daß sie vom Beamtenzimmer aus überwacht werden kann, um ein Entweichen von Personen zu verhindern“.

Die lange Geschichte der Polizeiwache begann aber viel früher. 1833 beschloss der Hamburger Rat, der damaligen Vorstadt „Hamburger Berg“ den Namen St. Pauli zu geben – in Erinnerung an eine 1682 dort erbaute Kirche. In deren Umfeld ging es laut der Überlieferung seit Ende des 17. Jahrhunderts eher ausgelassen als gesittet zu. In dem hafennahen Gebiet steuerten Matrosen und Vergnügungssüchtige am heutigen Spielbudenplatz einen Jahrmarkt mit Holzbuden an.

Das Amüsierangebot wuchs mit den Jahren rasant. Mitte des 19. Jahrhunderts entstanden ein Volkstheater, Bierbuden, Ballhäuser und Tanzpaläste, die neben braven Bürgern auch von vielen dunklen Gestalten besuchten wurden. Deshalb bewilligte der Hamburger Senat den Bau einer kleinen, unscheinbaren Polizeiwachstube, in die 1840 die ersten Ordnungshüter einzogen. Das Gebäude befand sich an der heutigen Ecke Kastanienallee/Davidstraße.

Die „Eddels“ genannten Polizisten bekamen reichlich zu tun. So geben erhaltene „Wachbücher“ Kunde von der Vernichtung „obszöner Bilder“ beim Bürger Schulze (1852), der Niederschlagung des Streiks der Schiffszimmerer (1860) und der Schließung des „Eldorado“ wegen Veräppelung des Polizeimeisters von Altona in einem Theaterstück (1863). Mit der Größe des Amüsier Viertels wuchsen die Aufgaben der Polizei, die 1868 einen Steinwurf entfernt

vom ersten Standort den heutigen am Spielbudenplatz bezog – ein 1854 im klassizistischen Stil erstelltes Gebäude des zwölf Jahre später aufgelösten Hamburger Bürgermilitärs. Nach 31 Jahren unter der Obhut einer bürgerlichen Deputation wurde der „Polizeiwachdienst“ 1871 als Polizeiwache 13 der Hamburger Polizeibehörde zugeordnet. Im Volksmund hatte sich zu diesem Zeitpunkt aber die Bezeichnung „Davidwache“ lange etabliert – in Anlehnung an den alten Standort an der Davidstraße.

Nachdem die auf 72.000 Einwohner angewachsene Vorstadt St. Pauli 1894 auch formal Hamburger Stadtteil geworden war, erwies sich das vom Militär übernommene „Polizei-Bezirks-Gebäude“ erneut als zu klein. Doch erst 16 Jahre später erhielt Fritz Schumacher den Auftrag für einen deutlich größeren Neubau. Den musste die Stadt übrigens gegen den erbitterten Widerstand der in der Nachbarschaft ansässigen Etablissements und Vergnügungsbetriebe durchsetzen – die Wirte und Veranstalter fürchteten wegen des Anblicks von Arrestanten um ihr Geschäft ...

Es war einer der „längsten und größten Kräche in der Hamburger Städtebaugeschichte“, konstatiert die Autorin Ingeborg Donati in ihrem 1990 veröffentlichten Buch über „Die Davidwache“. Doch der Senat blieb hart und setzte das Vorhaben auf dringenden Rat der Hamburger Exekutive um. In einer Rede vor der Hamburgischen Bürgerschaft hatte der erfahrene Polizeioberst Friedrich August Adolf Gestefeld am 15. Oktober 1912 mit eindringlichen Worten für den Verbleib mitten auf dem Kiez geworben: „Die Polizei legt größten Wert darauf, die Wache am Spielbudenplatz zu halten, weil der polizeiliche Dienst in dieser Gegend ohnehin besonders schwierig ist.“

Für den Neubau musste die zwischen der alten Wache und dem heutigen St. Pauli Theater gelegene öffentliche Bedürfnisanstalt weichen. Der Abriss der im Volksmund so genannten „Pissbude“ musste gegen den heftigen Widerstand ihrer Befürworter durchgesetzt werden. Nachdem auch der Streit um die Finanzierung des zunächst mit rund 110.000 Mark veranschlagten Baus beigelegt war, gaben Senat und Bürgerschaft grünes Licht für die – inklusive Mobiliar – 171.000 Mark teure, Ende 1914 fertiggestellte Wache.

Heute steht der von einem markanten „Polizei“-Schriftzug gezielte Rotklinkerbau unter Denkmalschutz. Offiziell heißt Hamburgs berühmtes, nur 0,85 Quadratkilometer großes Polizeirevier übrigens erst seit 1970 „Davidwache“.

Volker Stahl © SeMa



Die „Dreieinigkeit“ am Spielbudenplatz auf St. Pauli in den 1960er Jahren: Zillertal, Theater und Polizeiwache (oben links).

Die Davidwache heute – immer noch ohne „s“ (oben rechts).



Hamburgs berühmteste Wache Ende der 1960er Jahre.

Foto-Credits:
S/W-Fotos: Museum für Hamburgische Geschichte/Jan Philipp Koch; aktuelles Foto: stahlpress

Sechs Probleme von Immobilieneigentümern im Rentenalter und wie sie diese lösen

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

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

Seine Angelegenheiten geregelt haben

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

Immerhin kommt es in fünf von zehn Erbengemeinschaften zum Streit! Ab einem Erbvermögen von € 500 000,- sogar in jedem dritten Fall – vor allem wenn Immobilieneigentum vererbt wird. Im eigenen Interesse möchten ältere Immobilieneigentümer finanziell in der Lage sein, sich im Fall der Fälle gute häusliche Pflege und wenn nötig Umbaumaßnahmen leisten zu können. Thema Instandhaltung: Dach, Fenster, Heizung etc. werden gerade im Alter zunehmend zu einer unliebsamen Belastung, die die Hausbesitzer gerne loswerden möchten.

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

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

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

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

Erfahren Sie mehr über die erfolgreiche Vermarktung des Modells „Lebensabend-Immobilie“ in einem kostenfreien Beratungsgespräch oder fordern Sie gerne unserer Broschüre an. Wir freuen uns auf Sie!

Rufen Sie gerne gleich für die Infobroschüre oder einen Beratungstermin an

Das Original-Konzept

PERSÖNLICHER GUTSCHEIN

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



LEBENSABEND-IMMOBILIE
Mein Zuhause verkaufen und zurückmieten

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



Liberaler Seniorentag 2023

Älter werden in Hamburg – Perspektiven einer seniorengerechten Stadtentwicklung

Mittwoch, 13.09.2023, 14–18 Uhr
Patriotische Gesellschaft, Trostbrücke 4–6, Hamburg

Wer älter wird, weiß: Die Bedürfnisse und Erwartungen an die Umgebung ändern sich mit der Zeit. Man ist vielleicht nicht mehr so gut zu Fuß, nutzt den öffentlichen Raum anders als Berufstätige und verbringt mehr Zeit zu Hause und im eigenen Viertel als früher.

Was heißt das für die Stadtplanung und Quartiersentwicklung? Was benötigen Senioren, um auch in hohem Alter selbstständig und mobil zu bleiben? Wie kann eine Stadt aussehen, in der das Leben für alle lebenswert ist und bleibt?

Kurze Impulsvorträge aus den Bereichen Stadtplanung, Mobilität und Infrastruktur sowie Wohnen geben Denkanstöße: Wie ist es jetzt, wie soll es sein? Für Ihre Fragen ist ebenfalls ausreichend Raum.

Wir laden Sie herzlich ein, gemeinsam über die vorgestellten Ideen für eine seniorengerechte Stadtentwicklung nachzudenken und zu diskutieren!

Der Seniorentag ist eine Kooperationsveranstaltung der Liberalen Senioren Hamburg und der Friedrich-Naumann-Stiftung für die Freiheit. Die Räumlichkeiten sind barrierefrei zu erreichen.

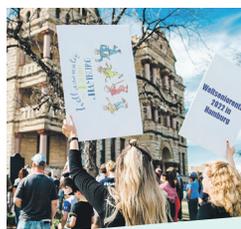
Infos und Anmeldung:
Bettina Jantzen, 040 23 18 89 11 oder
bettina.jantzen@freiheit.org



Programm



- 13.30 **Ankommen**
- 14.00 **Herzlich willkommen!**
Brita Schmidt-Tiedemann (LiS HH) und
Bettina Jantzen (FNS)
- 14.10 **Grußworte**
Michael Kruse, Mitglied des Bundestags (FDP)
Wiebke Köhler, Fachsprecherin für Senioren, FDP Hamburg
- 14.20 **Seniorengerechte Stadtentwicklung:**
Herausforderungen, Trends, erfolgreiche Beispiele
Dr. Dirk Assmann, Referent für Urbanisierung der
Friedrich-Naumann-Stiftung für die Freiheit
- 15.10 **Was benötigen alte Menschen im öffentlichen Raum?**
Überlegungen zu Mobilität und Infrastruktur
Prof. Dr. Ingrid Breckner, Professorin für
Stadt- und Regionalsoziologie i. R. an der HafenCity
Universität Hamburg
- 16.00 **Kleine Pause mit Getränken**
- 16.10 **Wohnen im Alter: von der Wohnraumanpassung
zum barrierefreien Quartier**
Heike Clauss, Geschäftsführerin v. Barrierefrei Leben e. V.
- 17.00 **Resümée und Wünsche an die Politik**
- 17.30 **Ausklang und Imbiss mit Häppchen und Getränken**



Zehn Jahre: Senioren-Flashmob 2023 Zum Weltseniorentag wird in Hamburg wieder gefeiert!!

Beim Sitztanz: Tanzlehrer Heiko Stender macht vor, die TeilnehmerInnen machen nach.



Natürlich feiern wir in diesem Jahr wieder anlässlich des Weltseniorentags am 1. Oktober unseren beliebten Senioren-Flashmob im Knust“, kündigt Dagmar Hirche, Chefin von „Wege aus der Einsamkeit“ (Wade e.V.) an. Und zwar genau am 1. Oktober, auch wenn der in diesem Jahr auf einen Sonntag fällt. „Uns ist es vollkommen schnuppe. Wenn der 1. Oktober ein Sonntag ist, man feiert ja auch nicht Heiligabend an einem anderen Tag ...“ lacht Hirche und berichtet, was in diesem Jahr geplant ist: Los geht es um elf Uhr im oder auch vor dem Knust (Neuer Kamp 30, gegenüber der U-Bahnstation Feldstraße), je nachdem, wie das Wetter ist. „Zur Begrüßung gibt es ein Glas Sekt oder Orangensaft“, sagt Hirche und betont, dass die Teilnahme an der gesamten Veranstaltung kostenlos sei. „In diesem Jahr wollen wir uns darauf fokussieren, dass sich die Leute durch Rätselspiele kennenlernen. Es kommen ja ganz viele Menschen allein und die wollen wir miteinander verbinden. Und dann wollen wir auch noch singen ...“, sagt die 66-Jährige und lächelt bedeutungsvoll. Diesmal soll es „Komet“, der Chartstürmer 2023 von Apache 207 und Udo Lindenberg, sein. „Der Song passt so schön zum Alter. Wir versuchen ja auch den Tod aus der Tabuzone holen ... das Lied ist lebensfroh, und es hat Schwung, ich finde, es passt gut zu uns“, so die Cheforganisatorin. Unterstützung erhält Hirche auch in diesem Jahr unter

anderem von Tanzlehrer Heiko Stender (legt auf), Oll inklusiv und Mitra Kassai („ist diesmal als Gast dabei – vielleicht auch mit der Rikschä“) und Clubkinder e.V. – wenn alles gut geht auch von Udo Lindenberg. Zumindest wurde er eingeladen. „Komet ist schwer zu singen, und so haben wir angefragt, ob er kommt ... Er ist ja auch in unserem Alter! Wenn er mit seinem Schlapphut und seiner für ihn typischen Sprache kommt, das wäre toll. Eine Antwort haben wir aber noch nicht.“

An ihren ersten Flashmob kann sich Dagmar Hirche noch gut erinnern: „Als ich vor zehn Jahren damit angefangen habe und am Hauptbahnhof stand, dachte ich, es kommt vielleicht keiner. Dann waren wir 40 und hatten so viel Spaß! Und jetzt feiern wir den zehnten Flashmob! Ist das nicht toll?“

Gute Musik, nette Unterhaltungen und ein geselliges Miteinander: Wer teilnimmt, kann sich auf ein paar schöne Stunden freuen. 120 Anmeldungen lagen (bis Redaktionsschluss) schon vor, insgesamt sei Platz für 250 bis 300 Personen, so Hirche, wenn das Wetter mitspielt und man auch draußen mitfeiern könne. Teilnehmen kann, wer angemeldet ist und auf der Gästeliste steht. Anmeldungen zur Teilnahme sind per Mail an info@wegeausdereinsamkeit.de oder telefonisch unter 040/422 36 22 32 00 möglich.

Fotos: Wade e.V./Text: Corinna Chateaubourg © SeMa



Seemanns-Chor Hamburg lichtet Anker für die Saison 2023/24

Öffentliches Probesingen am 12. September

(sw) Der 1919 gegründete Seemanns-Chor Hamburg ist ein vierstimmiger Männerchor mit ca. 30 aktiven Sängern und mehreren Solisten sowie zwei Akkordeon-Spielern. Zum breit gefächerten Repertoire des Seemanns-Chores gehören neben den beliebten Seemannsliedern und Shanties auch Lieder von Hamburg und der Waterkant, internationale Folklore, anspruchsvolle Konzertlieder und bekannte Opernchöre.

In der Saison 2022/23 hatte der Chor diverse beeindruckende Auftritte. So zum Beispiel bei der Trauerfeier für Uwe Seeler im Volksparkstadion mit Joja Wendt, beim Jubiläumskonzert des Vereins der Hamburger in der Laeiszhalle, ein Adventskonzert in der Kirche Heilig Geist, die Matinee zur 200-Jahr-Feier der „Hamburger Liedertafel von 1823“ und bei „Die Elbphilharmonie singt!“

In der kommenden Saison stehen Adventskonzerte, eine Chorreise nach Usedom, Sommerkonzerte und ein Auftritt im Hamburger Rathaus an. Weitere andere Anlässe sind sicher.

Wer Lust hat zu singen, auch wenn er bisher nicht in Gemeinschaft gesungen hat, darf gern mitmachen. Am 12. September 2023 lädt der Chor daher zur öffentlichen Probe bei Hapag Lloyd am Ballindamm 25 ein. Es erwarten Sie ein hochkarätiger Dirigent, professionelle Musiker, eine leidenschaftliche Gemeinschaft, ein attraktiver, zentraler Probenort und Auftrittsmöglichkeiten, von denen andere nur träumen – wenn Sie können und wollen – sogar als Solist.

Notenkenntnisse sind von Vorteil, werden aber nicht vorausgesetzt, denn der Seemanns-Chor nimmt Sie gern an die Hand und bietet einen persönlichen Paten, das gezielte Heranführen an das Repertoire und Übungen sowie Stimmbildung in kleiner Gruppe – je nach Bedarf.

Proben finden jeden Dienstag von 19 bis 21 Uhr statt, aktuell in Farmsen, und ab September zentral an der Binnenalster (U/S-Bahn Jungfernstieg).

Weitere Informationen unter www.seemannschor-hamburg.de, per E-Mail an mitsingen@seemanns-chor.hamburg.de oder telefonisch unter 040 / 52 47 13 14



Was tun mit der Immobilie im Alter?

Kostenlose
Informationsveranstaltung

EVERNEST

21.09.2023, 15–17 Uhr
Mönkedamm 9, 20457 Hamburg
Anmeldung über:
040 / 334 654 460

Oktoberfest

im LA HOMA vom
08.09. – 10.09.2023

O'zapft is!

Freitag – 19.00 Uhr Fassanstich mit **Lotto King Karl**
19.30 Uhr Musik mit dem Ensemble Mikados und DJ Matthias
20.30 Uhr **DJ Ötzi Double**

Samstag – 11.30 Uhr Musik mit dem **Ensemble Mikados** und DJ Matthias
19.00 Uhr Hamburgs größter **Laternenumzug**
20.30 Uhr **Höhenfeuerwerk** vom P&R-Parkdeck

Sonntag – 10.00 Uhr Ökumenischer **Gottesdienst**
11.30 Uhr **GospelJoy**
ab 13.00 Uhr Musik mit dem Ensemble Mikados und DJ Matthias
14.00 Uhr **Kinderfest** der FF Langenhorn auf der Langenhorner Wochenmarktplatz

Mit freundlicher Unterstützung von:
Audi Hamburg Nord, Volkswagen Hamburg, Vodafone Shops PA Nord, Stolle Banktätshaus, Benediktiner Weibler, HED, Weinhaus am Stadtrand, LA HOMA living plaza, HED

Charity-Partner:
HOSPITAL ZUM HEILIGEN GEIST, Universitätsklinik für Senioren

Ab Dienstag, den 5. September 2023 gibt es den ersten Federweißer aus Deutschland!

Probeschoppen bei Vorlage dieser Anzeige!

Original **PFÄLZER FEDERWEISSER** 1,00l. € 5,95

ab 2 Liter 1,00l. € 5,50



Weinhaus am Stadtrand Marco Lehmitz
Tangstedter Landstr. 22 · 22415 Hamburg · Tel. 040 / 531 6347

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

Rätselspaß

zurückhaltend	Stufen-gestell	verteidi-gungs-unfähig	9	süd-franzö-sische Stadt	dt. Kompo-nist † 1847	Vorname der Sander	Süß-wasser-barsch	Bundes-staat Nigerias	englisch: neu	Ge-steins-art	Vorname der Meysel †	Beschlag für Pferde	5	japan. Gesell-schaft-lerin
					Sport-kleidung									
Haupt-stadt von Oregon (USA)	Bausatz (engl.)				Brief-empfän-ger		Einheit des Licht-stroms				südd.: Klein-kunst-bühne	argent. Provinz (Santa ...)		
				Vorname d. Renn-fahrers Prost				Textil-betrieb						
moderne Hose	Miss-gunst								int. Kfz-Z. Iran		Halbton über H			
	2				Arbeits-entgelte				italie-nisch: sechs		6	höchster Berg in der Türkei		
offen Einge-stehen-der	Schiffs-anlege-plätze			männ-licher franz. Artikel					Planet mit Ringen	ein Farbton		Insel der Circe in der Odyssee		Schlech-teste im Wett-kampf
Sterbe-ort Wallen-steins	Graf-schaft in Wales			indiani-sche Sprach-familie					Abk.: Zloty		weib-liches Lasttier		modern	
				beson-deres Erlebnis					sehr aktuell, explosiv		US-kanadischer Grenz-see		10	
Abk.: Leit-faden		4		deutsche Vorsilbe										
					Ruhetag der Juden	Flächen-maß der Schweiz	unrund laufen	jorda-nische Münze	Normal-maß	ein Mainz-el-männ-chen			Motto	
Über-setz-boot				Vorname der Palmer	Film (ugs.)						Stadt in Frank-reich		Kfz-Z. Steinfurt	
Ent-lassung		Haupt-stadt Perus				deutsche Vorsilbe: schnell		eng-lischer Herzog		längliche Vertiefung				
							Düssel-dorfer Flanier-meile	Fakten				süd-amerika-nischer Kuckuck	Berg in Grau-bünden	
					englisch: sein	Wasser-sport-disziplin				englisch, span.: mich, mir		türk. Groß-grund-her		
Stadt an der Bode		Mittel-meer-anrainer-staat						die Geme-inde betref-fend						
eine Schoko-lade								hinwei-sendes Wort				lateini-sche Künst-ler-signatur		1

HoWe-Umzüge

Entrümpelung & Transporte in Hamburg und Umgebung

Umzüge
ab € 150,-

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

Kostenvoranschlag, Umzugskartons sowie Anfahrt kostenlos!

Barmstedt 04123-922 65 70
Ellerhoop 04120-70 79 40
Wedel 04103-803 39 03
Mobil 0172-402 55 72

Die Gewinner vom Juli/August 2023:

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

1.–2. Preis: jeweils 2 Karten für das Howard-Carpendale-Konzert „LIVE – Das ist mein Leben“ am 29. Mai 2024 in der Hamburger Barclays Arena

1. J. Hagedorn, 22846 Norderstedt, 2. B. Zeyn, 22147 Hamburg

3.–5. Preis: jeweils 2 Karten für die Karl-May-Aufführung „Winnetou I – Blutsbrüder“ in Bad Segeberg

3. A. Heisler, 22761 Hamburg, 4. B. Liesner, 22844 Norderstedt
5. H. Deadler, 22607 Hamburg

6.–8. Preis: jeweils 2 Karten für die Vorstellung des „Heaven Can Wait“-Chors am 25.09.23 um 19:30 Uhr im St. Pauli Theater

6. G. Wessollek, 22527 Hamburg,
7. H. Staffeldt, 22459 Hamburg, 8. R. Reese, 22547 Hamburg

Auflösung: Sudoku und Kreuzworträtsel vom SeMa, Ausgabe Juli/August 2023

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

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

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

Verlosung im September

1.–10. Preis

Jeweils zwei Karten für das „NDR Kultur Foyerkonzert on tour“ am 09. Oktober um 19 Uhr in Alma Hoppes Lustspielhaus

Eckart Runge und Jacques Ammon zeigen beim „NDR Kultur Foyerkonzert on tour“, wie sich klassische Kammermusik mit anderen Musikgenres verbinden lässt. Moderiert wird der Abend von NDR-Kultur-Musikredakteur Ludwig Hartmann. Das Besondere: Die Eintrittskarten für dieses exklusive Konzert können nicht gekauft, sondern nur gewonnen werden.



11.–13. Preis



Jeweils ein Bundle, bestehend aus zwei Kino-Eintrittskarten für den Kinofilm „Die Mittagsfrau“ und einem Exemplar des gleichnamigen Romans. Kinostart: 28.09.23

Die Verfilmung des Bestsellers von Julia Franck ist eindrucksvoll im Porträt einer Frau, die die große Liebe verliert und darüber droht, auch sich selbst zu verlieren. Der Film „Die Mittagsfrau“ stellt Helene, gespielt von Mala Emde, als Frau dar, die ihr Leben aktiv in die Hand nimmt. Er beginnt in den 50er Jahren, als Helene auf einen Hof kommt und ihrem Gastgeber die Geschichte von der Mittagsfrau erzählt. Dann kehrt die Geschichte an den Anfang zurück, zeigt Helene und Martha als junge Mädchen und dann schließlich im Berlin der 20er Jahre, als die Freiheit grenzenlos ist, aber schon die ersten Schatten aufziehen. Die Schatten einer Zeit, in der niemand mehr frei ist.

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

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

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 18.09.23 senden an:

Senioren Magazin Hamburg GmbH,
Fabersweg 3,
22848 Norderstedt,
oder per E-Mail an:
raetsel@senioren-magazin-hamburg.de

Persönliche Angaben:

Ihre persönlichen Daten werden nicht für Werbezwecke verwendet oder gespeichert.

Vorname

Nachname

Straße

PLZ/Ort

Telefon

E-Mail

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

Regelmäßiges Dehnen verbessert die Beweglichkeit

(pi) Sich die Schuhe selbst zubinden, einen heruntergefallenen Schlüssel aufheben oder eine Tasse vom obersten Küchenregal holen: Wenn die Beweglichkeit im Alter nachlässt, kann es sein, dass solche Dinge im Alltag schwerer fallen. Wer aber regelmäßige Dehnübungen macht, kann seine Beweglichkeit erhalten oder verbessern. Anlass für die Stiftung Gesundheitswissen, über das Thema Dehnen zu informieren, wie und wann man sich dehnen sollte und wann besser nicht.

Während Kinder oftmals sehr beweglich sind, lässt diese Flexibilität bereits ab dem fünften Lebensjahr nach. Bis zum 88. Lebensjahr büßen wir etwa die Hälfte unserer Beweglichkeit ein. In der Jugend und ab dem 61. Lebensjahr sind die Verluste dabei besonders groß. Neben der Einschränkung im Alltag kann eine reduzierte Beweglichkeit auch Gelenk- und Haltungsschäden nach sich ziehen. Wer regelmäßig Dehnübungen macht, kann seinen Körper jedoch beweglich und flexibel halten. Das gilt auch für Menschen, die weniger Sport treiben.

Wie oft und wie sollte man sich dehnen?

Damit sich die eigene Beweglichkeit spürbar verbessert, empfehlen Experten zwei Übungseinheiten wöchentlich. Einige plädieren sogar für tägliches Dehnen – beispielsweise in Form eines fünf- bis zehnmütigen Stretchings nach dem Aufstehen oder vor dem Zubettgehen. Es gibt dabei verschiedene Arten, sich zu dehnen. Für Anfänger eignet sich das sogenannte statische

Dehnen. Dabei begibt man sich in eine bestimmte Position, bis es zu einem Ziehen im Muskel kommt, und hält diese Stellung zehn bis 15 Sekunden lang. Dabei sollte ruhig ein- und ausgeatmet werden. Anschließend löst man die Position wieder. Andere Arten des Dehnens sollten nur nach professioneller Anleitung erfolgen. Dazu gehören zum Beispiel die dynamischen Dehnübungen. Sie eignen sich vor allem für Sportler. Dafür begibt man sich ebenfalls in eine Dehnposition und versucht, die Dehnung mittels kleiner federnder Bewegungen sukzessive zu erweitern.

Worauf sollte man beim Dehnen achten?

Vor der Dehnübung sollten man sich kurz aufwärmen – zum Beispiel, indem man ca. fünf Minuten lang zügig marschiert oder auf der Stelle joggt. Beim Dehnen selbst sollte man darauf achten, keine Position zu erzwingen, die man nicht halten kann. Eine Dehnübung darf niemals Schmerzen hervorrufen. Außerdem sollte nicht übermäßig an Gliedmaßen gezogen werden. Fehlt die Beweglichkeit für eine Übung, ist es ratsam, eine einfachere Variante auszuprobieren.

Wer sollte aufs Dehnen verzichten?

Dehnübungen empfehlen sich grundsätzlich für jede Altersstufe. Wer Verletzungen oder Schmerzen hat, sollte jedoch vorher mit dem Arzt sprechen. Grundsätzlich gilt zudem: Entzündete oder schmerzende Körperstellen sollten ebenso wie von Gelenkproblemen betroffene Körperteile nicht gedehnt werden.

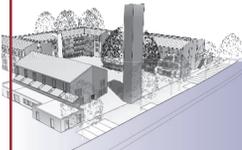
Dehnübungen für den Alltag – Trainieren Sie Ihre Beweglichkeit

So geht's: Machen Sie 1 bis 3 Durchgänge von den unten beschriebenen Übungen. Halten Sie dabei jede Dehnung für 10 bis 15 Sekunden. Hinweis: Wenn Sie Vorerkrankungen haben, etwa an Hüft- oder Kniegelenken oder der Wirbelsäule, fragen Sie bitte Ihren Arzt, ob Sie die Übungen machen dürfen.

Beugen und Strecken der Wirbelsäule

Gehen Sie in den Vierfüßerstand und machen Sie einen Katzenbuckel. Rollen Sie den Rücken dann Wirbel für Wirbel wieder ab und gehen Sie ins Hohlkreuz. Wiederholen Sie die Übung mehrmals.





„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

Wohnen „Generation 55+“

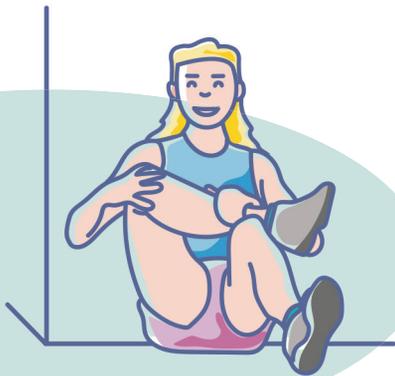
- 1 Zi. (ohne Schlafnische), ca. 35 m², € 333,- + Nk./Kt.
- 1 Zi. (mit Schlafnische), ca. 39 m², € 376,- + Nk./Kt.

In HH-Langenhorn, Diekmoorweg, ruhige, grüne Lage, attraktiver Schnitt, nette Hausgemeinschaft, mit Bad, Küche, Balkon und Lift. V: 174,9 kWh (m²a), Gas, Bj. 1969

040 35 91 52 00
(Anspr. Fr. Schnell)
www.meravis.de

Hüftbeweglichkeit trainieren

Setzen Sie sich an die Wand und legen das rechte Bein über das linke, sodass der Knöchel auf dem linken Knie liegt. Fixieren Sie das Bein mit den Händen an Knie und Knöchel. Ziehen Sie die Zehen des unteren Beines Richtung Körper. Nun ziehen Sie das untere Bein zu sich heran bis Sie eine Dehnung spüren. Anschließend wird das Bein gewechselt.



Dehnung der seitlichen Hals- und Schultermuskulatur

Umfassen Sie mit einer Hand Ihren Kopf und ziehen ihn seitwärts zur Schulter, Blickrichtung nach vorn. Gleichzeitig drücken Sie den anderen Arm Richtung Boden. Halten Sie die Dehnung und wechseln Sie dann die Seite.



Dehnung der Schultergürtelmuskulatur

Umfassen Sie den Ellenbogen und ziehen ihn über die Brust in Richtung Schulter. Augen, Kopf und Oberkörper sind dabei gerade nach vorne gerichtet. Halten Sie die Dehnung und wechseln Sie dann den Arm.



Hintere Oberschenkelmuskulatur dehnen

Stellen Sie die Füße schulterbreit auf und beugen den Oberkörper langsam nach vorne herunter. Halten Sie die Dehnung, kommen Sie wieder langsam hoch und wiederholen die Übung noch 1–2 Mal.



Quelle: Freiwald (2020)
© Stiftung Gesundheitswissen 2022

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.

Aufsteihilfen 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

Ferienwohnung – Ostseebad Boltenhagen



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

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

Immobilienkrise?



Wir verkaufen Ihre Immobilie zu Marktpreisen, und Sie brauchen sich keine Sorgen mehr zu machen

GUTSCHEIN

... für eine Immobilien-Bewertung
im Großraum Hamburg. Kostenfrei bis zum 01.06.23

d.i.i. Homes Wir beraten Sie gern

Telefon 040 – 35 71 80 05 | www.dii-homes.de
Hamburg-Eppendorf | Eppendorfer Landstr. 61

„Demenz – Die Welt steht Kopf“

Aktionstage Demenz – 18. bis 24. September 2023

In Hamburg leben etwa 35.000 Menschen mit Demenz, die Tendenz ist steigend. Diese Erkrankung kann das Leben Betroffener und Angehöriger völlig auf den Kopf stellen und stellt im Verlauf eine große Belastung dar. Umso wichtiger ist es, dass Menschen mit Demenz ihren Platz in der Mitte der Gesellschaft nicht verlieren. Betroffene und Angehörige müssen unterstützt werden, und es muss ihnen ein weitgehend selbstbestimmtes Leben in ihrem sozialen Umfeld ermöglicht werden.

Die Veranstaltungen der Aktionstage Demenz 2023 laden Betroffene, Angehörige, Interessierte sowie Profis zum Austausch und zum Miteinander, zu Information, zum Erinnern, zum Tun und zum Lachen ein und schaffen somit eine Bühne und Aufmerksamkeit für dieses wichtige Thema. Das Programm finden Sie auch als Download unter: www.hamburg.de/demenz



Montag, 18. September 2023

• 10–12 Uhr: „Gestärkt für den Alltag!“

Mehrgenerationenhaus Billstedt, Merkenstraße, 22117 HH
Beim Frühstück und in lockerer Atmosphäre beantworten Experten Ihre Fragen rund um das Thema Vergesslichkeit.

• 10–13 Uhr „Unvergessene Momente im Sport: Legenden – Leidenschaften – Erinnerungen“

HSV-Volksparkstadion, VIP-Lounge, Sylvesterallee 7, 22525 Hamburg mit HSV-Vize-Präsident Bernd Wehmeyer. Gesprächsrunde und Präsentation des HSV-Erinnerungskoffers. *Anmeldung erforderlich: Claudia Unruh, Tel.: 01520 6267360, demenzwoche@kooperation-nord-demenz.de*

• 15–18 Uhr: „Mit Schirm, Charme und Demenz – ein bisschen Musik muss sein!“

Kunstklinik Eppendorf, Martinistraße 44, 20251 HH
Lernen Sie die Vereine, den Pflegestützpunkt und Stiftungen aus dem Bezirk Nord kennen! Konzert der Eppendorfer Schlagsaiten, Markt der Möglichkeiten und Sitztanz. *Anmeldung erforderlich: Claudia Unruh, Tel.: 01520 6267360, demenzwoche@kooperation-nord-demenz.de*

• 17 Uhr „Demenz – mitten im Leben!“, Podiumsgespräch

Sozialer Dienst Karin Kaiser, Rahlstedter Str. 189, 22143 HH
In dieser Veranstaltung soll über verschiedene Aspekte der Krankheit gesprochen werden: Was ist Vergesslichkeit, was Demenz? Was kann Angehörigen geraten werden? Welche Hilfen gibt es, welche Netzwerke?

• 8–19.30 Uhr: Clownin Rosalores Roadtrip für Menschen mit Demenz

08:00 Uhr: Bunter Start auf dem Rathausmarkt
08:30–09:30 Uhr: Fahrt zum Volksparkstadion
09:30–13:00 Uhr: Anpfiff der Veranstaltung der Kooperation Nord, Demenz und sportliche Trainingseinheiten
13:00–15:00 Uhr: Fahrt zur Kunstklinik, unterwegs hier und da ein Flashmob ...
15:00–16:00 Uhr: Tanzen, singen und gemeinsam lachen in der Kunstklinik Eppendorf.
16:00–17:30 Uhr: Fahrt nach Rahlstedt
17:30–19:30 Uhr: Rosalore bei der Diskussionsrunde „Demenz – und mitten im Leben“ im Sozialen Dienst Karin Kaiser

Dienstag, 19. September 2023

• 14:30–16:30 Uhr: Konfetti-Café mobil + Bilderausstellung „Demensch“

Neues Amt Altona, Neue Große Bergstraße 5, 22767 HH
Austausch, Kaffee und Kuchen bei Livemusik für Menschen mit Demenz und alle anderen.

• 15–19 Uhr: „Demenz – die Welt steht Kopf!“

Begegnungszentrum im Park, Gräpelweg 8, 21029 HH
Informationen und Beratung mit Infoständen des Netzwerks Demenz Bergedorf
16:15–17:00 Uhr: Vortrag: Alzheimer – erkennen, behandeln, vorbeugen.
17:15 u. 18:00 Uhr: Vortrag im Raum A: Umgang und Kommunikation mit Menschen mit Demenz
17:15 u. 18:00 Uhr: Vortrag im Raum B: Einstufung und Leistungen der Pflegeversicherung

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

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

Mittwoch, 20. September 2023

15–17 Uhr: „Demenz – gemeinsam verstehen“

ASB Service & Wohnen, Langenfelder Damm 61, 22525 HH
Mit Experten in lockerer Atmosphäre bei Kaffee & Kuchen etwas über das Krankheitsbild Demenz erfahren. Im Anschluss Tipps & Ratschläge geben, wie Fähigkeiten bei einer Demenz-erkrankung weiterhin gestärkt werden können.

14–19:30 Uhr: Beziehungsorientierte Pflege – Möglichkeiten und Grenzen im Pflegealltag

Matthias Claudius Heim, Walther-Mahlau-Stieg 8, 22041 HH
14:00 Uhr: Begrüßung und Einführung in den Tag
14:10 Uhr: Beziehungsorientierte Pflege und Anforderungen an die Pflege-Organisation, damit sie gelingen kann
15:15 Uhr: Die Rolle von Humor in der Beziehungsgestaltung
16:00 Uhr: Beziehungsorientierte Pflege in Hamburg – Diskussion mit Gästen und Publikum
17:00 Uhr: Begegnung und Austausch bei Musik, Getränken und Imbiss

19:30 Uhr: Ausklang

Anmeldung ist erforderlich: Wandsbeker Netzwerk Demenz, Tel.: 040 68268089, info@demenznetz-wandsbek.de

Donnerstag, 21. September 2023

10–12 Uhr: Impuls und Gesprächsrunde: „Du bist an einer Demenz erkrankt? Ich auch, lass uns ins Gespräch kommen!“

Alzheimer Gesellschaft Hamburg e.V., Wandsbeker Allee 68, 22041 HH. Eine Veranstaltung ausschließlich für Menschen mit der Diagnose Demenz im frühen Stadium! *Anmeldung ist erforderlich: Alzheimer Gesellschaft Hamburg e.V., Tel.: 040 88141770, info@alzheimer-hamburg.de*

17:30–19:45 Uhr: Fachvortrag, Ausstellungseröffnung und Gesprächsrunde

Haspa-Filiale Wandsbek-Markt, Schloßstraße 4, 22041 HH
17:30 Uhr: Begrüßung durch Jörn Wieking (Wandsbeker Netzwerk Demenz)
17:35 Uhr: Eröffnung der Bilderausstellung der „Alzheimer Malgruppe Wandsbek“
18:00 Uhr: Demenz: von der Vermutung über die Diagnostik hin zu Behandlungsoptionen
19:00 Uhr: Gesprächsrunde mit Mitgliedern des Wandsbeker Netzwerk Demenz

Anmeldung ist erforderlich: Alzheimer Gesellschaft Hamburg e.V., Tel.: 040 88141770, info@alzheimer-hamburg.de

Freitag, 22. September 2023

10 Uhr und 15 Uhr: Altonaer Museum: demenzsensible Museumsführung

Altonaer Museum, Museumstraße 23, 22765 HH
Ein Angebot für Menschen mit Demenz und je eine Begleitperson. *Anmeldung ist erforderlich: heike.roegler@am.shmh.de*

Sonntag, 24. September 2023

10 Uhr: Gottesdienst für Menschen mit Demenz und andere: „Demenz – die Welt steht Kopf“

Kirche St. Martinus Eppendorf, Martinistraße 33, 20251 HH
Demenzsensibler Gottesdienst für alle. *Kirsten Sonnenburg, Tel.: 040 519000840, k.sonnenburg@kirche-hamburg-ost.de*

Rechtlicher Betreuer/-in mit Familienanschluss gesucht!

Einarbeitung neben einem Berufsbetreuer möglich.

Tandem-Lösung denkbar: Ehrenamtler + Berufsbetreuer

Bitte Telefonnummer hinterlassen, da die Kontaktaufnahme telefonisch erfolgt.

E-Mail: rechtlicher_betreuer@outlook.de

Beratung - Austausch - Begleitung



Alzheimer Telefon 040 - 47 25 38

Mo., Di., Do.: 10.00-16.00 Uhr | Mi. + Fr.: 10.00-13.00 Uhr



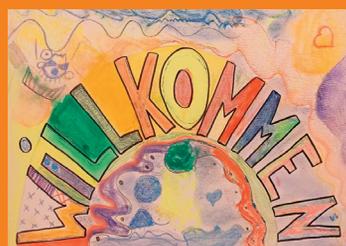
Alzheimer Gesellschaft
Hamburg e.V.
Selbsthilfe Demenz

✉ info@alzheimer-hamburg.de
🌐 www.alzheimer-hamburg.de

TAGESPFLEGE MOLE44



IN VIELFÄLTIGER GEMEINSCHAFT DEN TAG ERLEBEN



Lernen
Sie uns persönlich
kennen – lassen Sie
sich individuell
beraten!

Zuhause in der vertrauten Umgebung wohnen und dennoch den Tag in anregender Gemeinschaft verbringen. Das ist unsere Mole44.

Für Menschen mit oder ohne Pflegegrad.

TAGESPFLEGE MOLE44

Martinistraße 44 | 20251 Hamburg
tagespflege@hamburgische-bruecke.de
Tel. 040 22 72 98-500

HAMBURGISCHE BRÜCKE, Gesellschaft für private Sozialarbeit e.V.
www.hamburgische-bruecke.de

Der Pöhlshof

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



Eigene CAFÈTERIA
für unsere Bewohnerinnen
und Bewohner

Wohnungsunternehmern
Plambeck



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



SoVD-Sozialtipp

SOVD
Sozialverband Deutschland
Landesverband Hamburg

Wohngeld plus – Zuschuss auch für Eigentum

Was viele nicht wissen: Wohngeld gibt es nicht nur für diejenigen, die zur Miete wohnen. Auch wer eigene vier Wände hat und sie selbst bewohnt, kann Anspruch haben – sofern das Einkommen gering ist. Dann heißt es nicht Wohngeld, sondern Lastenausgleich. In der Reform ist ausdrücklich von „Wohnkosten“ die Rede, nicht nur von Miete. Allerdings: In Hamburg wohnt die Mehrzahl der Menschen zur Miete. Für sie sind Wohnkosten gleichbedeutend – und belastend – mit Miete, Heiz- und Nebenkosten.

Im Unterschied zu Mieter:innen zahlen Eigentümer:innen von Immobilien natürlich in dem Sinne keine Miete. Daher berücksichtigt der Lastenzuschuss vornehmlich Zins und Tilgung, aber auch Grundsteuer und Instandhaltung. Ob man berechtigt ist, und wenn ja, wie hoch der Zuschuss ausfällt, ist abhängig von Einkommen und Mieten im Umfeld. Steht das Eigenheim in einer Stadt mit hohen Mieten, erhält man gegebenenfalls einen größeren Zuschuss als derjenige, der sich vor Jahren in einem preiswerteren Vorort niederließ. Die Anpassung an das Mietniveau der Stadt gilt auch für Mieter:innen und deren Wohngeld. Es richtet sich nach regionalen Mietstufen von I (günstigste) bis Mietstufe VII (teuerste). Hamburg hat Stufe VI. Wichtig: Nur wer neu berechtigt ist, muss handeln. Wer schon Wohngeld bekommt, muss keinen neuen Antrag einreichen.

Hamburg wirbt: „Ihre Ansprüche werden automatisch überprüft, und die Höhe gegebenenfalls neu berechnet.“ Doch keiner sollte dauerhaft die Hände in den Schoß legen: Der „Bewilligungszeitraum“ beträgt zwölf Monate, sofern Einkommen oder Miethöhe gleich bleiben. Geld gibt's ab dem Ersten des Monats, in dem der Antrag gestellt – nicht bewilligt – wurde. Und: Es wird rückwirkend gezahlt. Dabei klettert der Zuschuss von durchschnittlich 177 Euro pro Monat um rund 190 Euro auf 370 Euro. Klaus Wicher, SoVD-Landeschef: „Der Wumms des Wohngeld-Plus ist nicht nur laut, weil mehr Menschen Geld bekommen. Sie bekommen auch mehr Geld: Die Berechnung hängt ab von Haushaltsgröße, Einkommen, Wohnkosten. Das ist kompliziert. Aber wir helfen.“ Vermögen bleibt frei, allerdings in Grenzen: 60.000 Euro für das erste, 30.000 Euro für jedes weitere Haushaltsmitglied.

Wohngeld ist eine vorrangige Leistung – geht also vor der Bewilligung von Bürgergeld oder Grundsicherung!

Fragen beantwortet der SoVD seinen Mitgliedern telefonisch unter: 040 611 60 70 oder im Internet: www.sovd-hh.de/sozialberatung-hamburg/sozialberatungsstellen-hamburg.

SILBER & SMART:

Altersfreundliche Angebote zum Umgang mit Smartphone und Tablet



Der Tablet-Treff von SILBER & SMART unterstützt Menschen 60+ ehrenamtlich im Umgang mit Smartphone und Tablet. In folgenden Bücherhallen findet der smarte Treff im September 2023 statt:

05.09., 11:00–12:30 Uhr: Rahlstedt, Amtsstraße 3a
06.09., 11:00–13:00 Uhr: Bergedorf, Holzlude 1, KörberHaus
12.09., 11:00–12:30 Uhr: Niendorf, Tibarg Center
19.09., 14:30–16:00 Uhr: Eidelstedt, Alte Elbgaustraße 12
26.09., 11:00–12:30 Uhr: Alstertal, Heegbarg 22
27.09., 11:00–12:30 Uhr: Winterhude, EKZ Winterhuder Marktpl. 6
28.09., 11:00–12:30 Uhr: Altona, Mercado

Die Teilnahme ist kostenlos und nur mit Anmeldung möglich:
SilberundSmart@buecherhallen.de oder 040/43 26 37 83

www.senioren-magazin-hamburg.de

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



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

Ambulante Kranken-, Alten- und Kinderbetreuung
Vertragspartner aller Krankenkassen

24 Stunden erreichbar unter: 0172/409 87 44

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





„Es ist wichtig, dass du mit anderen Älteren zusammen bist“

Seit etwa 15 Jahren nutzt Margrit („Maggie“) Jakob das Angebot des LAB Treffpunkts Hamm. Durch einen Bericht in der Zeitung hatte sie vom LAB (Lange Aktiv Bleiben e. V.) erfahren. Kurzerhand ist sie damals in den Fahrenkamp 27 gefahren und hat sich vor Ort erkundigt, was dort so angeboten wird. Vor allem für einen Kurs, bei dem den SeniorInnen die Nutzung von Computern und der Zugang und die Teilhabe an den Möglichkeiten des Internets beigebracht wurde, habe sie sich damals interessiert, erzählt die inzwischen 81-Jährige.

Nach einiger Zeit suchte sie sich eine neue Herausforderung und fand diese bei der „Freitagsrunde“ – eine Art Gesprächskreis, bei dem über alle möglichen aktuellen und interessanten Fragestellungen zu aktuellen Vorkommnissen gesprochen wird. Oft bringt Kursleiter Mathias Meyer neue Themen mit, manchmal werden aber auch die Gespräche der vergangenen Woche noch einmal aufgenommen, wenn die TeilnehmerInnen noch Redebedarf haben. „Es ist keine oberflächliche Sache, und wir haben immer wieder tolle Themen am Start“, erzählt Jakob begeistert. „Wir lernen dazu. Hinterher essen wir manchmal noch etwas zusammen. Das ist eine gute Sache.“

Wichtig ist ihr auch, dass sie hier unter Leute kommt: „Man muss selbst etwas machen, sich auf den Weg begeben. Es kommt keiner, der mich von der Couch holt! Ich muss mir selbst etwas einfallen lassen.“ Manchmal müsse sie zu Hause auch grübeln und denke über ihr Leben nach. „Man muss sich ablenken, auch vom Grübeln ...“, erzählt die ehemalige Sekretärin. Ihren Freundinnen würde sie die Gesprächskreise und Ausflugsangebote von LAB Hamburg e. V. auch empfehlen. Ihr Fazit: „Es ist wichtig, dass du mit anderen Älteren zusammen bist.“ LAB steht für Lange Aktiv Bleiben e. V., ein gemeinnütziger Freizeitverein für die Generation 50+ mit 14 Treffpunkten hamburgweit.

Heiko Lüdke, Vorstand von
LAB Hamburg, und Margrit
Jakob.

„Das schöne, liebevolle Zusammensein bei
der Pfingstfeier 2023“: Margrit Jakob mit
einer anderen Teilnehmerin.



Thema: Geselligkeit versus Einsamkeit Angebote in den Treffpunkten:

Treffpunkt Altona

- Fit im Kopf (Gedächtnis und mehr)
- Kaffeetafel und anschließend spielen, klönen oder offenes Singen mit Akkordeonbegleitung
- Freitag, 13.10.23: Oktoberfest mit Sauerkraut und Bratwurst, Livemusik

Treffpunkt Eimsbüttel

- Biografiearbeit
- Gedächtnistraining
- Selbsthilfegruppe – Emotionale Gesundheit

Treffpunkt Eppendorf

- Geschlossene Gesprächsrunde
- Gedächtnistraining
- Freitag, 22.09.23: LAB Eppendorf feiert 35-jähriges Jubiläum

Treffpunkt Fuhlsbüttel

- Geschlossene Gesprächsrunde
- Gedächtnistraining und Gesprächsrunden
- Klassik-Salon (CDs werden ausgepackt)

Treffpunkt Groß Borstel

- Sonntagskaffee
- 07.10.23: LAB Groß Borstel feiert 45-jähriges Jubiläum
- Gedächtnistraining

Treffpunkt Hamm

- Der Ratgeber/öffentliche Beratung
- Freitags-Gesprächsrunde (mit Vorträgen)
- Literarische Reise

Treffpunkt Lokstedt

- Gesprächskreise
- Gemeinsames Frühstück
- Gemeinsames Beisammensein und Singen

Treffpunkt Mümmelmansberg

- Türkische Kulturgruppe mit türkischem Frühstück und Brunch
- Klönen (und spielen)

Treffpunkt St. Georg

- Gemeinsames Frühstück und Klön-Runde
- Gedächtnistraining
- Emotionale Gesundheit

Treffpunkt St. Pauli

- Selbsthilfegruppe (Lebenshilfe)
- Klönschnack
- Freitags-Festmahl

Freizeitgruppe Wilhelmsburg

- Bewegung mit anschl. Beisammensein

Freizeitgruppe Stellingen/Eidelstedt

- Gemeinsames Frühstück

LAB 14 x in Hamburg!

10 Treffpunkte & 4 Freizeitgruppen:

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

• **LAB Treffpunkt Groß Borstel**, Borsteler Chaussee 49, 22453 Hamburg, Tel. 386 52 113, grossborstel@labhamburg.de

• **LAB Treffpunkt Hamm**, Fahrenkamp 27, 20535 Hamburg, Tel. 21 59 08, hamm@labhamburg.de

• **LAB Treffpunkt Lokstedt**, Vogt-Wells-Straße 22, 22529 Hamburg, Tel. 58 43 82, lokstedt@labhamburg.de

• **LAB Treffpunkt Mümmelmansberg**, Oskar-Schlemmer-Str. 21, 22115 Hamburg, Tel. 715 34 18, muemmelmansberg@labhamburg.de

• **LAB Treffpunkt St. Georg**, Hansaplatz 10, 20099 Hamburg, Tel. 24 14 90, st.georg@labhamburg.de

• **LAB Treffpunkt St. Pauli**, Beim Grünen Jäger 10a, 20359 Hamburg, Tel. 43 55 45, st.pauli@labhamburg.de

• **LAB Freizeitgruppe Ohlsdorf**, Böckelweg 21, 22337 Hamburg, Tel.: 55 77 93 80, info@labhamburg.de

• **LAB Freizeitgruppe Stellingen**, Spanskamp 30c, 22527 Hamburg, Tel.: 55 77 93 80, info@labhamburg.de

• **LAB Freizeitgruppe Uhlenhorst**, Finkenau 11, 22081 Hamburg, Tel.: 55 77 93 80, info@labhamburg.de

• **LAB Freizeitgruppe Wilhelmsburg**, Kirchdorfer Straße 170, 21109 Hamburg, Tel.: 55 77 93 80, info@labhamburg.de



Gelebte Geschichte
1804. Foto: FLMK



Die Adler-Drogerie war
früher in Trittau.

Unser Ausflugstipp: Freilichtmuseum am Kiekeberg „Willkommen zu einer Zeitreise“

In diesem Jahr feiert das Freilichtmuseum sein 70-jähriges Bestehen. Irma Schuster war jahrzehntlang das Herz des Gasthauses am Kiekeberg und eine beeindruckende Persönlichkeit. Das benachbarte Freilichtmuseum ist auch ihr zu verdanken. Professor Willi Wegewitz wollte auf dem Grundstück, welches damals noch ihren Eltern gehörte, ein Museum aufbauen. Die Eltern stimmten zu. Somit wurde der Grundstein für das heutige Museum gelegt. Irma Schuster, die nach ihrer Hochzeit ‚Kunstmann‘ hieß, starb 2014 im Alter von 87 Jahren.

Unzählige Hamburger Schulkinder backten das leckere Brot. Auch nach dem Tod von Irma Schuster wird ihr berühmtes Brot weiter angeboten, da ihre Enkelin das Rezept bekam und es hütet wie einen Schatz.

Wir besuchten das familienfreundliche Freilichtmuseum im Gebiet Rosengarten-Ehestorf und waren begeistert von der Vielfalt der interessanten Einblicke. Das Freilichtmuseum am Kiekeberg zeigt die Kultur und das Alltagsleben der Region von 1650 bis in die 1970er Jahre mit 40 historischen Gebäuden, Bauerngärten und alten Häusern auf dem zwölf Hektar großen Gelände.

Zehn Jahre Planung und Forschung und fünf Jahre Bauzeit hat das Projekt „Königsberger Straße“ gekostet. In dieser Straße, dem Bau- und Forschungsvorhaben der Museumsbetreiber, werden die Nachkriegsjahrzehnte wieder lebendig.

Es ist bundesweit einmalig. Begehbare Siedlungshäuser, die Gasolin-Tankstelle, die Telefonzelle, der gelbe Briefkasten und u. a. eine Ladenzeile, in der frühere Geschäfte originalgetreu wieder aufgebaut wurden, erinnern die älteren Besucher an ihre Kindheit und Jugend. Es werden in dieser Ladenzeile fünf Geschäfte und eine Zahnarztpraxis mit den originalen Einrichtungen präsentiert, die in den Jahren zwischen 1950 bis 1970 entstanden. Wie auch das Fotofachgeschäft Böhmer aus Winsen, das über 100-jährige, komplett eingerichtete Drogeriefachgeschäft Adler aus Trittau und die Schlachtereierötting, die 1739 als Familienbetrieb gegründet wurde. Diese Geschäfte machen die Zeiten der Not, des Wiederaufbaus und des Wirtschaftsaufschwungs mit Originalen spürbar. Wetterunabhängig präsentiert das Museum wechselnde Sonderausstellungen und viele Sehenswürdigkeiten in den Häusern

Malteserstift Bischof-Ketteler

Kettelerweg 5 | 22457 Hamburg



In guten Händen:

Wohnen mit Service

Serviceleistungen auf höchstem Niveau

Unterstützung z.B. bei Hausmeisterreparaturen, Fensterreinigung oder Mahlzeitservice

Abwechslungsreiches Aktivprogramm

Umfangreiche Freizeitangebote und Veranstaltungen im Hause



Leben mitten in Hamburg-Schnelsen

- 2 Zimmer-Wohnungen in der Größe von 54–59 m²
- Wohnraum mit Küche und bodengleichen Duschen
- Balkon oder Terrasse
- Verschiedene Einkaufsmöglichkeiten in wenigen Minuten fußläufig erreichbar.
- Grüne Umgebung lädt zu ausgedehnten Spaziergängen und Ausflügen ein.
- In unmittelbarer Nähe gibt es mehrere Busverbindungen für entferntere Ziele wie Hamburger Innenstadt oder Hafen.

Telefon: 040 559868-0

bischof-ketteler-hamburg@malteser.org

www.malteserstift-bischof-ketteler.de

Ein Leben lang aktiv!

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



LAB-Treffpunkt
Fuhsbüttel

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

Anzeigenschluss
SeMa-Oktoberausgabe
19.09.23



Auch inzwischen nur noch Erinnerungsobjekte.



Umfangreiche Nutzfahrzeuge-Ausstellung.

und Scheunen. Auch die Kunst des Reparierens elektrischer Geräte wird dargestellt. Damals nahm man sich noch die Zeit dafür, und es wurde viel weniger weggeworfen. Im Heidedorf sind u. a. der Schafstall aus Wesel, die Schmiede aus Pattensen, das Backhaus aus Riepshof zu sehen.

Besonders beliebt, auch bei den Kindern, ist die Dauerausstellung „Spielwelten“, die im Ausstellungsgebäude zum Staunen und auch Mitmachen einlädt. Über 2000 Spielsachen bringen nicht nur Kinderaugen zum Glänzen. Interessant sind auch u. a. die Playmobil-Burg mit über 500 Teilen, Videospiel-Klassiker wie Super Mario, das Tamagotchi, die Märchenbücher-Auswahl, Spiele, Aktionsfiguren und auch Teddys und Puppen aus vielen Epochen. Die Rutsche, das kleine Karussell und die Leuchtwand können direkt von den Kindern ausprobiert werden. In diesem Gebäude befindet sich auch der Museumsladen, in dem neben vielen anderen Mitbringeln die Strickliesel und handgefertigte Büsten gekauft werden können. Die Bäckerei, ein Café und auch viele alte technische Maschinen u.a. eindrucksvolle Landmaschinen wie Raupenschlepper, Dreschmaschinen und viele Traktoren sind zu bestaunen.

Text und Fotos: Marion Schröder (4) und Freilichtmuseum (1)



Weben erlernen mit dem Mitmachprogramm.

TERMINE IM SEPTEMBER: u. a. am 9. und 10. von 10–18 Uhr ist das **TRAKTORENTREFFEN**. Mehr als 300 Oldtimer-Traktoren sind am Kiekeberg zu Gast bei der Treckerparade und dem Mitmachprogramm für Kinder.

TERMINE IM OKTOBER: u. a. am 30.9. bis 3.10. ist der **HISTORISCHE JAHRMARKT** wie um 1900: mit Karussells, Fahrgeschäften, Illusionen und Leckereien. Bunt es Jahrmarktstreiben mit Kettenflieger, Schiffschaukel, Entenangeln, Zuckerwatte, Schmalzkuchen, Bratwurst und Kaffee und Kuchen. 14. bis 21.10.: **FERIENSPASS** – offenes Ferienprogramm für Kinder ab vier Jahren in Begleitung. Da wir hier nicht alle Attraktionen aufführen können, informieren Sie sich bitte über das zwölf Hektar große Areal und die anstehenden Veranstaltungen unter www.kiekeberg-museum.de

ÖFFNUNGSZEITEN: Dienstag bis Freitag von 9 bis 17 Uhr, Sonnabend und Sonntag von 10 bis 18 Uhr – montags ist geschlossen.

EINTRITTSPREISE: Erwachsene 11 Euro, Besucher unter 18 Jahre sind frei, wie auch Behinderte und ihre Begleitpersonen

ADRESSE: Am Kiekeberg 1, 21224 Rosengarten-Ehestorf

DIE SAISON BEGINNT:



Der Theaterbus nach Hamburg fährt wieder!

inkultur-Hamburger Volksbühne e.V. begleitet Sie in der neuen Spielzeit 2023/24 wieder preisgünstig und bequem im modernen Reisebus zu wunderbaren Aufführungen in den Hamburger Theatern, der Oper und der Elbphilharmonie oder Laeiszhalle. Der Reisebus fährt Sie direkt zu den Spielstätten, anstrengende Anfahrten und Parkplatzsuche gehören der Vergangenheit an.

Für Bergstedt, Duvenstedt, Henstedt-Ulzburg, Langenhorn, Lehmsahl-Mellingstedt, Niendorf, Norderstedt, Poppenbüttel, Quickborn, Rhen, Tangstedt und Volksdorf werden unterschiedliche Theater-Arrangements angeboten. Informationen zu den Programmen erhalten Sie direkt bei inkultur.

Das kulturbegeisterte und freundliche Service-Team freut sich auf Sie und beantwortet gern Ihre Fragen unter der Tel.-Nr. 040/227 006 66 oder senden Sie uns eine E-Mail an theaterbus@inkultur.de. Gern schickt inkultur Ihnen auch Informationsmaterial zu.

Auf www.theaterbus-hamburg.de finden Sie ebenfalls alle Informationen.

Fotos: Kristijan Balun, iStock.com/SolStock, Oliver Saß, Sarah Steffen

THEATERFAHRTEN NACH HAMBURG

„Bequem per Bus ins Theater!“

Gemeinsam besondere Momente erleben!



Wir halten an folgenden Orten:

Bergstedt, Duvenstedt, Henstedt-Ulzburg, Langenhorn, Lehmsahl-Mellingstedt, Niendorf, Norderstedt, Poppenbüttel, Quickborn, Rhen, Tangstedt und Volksdorf.



www.theaterbus-hamburg.de

Tel. 040-227 006 66
theaterbus@inkultur.de

inkultur
EIN ABO – ALLE THEATER!

BEKANNTSCHAFTEN

Sie, 80/NR/165, weibl., attr., fit an Körper und Geist, unternehmungsfreudig, wünscht sich akt., symp. Herrn für ein kreatives und harmonisches Miteinander, Raum Hamburg, **Tel.: 0151/61 00 18 65**

Wer möchte mich kennenlernen? Sie, 75+, treu, zuverlässig, ehrl. etc., sucht Gleichgesinnten Ihn für Spaziergänge, Kurzreisen, Tagesausflüge. Bild wäre super! **Tel.: 0176/20 28 62 93**, melde Dich!

W., aus Rahlstedt, sucht netten, ehrlichen, bodenständigen, treuen Freund bis 82 Jahre. Schön wäre es, gemeinsam etwas zu unternehmen. Freue mich auf Deinen Anruf. **Tel.: 040/65 49 90 38**

Junggebl. Sie, 80 J., schlank, ehrl., bodenständig, sucht Ihn für ein Miteinander. Schön wäre es, gemeinsam etwas zu unternehmen. Über deine Zuschrift mit Foto würde ich mich freuen. **Chiffre 11923**

Er, 80 J., verwitwet, sucht eine Partnerin ab 72+ mit mehr Oberweite – für gemeinsame Freizeit und was man alles zu zweit macht. **Tel.: 040/71 49 81 98**

Jugendliche, schlanke Frau sucht jugendlichen Mann mit Freude an Natur, Kultur ...? Gemeinsam mit Dir möchte ich Liebe im Alter neu entdecken! **Chiffre 12023**

Er, 84/NR/188, sucht eine nette Dame, eine Frohnatur für alles Schöne wie Reisen und gute Speisen – mit viel Freizeit, **Chiffre 12123**

TUI sagt, ich habe es verdient, Neckermann macht es nicht möglich, und bei Obi habe ich Dich nicht gesehen. Wo bist Du? Ich, 73, schlank, NR, sportlich aktiv, sucht Sie, 70, schlank, Gemeinsamkeiten und Reisen. Bitte mit Foto. **Chiffre 12223**

Endsiebziger, Witwer, möchte eine alleinstehende, mollige Frau ab 70+, mit sehr großem Busen, für Freizeit kennenlernen. Vielleicht ist sie ja auch, so wie ich, für schöne Stunden zu zweit, **Chiffre 11823**

Sie, 65, jugendlich, attraktiv, 170 cm gr., sucht aktiven, sympathischen, zuverlässigen Mann für eine harmonische Zweisamkeit, freu mich über eine Antwort, **Tel.: 0178/890 79 66** (gern SMS)

Mann sucht Mann. Männlich, jugendhafter Jogger, sportlich, 57/182/65, sucht vernünftigen, diskreten Freund für Gemeinsamkeiten. **E-Mail: fonewilhelm@gmx.de**

Welcher junggebl., unternehmungslustige Mann zw. 70 bis 75 J., der humorv. u. ehrlich ist, hat Mut und Lust, mit einer 75-jährigen flotten, schlanken Witwe, die neugierig, lebhaft, reiselustig ist, die sich für Kultur interessiert u. aufgeschlossen ist, einen Neubeginn zu wagen. **marion.klinke@web.de**, Raum HH-West

Sie, 67/175/NR, vielseitig interessiert, suche noch einmal einen netten Mann, möglichst motorisiert, für Freizeit, vielleicht mal verreisen, zu zweit Zeit verbringen, **Chiffre 12323**

Ich biete Liebe, Zärtlichkeit, Humor, Treue, Mann, NR/NT/70+/165/68, suche – wie ich – empath., liebevolle Frau, geistig u. sportlich aktiv – für Ausflüge, Reisen und alles, was Spaß macht! **Tel.: 040/33 48 49 07**

Ratzeburg/Mölln und Umkreis: Sie, 69/173, vielseitig aktiv, sucht einen passenden Partner. **Chiffre 12423**

Sympatische Frau, 80 J., schlank, 1,68, wünscht sich liebev. Partner mit Herz und Humor, möglichst mobil. Über eine ernstgemeinte Antwort freue ich mich. **Chiffre 12523**

Seniorin, schlank, sportlich, kein Oma-Typ, sucht aufrichtigen Partner, 75+, für Reisen, Kultur und andere Unternehmungen. Zuschriften bitte unter **eroem@gmx.de**

Junggebliebene Sie, 73 J., sucht liebevollen Partner, auch etwas jünger, für gemeinsame Freizeitgestaltung, harmonische Freundschaft und vielleicht mehr. BmB. **Chiffre 12623**

Welche sanftmütige Frau bis 62 J. möchte jugendlichen, schlanken, Krebsmann kennenlernen? Liebe Natur, Kunst, Kultur u. v. m., wünsche mir eine alltagstaugliche Freundschaft. Wichtig! Ich bin nur in gute Hände abzugeben. **Tel.: 040/18 12 48 24**

Lebendiges Paar, in den 60ern, tolerant, neugierig auf alles Schöne, sucht diskretes Paar für erotische und intime Momente. Bitte keine E-Mail. **Chiffre 12723**

Frau mit Hund sucht Mann mit Herz. Die Chance, eine nette, humorv., schl. Frau m. Hund (66/164) kennenzulernen. Ich suche einen zuverlässigen Mann m. Herz, Hirn u. Humor f. Freundschaft u. viell. auch mehr. Ich mag Spaziergänge, gute Gespräche, Radfahren, die Elbe und Nordsee, ein gemütl. Zuhause, wohne in HH-West und freue mich auf die Begegnung m. dir. Zuschr. unter **Chiffre 12823**

Witwe, 71, sucht keinen Herkules und keinen Millionär. Er sollte nur ehrlich, treu u. zw. 70 u. 75 J. sein. Vielleicht können wir die Einsamkeit gemeinsam beenden. **Chiffre 12923**

Begleitung gesucht, M./70+, zu allem, was zu zweit mehr Spaß macht, von w./70+, Ingenieurin, unabhängig, mobil, breite Interessen. Schön wäre Norderstedt und Umgebung. **Chiffre 13023**

Er, 79/184/NR, schlank, sportlich, mobil, kein Opa-Typ, sucht eine schlanke, humorvolle beste Freundin für gute Gespräche, kl. Ausflüge, Kurzreisen usw., gerne in HH-Nord-Ost, **Chiffre 13123**

Er, 78/186, schlank, sportlich, NR, junggeblieben, mobil, sucht eine schlanke Sie, 70+, mit Herz und Humor, für gemeinsame Unternehmungen, ein liebevolles Miteinander, Foto wäre super, **Chiffre 13223**

Musikliebender (Gesang), 67, schlank, NR, herzlich und achtsam, sucht sanftmütige Frau für ein ruhiges Leben in Geborgenheit. **Tel.: 040/284 06 64 13**, ab 14 Uhr

Mann, 68, solvent und impotent, sucht Frau für niveauvolle Gespräche. Ich kann zuhören. **E-Mail: solitude4@web.de**

Rubensfrau, fantasievoll, Mitte 50, berufstätig, freut sich auf langfristige, erot. Freundschaft mit gebildetem, solventem Herrn, **Chiffre 13323**

Mut steht am Anfang des Handelns – Glück am Ende. Witwe, Mitte 70, lebensbejahend, blond, schlank, finz. unabh., würde gern empathischen, zuverlässigen Witwer, der dem Leben noch aufgeschlossen gegenübersteht, kennenlernen. Ehrlichkeit, Offenheit, Vertrauen; reden – ernst und leicht; sich kennenlernen und verstehen – wären beiderseits eine gute Grundlage. Es sind Begegnungen mit Menschen, die das Leben lebenswert machen, deshalb freue ich mich auf eine Resonanz. **E-Mail: regnuer4@gmx.de**

Natur-Kultur-Kunstaffine, sportliche, reiselustige Frau sucht Freundin 60 +/- für gute Gespräche, Spontanes und Geplantes in Stadt und Land. **fuerfreunde.hh@gmx.de**

Sie sucht ihn, 75–80 J., für Reisen u. gemeinsame Unternehmungen, NR, **E-Mail: waldlauf45@gmx.de**

Netter Mann, 75/184, schlank u. gepflegt, mit vielen Interessen, sucht Frau für Gemeinsamkeiten und Zeit. Gerne aus Hamburg-Nord, Weiteres können wir besprechen – bitte nur Festnetz, **Chiffre 13523**

Ich bin Witwe, suche einen netten Herrn, der mein Freund sein möchte, für gemeins. Gespräche, Aktivitäten, fürs Spazieren, Musik, kl. Reisen, für gemütl. Stunden, für ein liebevolles Miteinander. Ich bin NR/80+/164 und freue mich auf Ihre Antwort, **Chiffre 13623**

Nette Sie, 78, attr., sucht ehrlichen, zuverlässigen und humorv. Freund/Partner, NR/NT, für ein unbeschwertes Miteinander, **Tel.: 0176/68 72 35 17**

Sie, 70, sucht netten Freund u. Partner, Raum West-HH, der schönste Weg ist immer gemeinsam. Witwe sucht Witwer. **Chiffre 13423**

Bist Du +/- 60 und hast Lust auf gemeinsame Erlebnisse? Wandern, Radfahren, Ausflüge, Theater, Oper, Kleinkunst, Ausgehen – eben alles, was das Leben schöner macht? Bin 61 J., w., schlank u. sportlich. **aufdas.waskommt@web.de**

Nette Sie, 78, sucht humorv. Freundin, NR, für gemeinsame Unternehmungen/Freizeitgestaltung, fürs Klönen, vielleicht Tagesausflüge, einfach alles, was Spaß bringt, **Tel.: 0176/68 72 35 17**

Sie, 79 J., fröhlich, mollig, mobil, tierlieb u. reisefreudig, sucht liebevollen Partner mit Niveau. Er sollte humorvoll, naturverbunden und zuverlässig sein, denn nicht nur Äußerlichkeiten sind wichtig. Syllt und Italien sollten bevorzugte Reiseziele sein. Lust? **Chiffre 13723**

Seniorin (Mitte 70) sucht im Nordosten von HH eine nette Dame, die gern in der Natur ist und vorzugsweise sonntags Spaß an entspannten Spaziergängen hat. Auto vorhanden. Gern auch Spiele, Kino und alles, was Spaß macht. **Tel.: 040/644 46 50**

Frau, 64/168, sucht Partnerschaft. Hobbys: Literatur, moderater Sport, Natur, Philosophie. Bin bewegungsfreudig, ehrlich, sparsam, menschlich. **Chiffre 13823**

Sie, 76/165, schlank, sucht lieben Freund für ein gemeinsames Miteinander, freue mich über Deine Zuschrift – telefonisch mehr! **Chiffre 13923**

Das Leben genießen ... Er, 81/NR/schlank/175, frei und fit im Kopf, sucht eine Partnerin für Bewegung in der Natur, Pkw-Ausflüge an die See, Reisen ... Lass uns das gemeinsam planen. **E-Mail: mach.mit@magenta.de** oder **Chiffre 14023**

FREIZEIT

Frau, 63 J., sucht Menschen, die warmherzig und empathisch sind, für eine besondere Freundschaft! Gemeinsame Unternehmungen – gute Unterhaltungen, das Leben genießen, **Tel.: 0176/61 33 06 91**

Rentner-Band sucht Amateurmusiker und Sängerin. Auftritte gelegentlich und ehrenamtlich in Senioren-Residenzen und Sportvereinen. Info: Peter Kollmorgen. **Tel.: 040/870 25 13** oder **E-Mail: lifemusic@indian-summer.eu**

Tagesausflug am 28.09.2023 im Reisebus an die Ostsee/Travemünde und Priwall + Mittagessen am See, **Tel.: 01515/850 22 54** – mit Knut wird's gut!

Queen Film Festival im Oktober. Frau sucht Begleiter/-in für den einen oder anderen Film. **gescholl@gmx.de**

Schlagzeuger/-in von Hobby-Rentnerband (3 M., 2 F.) gesucht. Genre: internationale Hits und Evergreens der letzten 100 Jahre. Probe: Di., 10 bis 13 Uhr, **Tel.: 040/551 89 07**

Neuhamburgerin, 66 J. jung, mit Interesse an gemeinsamen Unternehmungen, z. B.: Kultur, Zeitgeschehen, Geselligkeit, Kochen, Ausflüge, Segeln, Wandern, Fahrradtouren. **Tel.: 0172/406 33 72**

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

Suche kuschelige Einlieger-Whg. in ruhigem EFH, m. Balkon u. öffentl. Anbindung. Sympathische Frau, 62 J./NR, berufstätig, rücksichtsvoll. Freue mich. vschach@gmx.de

Haus oder Wohnung ab 3 Zi., bis € 1.000,- warm, in Quickborn-Ort langfristig zur Miete gesucht. **Tel.: 04106/809 26 08**

SUCHE

Videorekorder gesucht. Tel.: 0152/06 66 69 63

Diplom-Sozialpädagogin, psych. Beraterin, Verwaltungsfachangestellte sucht Arbeit in Barmbek/Winterhude. Eingeschränkte Wegefähigkeit, GdB 40. **Tel.: 01520/248 87 62**

Sammler sucht Fahrscheine – alt + neu – von Stadtverkehr, Bahn, Bus, Fährschiff, Löwe, Gneisenastr. 40, 20253 Hamburg, **Tel.: 040/422 95 58**

Suche Bilder und Dokumente zur Parkbank Pflanzen und Blumen. Keine Postkarten. **Tel.: 0176/99 11 11 09**, porschelok@outlook.de, www.porschelok.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**

Suche gebrauchten Rollator für die Wohnung, **Tel.: 040/27 68 06**

Rentnerin sucht Damenfahrrad mit tiefem Einstieg. **Tel.: 040/30 03 18 32**, Ursula Burow, katharina.burow@yahoo.de

Rentner mit Pkw für eine Seniorin in Bramfeld für Fahrten zu Arztterminen, Einkäufen, Friedhof etc. gesucht. Auch kleine Hilfeleistungen in der Wohnung. Gute Bezahlung. **Tel.: 040/641 32 21**

SONSTIGES

Überwintern in Palma O.S. Cruz. Wer kennt sich gut aus und kann mir Tipps geben bezüglich Unterkunft: Hotel/App./privat. Freue mich auf Anruf! **Tel.: 0152/02 61 01 06**, vielen Dank!

Altersgerecht wohnen. Sie möchten Ihre Wohnumgebung an Ihre Bedürfnisse anpassen oder planen einen Umzug? Als Expertin für barrierefreies Wohnen (Innenarchitektin) berate + unterstütze ich Sie. **Tel: 0172/406 33 72**

Hobbygärtnerin sucht Garten (mind. 300 m²) für Selbstversorger-Projekt; ruhige Lage, ÖPNV, HH-Umland. taxi_nach_paris@web.de, **Tel.: 0162/960 70 57**

Senior räumt gemächlich Reihenhäuser, alles bequem zu sehen und ggf. gleich mitzunehmen, Kartons vorhanden, kleine Wege: melden unter **Tel.: 0176/14 37 62 63**

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

Kaufe Griffelkunst, Grafik, auch ganze Mappen, Sammlungen, Gemälde, Künstlernachlässe, Kunstsammlungen etc., **Tel.: 040/45 61 39**, www.derkunstexperte.de

Gemeinsam wohnen im Alter: Welche Möglichkeiten und Chancen könnten wir entwickeln? Architektin, 66 Jahre jung, sucht engagierte Gleichgesinnte mit Power. **Tel.: 0172/406 33 72**

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

Bankkaufmann im Vorruhestand bietet Unterstützung bei der Durchsicht und Sortierung Ihrer Ablage, Ihrer persönlichen Akten und Dokumente an. Vertraulich und kompetent. Raum: Hamburger Westen. **Tel.: 040/24 88 09 54**

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

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

Maler im Vorruhestand übt noch Maler- und Lackierarbeiten aus. Bin flexibel. Handwerklich begabt. Raum Hamburg – Osten und Westen, **Tel.: 0157/32 13 19 40**

Wer hat die Motivation + das Herz, nicht gegen Bezahlung, jeden Donnerstag für 2 bis 3 Stunden beim Einkaufen (mit Auto) zu unterstützen (Raum Wandsbek/Bramfeld), **Tel.: 040/693 13 69** (AB + abends)

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

Rechtsanwalt berät Sie zu Hause. RA Eggert, **Tel.: 0177/380 13 70**

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

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

SeMa Senioren Magazin
Hamburg GmbH, Fabersweg 3,
22848 Norderstedt

FILMTIPP: DIE MITTAGSFRAU

Das berührende Porträt einer jungen Frau im Deutschland der 20er und 30er Jahre

Helene, gespielt von Mala Emde, und ihre Schwester Martha (Liliane Amuat) besuchen das aufregende Berlin der wilden 20er Jahre. Martha verliert sich im Party- und Drogenrausch, während Helene Medizin studieren und Ärztin werden möchte. Sie findet in Karl (Thomas Prenn) die Liebe ihres Lebens, die ihr Zukunftshoffnung gibt.

Als Karl plötzlich stirbt und die Gesellschaft durch die Nazis zusammenstürzt, trifft sie Wilhelm (Max von der Groeben), der sich unsterblich in sie verliebt. Ihre vitale Energie und ihr mutiger Wille sind jedoch nicht in Übereinstimmung mit Wilhelms herkömmlichen Rollenbildern und ihrer Mutter-schaft ... Helene trifft eine außergewöhnliche Wahl.

Der Film „Die Mittagsfrau“ stellt Helene als Frau dar, die ihr Leben aktiv in die Hand nimmt. Sie ist kräftig, selbstbewusst, nimmt sich, was sie will. Sie ist eine höchst taffe und direkte Figur, die trotz ihrer Familiengeschichte nicht zusammenbricht oder Opfer ist. Mala Emde gibt dieser Hauptfigur ihr ganz eigenes, zeitloses Gesicht. Helene ist emotional und intellektuell. Das ist fesselnd, faszinierend ... eine Widmung an alle Frauen. Corinna Chateaubourg © SeMa



Helene (Mala Emde) hat eine Anstellung in der Apotheke.

© 2023 – Wild Bunch

Karl (Thomas Prenn) philosophiert mit Helene (Mala Emde).

© Wild Bunch



An ihrem Geburtstag werden Helene buchstäblich die Zöpfe abgeschnitten: Jetzt trägt sie einen modernen Kurzhaarschnitt. © Wild Bunch



NDRkultur Foyerkonzert on tour



Eckart Runge (Cello) & Jacques Ammon (Piano)
Foto: Thomas Rausch

... am 09. Oktober in Alma Hoppes Lustspielhaus

(pi) Am 9. Oktober wird Alma Hoppes Lustspielhaus zum Konzerthaus: Eckart Runge und Jacques Ammon zeigen beim „NDR Kultur Foyerkonzert on tour“, wie sich klassische Kammermusik mit anderen Musikgenres verbinden lässt. Moderiert wird der Abend von „NDR Kultur“-Musikredakteur Ludwig Hartmann.

Der Cellist Eckart Runge und der Pianist Jacques Ammon treten seit über 20 Jahren gemeinsam als Duo Runge & Ammon auf. Sie eint die Leidenschaft für kammermusikalische Grenzgänge, bei denen sie klassische Kammermusik mit Jazz, Tango, Rock- und Filmmusik verbinden. Sie sind regelmäßig bei Konzerten und Festivals in aller Welt zu Gast und begeistern mit ihrem vielfältigen Repertoire. Das Duo ist bekannt für seine unterhaltsame Moderation bei Konzerten, mit der sie auch anspruchsvolle Stücke verständlich vermitteln. Gäste des „NDR Kultur Foyerkonzert on tour“ können sich auf einen kurzweiligen Abend freuen.

Die Bühne für das unterhaltsame Programm bietet Alma Hoppes Lustspielhaus in Hamburg. Neben den Hausherren Jan-Peter Petersen und Max Beier treten dort regelmäßig Gäste aus Schauspiel und Kabarett auf.

Die Eintrittskarten für dieses exklusive „NDR Kultur Foyerkonzert on tour“ können nicht gekauft, sondern nur gewonnen werden. Unter anderem verlost NDR Kultur diese ab 18. September online unter www.NDR.de/kultur und in der „NDR Kultur“-App oder bei unserem SeMa-Gewinnspiel auf den Seiten 24/25.

**Konzert: Montag, 9. Oktober, 19.00 Uhr,
Alma Hoppes Lustspielhaus, Hamburg**

**Sendung: Sonntag, 5. November, 18.00 Uhr,
NDR Kultur Foyerkonzert**

So kommen Sie wieder leicht, bequem und sicher aus dem Haus!

REHAFACHZENTRUM FÜR DREIRÄDER & SONDERFAHRZEUGE

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



**HASE
BIKES**
FAHR DEINEN EIGENEN WEG



SENIEREN-SCOOTER

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

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

EIN HOCH AUF DIE KOMFORTZONE LIEGEDREIRAD MIT E-MOTOR

Das LEPUS STEPS punktet mit einer Sitzhöhe von bis zu 63 cm. So kann man bequem nach unten treten, zugleich sieht man gut und wird gut gesehen. Das Aufsteigen wird zum gefahrlosen Platznehmen, indem man sich einfach seitlich niederlässt und dann ein Bein über den niedrigen Rahmen hebt.

„Vereinbaren Sie gern einen Termin für eine Probefahrt“, so Inhaber Daniel Sauter.



Die Fahrradbörse

... der bessere Service für's Rad!

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

www.die-fahrradboerse.de



HAMBURGER STIFTUNGSTAGE 26.09. - 03.10.2023

WIR
KANN
ZUKUNFT.

www.hamburger-stiftungstage.de

Zentrales Bürgerfest zum Tag der Deutschen Einheit

Die Gemeinschaft im Blick: Eine demokratische Gesellschaft lebt vom Engagement ihrer Bürger. Kultur, Bildung, Politik, Gesellschaft, Integration, Jugend, Sport – diese Themen berühren alle Aspekte des Zusammenlebens und sind das Gerüst, das einer Gemeinschaft Halt gibt. Organisiert und unterstützt wird dieses Engagement durch Stiftungen – und hier ist Hamburg Spitzenreiter!

Veranstaltungen und Angebote in der ganzen Stadt

Vom 26.09. bis zum 03.10.23 laden mehr als 120 Stiftungen zum Austausch und Mitmachen ein. In Ausstellungen, Workshops, auf der Bühne, in der Natur, an vielen Orten in Ham-

burg und digital zeigen Stiftungen buchstäblich, was in ihnen steckt – und wie sie gemeinschaftlich die Stadt bewegen. Bei Veranstaltungen in der ganzen Stadt können Jung und Alt mit den Menschen hinter den Stiftungen ins Gespräch kommen, die Stiftungsarbeit kennenlernen, sie forschend, spielerisch oder bei anregenden Impulsen von Kunst bis Politik selbst erleben und sich auch selbst tatkräftig einbringen.

Highlight: Bürgerfest zum Tag der Deutschen Einheit

Fest in den Kalender eingetragen gehören der 2. und 3. Oktober: An beiden Tagen sind die Hamburger Stiftungstage integraler Teil

der Feierlichkeiten zum Tag der Deutschen Einheit, die dieses Jahr von der Hansestadt ausgerichtet werden. In der Innenstadt, rund um die Alster, am Gänsemarkt, Jungfernstieg, Rathausmarkt und an weiteren zentralen Orten feiert Hamburg 33 Jahre nach der deutschen Wiedervereinigung das, was uns verbindet, und öffnet Horizonte in die Zukunft. Mehr als 40 Hamburger Stiftungen bereichern das Fest in eigenen und gemeinsamen Ständen mit Pflanzaktionen und Upcycling-Werkstatt, mit Kurzkonzerten und Straßenperformances, Impulsen, Experimenten u. v. m.

Das ganze Programm ist auf www.hamburger-stiftungstage.de abrufbar. Alle Veranstaltungen sind kostenlos.

Folgende Veranstaltungen sind insbesondere für ältere Hamburger interessant:

26.09.23, 12–14 Uhr

190 Jahre Stiftung Das Rauhe Haus – Führung über das Stiftungsgelände in Hamburg-Horn

Bei einem Rundgang über das Stiftungsgelände wird Vorsteher Pastor Dr. Andreas Theurich einen Einblick in die Geschichte des Rauhen Hauses geben und die aktuelle Arbeit vorstellen. *Anmeldung per E-Mail: kommunikation@rauheshaus.de oder Tel.: 040/6 55 91-111. Treffpunkt ist am Alten Rauhen Haus, direkt am Zugang auf das Stiftungsgelände über die Straße Beim Rauhen Hause 21*

26.09. + 27.09.23, 17–20 Uhr

Bergedorf-Bille-Baugenossenschaft und ihre Stiftung: sozial, ökologisch und ökonomisch nachhaltig. Zeitreise zu Fuß durch Hamburg-Bergedorf

Städte sind im Wandel, das Wohnen verändert sich. Der Spaziergang auf den Spuren von 200 Jahren genossenschaftlichen Bauens und Wohnens zeigt Veränderung und weist in die Zukunft. *Verbindliche Anmeldung bis 22.09.23 per E-Mail an stiftung@bergedorf-bille.de. Begrenzte Teilnehmerzahl*

27.09.23, 19–20.30 Uhr

Gutes tun für Hamburg. Über das eigene Leben hinaus

Was bleibt von mir? Was gebe ich an zukünftige Generationen weiter? Wie kann ich auch in der Zeit nach meinem Tod etwas für das Gemeinwohl tun? Sie möchten mehr erfahren? BürgerStiftung Hamburg, Schopensehl 31, 20095 Hamburg, mit Dr. Matthias Baus, Fachanwalt für Erbrecht, und Dr. Dagmar Entholt-Laudien zum Thema Nachlass. *Anmeldung unter Tel.: 040/8 78 89 69-60 oder buergerstiftung-hamburg.de/vererben-und-stiften/*

28.09.23, 16–18 Uhr

Mehr als nur wohnen – wie sich das Leben bis ins hohe Alter genießen lässt

In einem ruhigen Innenhof nahe der Außenalster befindet sich die Heerlein- und Zindler-Stiftung – eine großzügige und moderne Anlage mit verschiedenen Wohnformen für ältere Menschen. Der Spaziergang zeigt die Historie der Stiftung und deren aktuellen Angebote. *Anmeldung unter <http://www.hamburger-wohnstifte.de>, Tel.: 040/43 29 42 0, post@hamburger-wohnstifte.de*

29.09.23, 10–12 Uhr

Wie wohnt es sich zwischen Komponisten-Quartier und Niederdeutscher Bibliothek?

Geführter Rundgang der Carl-Toepfer-Stiftung durch das denkmalgeschützte Architekturensemble in der Hamburger Neustadt. *Anmeldung unter www.hamburger-wohnstifte.de, Tel.: 040/43 29 42-0/post@hamburger-wohnstifte.de. Die Anzahl ist auf 20 Personen begrenzt. Treffpunkt ist bei der Carl-Toepfer-Stiftung, Peterstraße 28*

02.10.–03.10.23

Spaziergang „Auf den Spuren von Helmut Schmidt durch Hamburg“

Vom Kontorhausviertel bis zum Rathaus: Begeben Sie sich auf Helmut Schmidts Spuren in Hamburg und entdecken Sie gemeinsam mit unseren Guides bekannte und überraschende Orte, die an sein Leben und Wirken erinnern. Der Spaziergang findet an folgenden Terminen statt: **02.10.23:** 12 Uhr/13.30 Uhr/15.30 Uhr/17 Uhr und **03.10.23:** 13.30 Uhr/15.30 Uhr/17 Uhr/19 Uhr, *Treffpunkt Helmut-Schmidt-Forum, Kattreppel 10, 20095 HH, keine Anmeldung erforderlich, Kontakt/Tel.: 040/18 23 12 18*





Bei der Hospizarbeit geht es darum, sterbenskranken Menschen Zuwendung zu schenken – beispielsweise, indem man ihnen vorliest.

Foto: DJD/Deutscher Hospiz- und Palliativverband/Katarzyna Bialasiewicz - stock.adobe.com

Einem Menschen beim „letzten Mal“ begleiten

Die Hospiz- und Palliativarbeit kümmert sich um Schwerstkranke am Lebensende

(djd). Der erste Schultag. Das erste „Hey“. Der erste Kuss. Das erste Mal beim Lieblingsverein im Stadion. Jedem ersten Mal wohnt ein Zauber inne – und die meisten Menschen können sich an viele dieser Ereignisse sehr gut erinnern. Das ist anders bei den letzten Malen, hier fehlt den meisten die klare Vorstellung, dort wird auch gern verdrängt. Dabei ist das letzte Mal ebenso bedeutsam wie das erste Mal. Die Hospiz- und Palliativarbeit beispielsweise steht dafür, dass schwerstkranke Menschen, ihre Angehörigen und ihre Freundinnen und Freunde besondere Alltagsmomente noch einmal erleben können. Dabei werden sie individuell begleitet und können die Zeit am Lebensende aktiv mitgestalten.

Wünsche erfüllen und Zuwendung schenken

„Im Mittelpunkt der Hospizarbeit steht der schwerstkranke und sterbende Mensch mit seinen Wünschen und Bedürfnissen sowie seine Angehörigen und die Menschen, die ihm nahestehen“, erklärt Professor Dr. Winfried Hardinghaus, Vorsitzender des Deutschen Hospiz- und Palliativverbandes (DHPV). Neben dem häufig geäußerten Wunsch, bis zum Lebensende im vertrauten Umfeld bleiben zu können, gelte es, den Menschen Zuwendung zu schenken und sie zu unterstützen. „Dabei kann es beispielsweise darum gehen, ihnen einfach nur zuzuhören, ihnen vorzulesen, gemeinsam zu malen oder ein Spiel zu spielen. Diese Aufgabe übernehmen deutschlandweit mehr als 70.000 ehrenamtliche Hospizbegleiterinnen und -begleiter“, ergänzt Hardinghaus.

Infomaterial und Aktionen zum Welthospiztag

Informationen über hospizliche und palliative Angebote gibt es zum Beispiel unter www.dhpv.de, beim Hospizdienst in der Nähe oder am 14. Oktober 2023 auf einer der zahlreichen Veranstaltungen des Welthospiztags. Unter dem Motto „Hospiz lässt mich noch mal“ finden überall Tage der offenen Tür, Fortbildungs- und Fachveranstaltungen, Filmvorführungen, Konzerte, Lesungen und Gottesdienste statt. Dort kann man sich selbst ein Bild davon machen, wie Hospizarbeit und Palliativversorgung bei schwerer Krankheit und am Lebensende lindern und unterstützen können. Eine Übersicht aller Veranstaltungen steht auf der Seite des DHPV. Online-Material steht seit Mitte August zur Verfügung.



Die Pflege sterbenskranker Menschen erfordert viel Aufmerksamkeit. Es gilt, sie würdevoll bis ans Ende zu begleiten.

Foto: DJD/Deutscher Hospiz- und Palliativverband/David Pereira - stock.adobe.com



WULFF & SOHN
BESTATTUNGSINSTITUT

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



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



**Das SeMa
auch im Abo!
Direkt nach Hause
geliefert**

**Informationen unter Tel.: 040/524 33 40
kontakt@senioren-magazin-hamburg.de
www.senioren-magazin-hamburg.de**

KOLUMBARIUM ST. THOMAS MORUS

Ein guter und schöner Ort für die letzte Ruhestätte.
Nicht allein und vergessen, sondern mittendrin!




In der Kirche, oder im Paradiesgarten.

Die Angehörigen oder auch andere Trauernde finden Gehör und einen Platz, so sein zu können, wie Ihnen gerade zumute ist.



**KATHOLISCHES
TRAUERZENTRUM
UND KOLUMBARIUM
ST. THOMAS MORUS
IN HAMBURG**

Koppelstraße 16 · 22527 Hamburg · www.trauerzentrum-hamburg.de



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

Weihnachtskonze

Sarah Connor

„Not So Silent Night Tour 2023“

am 06. Dezember 2023
auch in Hamburgs Barclays Arena

(pi) Es gibt ein paar Dinge, die zur Weihnachtszeit einfach dazu gehören: Plätzchen backen, die Stiefel putzen, den Tannenbaum schmücken und natürlich: die Weihnachtsalben von Sarah Connor!

Die Ausnahmesängerin hatte schon immer ein Faible für diese Zeit des Jahres. Mit den beiden Klassikern „Christmas in my Heart“ und „Best Side of Life“ hat die Soulqueen bereits vor über 15 Jahren eines der erfolgreichsten Weihnachts-Alben aller Zeiten in Deutschland veröffentlicht. Mit ihrem neuen Weihnachtsalbum „Not So Silent Night“, das am 18.11. erscheinen wird, legt Sarah Connor nun ein Weihnachtsalbum vor, das völlig frei von Cover-Versionen ausschließlich mit neuen Werken die vielen Facetten der schönsten Zeit des Jahres beschreibt. Für Sarah Connor ist die Weihnachtszeit immer eine ganz besondere, die sie nun 2023 mit ihrer Weihnachtstour „NOT SO SILENT NIGHT – Tour 2023“ mit ihren Fans teilen wird. Egal ob Groß oder Klein, Familie, Freunde – diese Konzerte läuten 2023 die Adventszeit perfekt ein.

Denn was kann es Schöneres und Stimmungsvolleres geben als gemeinsam mit Sarah Connor das zu feiern, was Weihnachten ausmacht: Leichtigkeit, Spaß, Aufrichtigkeit, Wärme und Beisammen sein. Mit ihrem neuen Album, aber auch mit dieser Tour trifft die Sängerin erneut den Nerv der Zeit. Denn bei den vielen aktuellen Krisen, sehnt jeder sich nach etwas Zuversicht, Freude und Hoffnung. Und genau das ist es, was Sarah uns mit diesen 11 Konzerten schenken will.

Egal ob mit ihren neuen Songs, alten Songs oder traditionellen Liedern. Sarah Connor wird diese Weihnachtstour in der Vorweihnachtszeit zu etwas ganz Besonderem machen, denn wer den Familienmensch kennt, weiß, dass man sich auf gefühlvolle und stimmungsgewaltige, musikalische Momente freuen darf und auf hautnahe Momente mit ihr selbst.

„Natürlich liebe ich die Weihnachtslieder, die geschmückten Fenster und beleuchteten Straßen, den Kitsch. Dafür hasse ich den Überkonsum, die Hektik, wie schnell alles vorbei ist, und wie sich an Heiligabend alle zusammenreißen, um Reizthemen zu umschiffen. Ich vermisse jedes Jahr an Weihnachten meine geliebte Oma ganz fürchterlich. Ich liebe die aufgeregten Kinderaugen und ich liebe es, Weihnachten für sie auszurichten und hoffe, dass wir das noch ganz lange so erleben können, vielleicht irgendwann mit einem weiblichen Santa, der eine andere Hautfarbe hat als ich oder auf einem futuristischen Auto statt einem Schlitten kommt. wie in „Christmas 2066“. Durch die Augen meiner Kinder kann ich noch immer an den Zauber glauben und wünsche mir an Heiligabend tatsächlich von ganzem Herzen Frieden für die Welt, in der sie leben.“ so Sarah Connor.

Eintrittskarten gibt es an allen bekannten Vorverkaufsstellen, oder telefonisch unter der Semmel Concerts Ticket-Hotline 01806/ 57 00 99

Foto © Semmel.de

Foto © Semmel.de

erte im Vorverkauf



Foto © Gregor Hübnerberg



Foto © Nicolas Hudak 2021

TILL BRÖNNER

„The Christmas Show“

am 14. Dezember 2023
in der Laeizhalle Hamburg

(pi) **TILL BRÖNNER** ist nicht nur Deutschlands erfolgreichster Jazztrompeter, sondern auch Komponist, Arrangeur, Professor, Grenzgänger, Radiomoderator und Fotograf. Sein erstes Album erschien vor 30 Jahren und setzte gleich zu Anfang eine entscheidende Wegmarke. Es folgten 17 weitere Studioalben und zahlreiche Auszeichnungen – darunter mehrfache Gold- und Platin-Awards. Mit sechs ECHOS und einer GRAMMY-Nominierung zählt er ohne Zweifel zu einem der einflussreichsten Musiker seines Genres und darüber hinaus. Auf seinem Album „Christmas“ feierte er einen seiner bislang größten Erfolge und widmet sich nun auch LIVE einem der schönsten und emotionalsten Themen überhaupt: Weihnachten!

Gemeinsam mit seiner erstklassigen Band geht **TILL BRÖNNER** mit ‚The Christmas Show‘ ab dem 07. Dezember 2023 auf Tour und sorgt für eine einzigartig Weihnachtsstimmung in 11 Städten. Diese besonderen musikalischen Momente präsentiert **TILL BRÖNNER** live mit der ‚The Christmas Show‘ Tour und das in den schönsten Konzerthäusern Deutschlands. Mit seinen berührenden Interpretationen klassischer und internationaler Weihnachts-Hits, darunter „Stille Nacht“, „White Christmas“, „Jingle Bells“ oder auch George Michael’s „Jesus to a child“ ist es mal leise und besinnlich, mal überraschend und auch virtuos.

TILL BRÖNNER dazu: „Diese Show ist eine echte Herzensangelegenheit für mich. Wir halten einfach für zwei Stunden die Zeit an und feiern das schönste Fest des Jahres.“ Wir freuen uns auf einen unvergesslichen vorweihnachtlichen Abend mit den schönsten Christmas Songs der letzten Jahrhunderte ‚It’s beginning to look a lot like christmas‘.

Eintrittskarten gibt es an allen bekannten Vorverkaufsstellen, oder telefonisch unter der Semmel Concerts Ticket-Hotline 01806/ 57 00 99

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

SERVICE
5 59 24 41
Die „Nummer Sicher“

www.**Dominico-Service.de**

Meisterbetrieb
Inh. Lars Grebe e. K.
Schnelsen · Frohmestr. 24
Tel. 0160/96 22 60 71
Mo.-Do. 9.30-17 Uhr, Fr. 9.30-15 Uhr



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

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

im Verbund der
Diakonie
Alten Eichen

Spaziergänge für das Herz und gegen die Einsamkeit



Ab September gibt es die preisgekrönten Herzenspaziergänge nun auch in Nienstedten.

„Nichts geht mehr“, hieß es im großen Lockdown 2021. Aber im wahrsten Sinne des Wortes ist man damals in der Kirchengemeinde Bugenhagen-Groß Flottbek einfach losgegangen. Rausgehen, spazieren gehen – das durfte man trotz Corona, und das war gut so, denn die Not der alten und einsamen Menschen war groß – und ist es nach wie vor auch ohne Corona.

Das von der Röder-Stiftung geförderte Projekt ‚An Ihrer Seite‘ berät diese Personengruppe bei vielen Fragen rund ums Alter. Unter dem Motto ‚Was tut meinem Herzen gut?‘ sprechen die HerzenspaziergängerInnen miteinander über das, was in ihrem Leben wirklich zählt, was sie persönlich angeht, über ihre Lebenssituation und ihre individuellen Begabungen. Themen der Herzenspaziergänge sind beispielsweise ‚Freundschaft‘, ‚Lebensträume‘, oder ‚Dankbarkeit‘.

Es sind immer drei Spaziergänge, für die man sich anmeldet. So entsteht die Möglichkeit, jeweils mit einem anderen

Menschen unterwegs zu sein und die Gruppe, in der Regel sechs bis acht Personen, lernt sich auch als Ganzes kennen. Das Angebot ist offen für alle Menschen, auch Nicht-Kirchenmitglieder, ist kostenfrei und wird auch nach fast drei Jahren begeistert angenommen.

Das Projekt ermutigt, für die eigenen Herzensangelegenheiten aktiv zu werden und neue Kontakte zu knüpfen. Dafür werden die TeilnehmerInnen nach einer Begrüßung mit einer kleinen Wundertüte mit Impulsfragen und Wegzehrung zu zweit auf einen ca. einstündigen Spaziergang geschickt. Dabei entdecken Sie, wie schön es ist, miteinander unterwegs zu sein und so viel leichter ins Gespräch zu kommen. Nach dem Gang trifft sich die Gruppe wieder und tauscht sich aus.

Die Herzenspaziergänge verknüpfen menschliches Miteinander mit der Bewegung an der frischen Luft. Für diese gesundheitsfördernden Strukturen, die Leib und Seele der Menschen stärken, gewann das Projekt im letzten Jahr den 1. Preis beim Wettbewerb der DAK, ‚Gesichter für ein gesundes Miteinander‘ in Hamburg.

Die neuen Termine sind: jeweils mittwochs, 13., 20., und 27.09.2023, 15 bis 17 Uhr. Treffpunkt: Nienstedtener Kirche, Elbchausee 410, 22609 Hamburg. Auskunft und Anmeldung: Susanne Seefeldt, Tel. 040/38 01 98 47. Mail: susanne.seefeldt@kirche-in-flottbek.de

DIE SAISON BEGINNT:



Der Theaterbus nach Hamburg fährt wieder!

inkultur-Hamburger Volksbühne e.V. begleitet Sie in der neuen Spielzeit 2023/24 wieder preisgünstig und bequem im modernen Reisebus zu wunderbaren Aufführungen in den Hamburger Theatern, der Oper und der Elbphilharmonie oder Laeiszhalle. Der Reisebus fährt Sie direkt zu den Spielstätten, anstrengende Anfahrten und Parkplatzsuche gehören der Vergangenheit an.

Für Bergedorf, Lohbrügge und Rahlstedt werden unterschiedliche Theater-Arrangements angeboten. Informationen zu den Programmen erhalten Sie direkt bei inkultur.

Das kulturbegeisterte und freundliche Service-Team freut sich auf Sie und beantwortet gern Ihre Fragen unter der Tel.-Nr. 040/227 006 66 oder senden Sie uns eine E-Mail an theaterbus@inkultur.de. Gern schickt inkultur Ihnen auch Informationsmaterial zu.

Auf www.theaterbus-hamburg.de finden Sie ebenfalls alle Informationen.

Fotos: Kristijan Balun, iStock.com/SolStock, Oliver Saß, Sarah Steffen

THEATERFAHRTEN NACH HAMBURG

„Bequem per Bus ins Theater!“

Gemeinsam besondere Momente erleben!



Wir halten an folgenden Orten:
Bergedorf, Lohbrügge und Rahlstedt.



www.theaterbus-hamburg.de

Tel. 040-227 006 66
theaterbus@inkultur.de

inkultur
EIN ABO – ALLE THEATER!

Endlich wieder lesen und fernsehen können!

Wenn eine „normale“ Brille nicht mehr reicht oder bei Augenkrankheiten wie „Altersbedingter Makula-Degeneration“ und „Grünem Star“:
Professionelle Problemlösungen und die Möglichkeit zum Testen gibt es in Rissen!



Stand-Leuchtlupe –
oft schon die perfekte Lösung!



Endlich wieder fernsehen –
mit Fernrohrsystemen

Bei Mott Optik in Hamburg-Rissen können Hilfsmittel aller Größen und Preisklassen im Laden ausprobiert werden!

Um die wirklich perfekte Problemlösung zu erarbeiten, müssen die unterschiedlichen Lupen und Geräte tatsächlich vorrätig sein, um sie zusammen mit dem Kunden auszuprobieren. Nur wenn dann ein Hilfsmittel wirklich begeistert, wird es später auch regelmäßig und mit Freude benutzt. Da sind Internetkäufe wirklich keine Alternative.

Bildschirmlesegeräte sind die Königsklasse der „Vergrößernden Sehhilfen“. Selbst bei fast blinden Menschen können sie noch Hilfe leisten und ggf. sogar Texte vorlesen.



Mott Optik nimmt sich sehr viel Zeit für die Beratung. Deshalb ist Voranmeldung unbedingt erforderlich!

Es ist immer wieder erstaunlich und erfreulich zugleich, was dann für gute Ergebnisse sogar bei sehr niedrigen Sehleistungen noch erzielt werden können, auch bei AMD und Grünem Star.

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



Besonders kompaktes Bildschirmlesegerät. Lässt sich überall mit hinnehmen!

Mott Optik freut sich auf Ihren Besuch: Wedeler Landstr. 24, 22559 Hamburg-Rissen, Tel. 040-89 80 73 49

Aktuelle Tipps vom Mott Optik Team



Auch in der dunkleren Jahreszeit sind „Übersetzbrillen“ nicht nur für Autofahrer sinnvoll. Durch Schutz vor Licht, Wind und seitlicher Blendung und durch Kontraststeigerung sind sie auch bei unterschiedlichen Augenkrankheiten eine willkommene Erleichterung – und eine Prävention gegen Netzhautschäden.

Mit unserem Wissen um besondere Seh-Lösungen sind wir gern auch Berater, wenn es um hochwertige „normale“ Gleitsichtbrillen geht. Als zertifizierte ZEISS Vision Partner können wir die einzigartige ZEISS i.Scription® Technologie einsetzen – mit der Brillengläser auf 1/100 Dioptrie genau zum Auge gefertigt werden und damit 25x genauer sind als herkömmliche Gläser. Das Resultat: besser sehen auch bei Nacht und Dämmerung, kontrastreicher, brillanter, schärfer.

*Wir informieren Sie gern ausführlich!
Ihr Team von Mott Optik*



Einfach oder High-Tech – Hilfsmittel vom Spezialisten:

Von der Leselupe bis zur TV-Sehhilfe ...

Bei **Altersbedingter Makula-Degeneration (AMD)** oder **Grünem Star** braucht man professionelle Problemlösungen. Unsere Filiale Rissen besitzt dafür eine spezielle **Zertifizierung** durch die Fa. Schweizer, einem der weltweit führenden Hersteller von **Vergrößernden Sehhilfen**. Wir beraten Sie bzw. Ihre Angehörigen gern und unverbindlich. Terminabsprache bitte unter **040-89 80 73 49**.



SCHWEIZER
www.schweizer-optik.de



MOTT | OPTIK

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

Wenn süßer Safran-Duft durch die Altenburger Gassen zieht

Im Herbst kann man in Altenburg auf eine ganz besondere kulinarische Reise gehen

In Altenburg kann man im Herbst aus den selbst gepflückten Safran-Blüten die leuchtend roten Fäden zupfen und trocknen.

Foto: DJD/TV Altenburger Land/Carsten Schenker



(djd). Die einstige Residenzstadt Altenburg im Herzen Mitteldeutschlands

erstrahlt im Herbst in einem violettfarbenen Kleid. Ein süßer Duft durchzieht die Gassen: Seit 500 Jahren wächst hier Safran, das teuerste Gewürz der Welt. Auch das „rote Gold“ genannt, steht es seit Jahrhunderten für Wohlbefinden und Energie. Im Herbst sollte man im Altenburger Land mit dem Safran auf eine kulinarische Reise gehen, alle Infos gibt es unter www.altenburg.travel. Das Angebot ist sehr vielfältig – und immer spielt Safran eine Hauptrolle: beim Schinken-Workshop, beim Kochevent, in der Hofkäseschule, beim Selberpflücken auf dem Safran-Feld oder bei einer Führung auf dem Safran-Trail. Auch die Gastronomen widmen sich auf ihren Speisekarten dem Thema Safran. Viele Safran-Produkte kann man vor Ort erwerben, die Palette reicht von der Safran-Schokolade über das Safran-Parfüm bis hin zum Safran-Likör.

Ob pur oder als Zutat in Cocktails und Longdrinks, der Safran-Likör ist vielseitig einsetzbar. Im Herbst kann man ihn in Altenburg bei einem Likör-Tasting verkosten.

Foto: DJD/TV Altenburger Land/Zukunft LAND/Dr. Axel Erier



Beim Kochevent in der Kochschule „Senfonie“ dreht sich alles um den geheimnisvollen und kostbaren Safran. Gemeinsam entdecken die Teilnehmerinnen und Teilnehmer die Welt dieses einzigartigen Gewürzes und zaubern ein köstliches Drei-Gänge-Menü, bei dem Safran die Hauptrolle spielt. Foto: DJD/TV Altenburger Land/Altenburger Senf & Feinkost

DIE SAISON BEGINNT:



Der Theaterbus nach Hamburg fährt wieder!

inkultur-Hamburger Volksbühne e.V. begleitet Sie in der neuen Spielzeit 2023/24 wieder preisgünstig und bequem im modernen Reisebus zu wunderbaren Aufführungen in den Hamburger Theatern, der Oper und der Elbphilharmonie oder Laeiszhalle. Der Reisebus fährt Sie direkt zu den Spielstätten, anstrengende Anfahrten und Parkplatzsuche gehören der Vergangenheit an.

Für Blankenese, Eidelstedt, Halstenbek, Nienstedten, Othmarschen, Pinneberg, Rellingen, Rissen, Schenefeld und Wedel werden unterschiedliche Theater-Arrangements angeboten. Informationen zu den Programmen erhalten Sie direkt bei inkultur.

Das kulturbegeisterte und freundliche Service-Team freut sich auf Sie und beantwortet gern Ihre Fragen unter der Tel.-Nr. 040/227 006 66 oder senden Sie uns eine E-Mail an theaterbus@inkultur.de. Gern schickt inkultur Ihnen auch Informationsmaterial zu.

Auf www.theaterbus-hamburg.de finden Sie ebenfalls alle Informationen.

Fotos: Kristijan Balun, iStock.com/SolStock, Oliver Saß, Sarah Steffen

THEATERFAHRTEN NACH HAMBURG „Bequem per Bus ins Theater!“

Gemeinsam
besondere
Momente
erleben!



Wir halten an folgenden Orten:

Blankenese, Eidelstedt, Halstenbek, Nienstedten,
Othmarschen, Pinneberg, Rellingen, Rissen,
Schenefeld und Wedel.



www.theaterbus-hamburg.de

Tel. 040-227 006 66
theaterbus@inkultur.de

inkultur
EIN ABO – ALLE THEATER!

Demenz: Den Helfenden helfen

Neuer Schulungstermin für Ehrenamtliche steht fest

(pi) Menschen mit Demenz benötigen viel Unterstützung. Angehörige müssen auch einmal durchschnaufen können. Die Alzheimer Gesellschaft Hamburg startet ab dem 11. September eine neue kostenfreie Schulungsreihe für ehrenamtliche Helfer in der Geschäftsstelle Hamburg Wandsbek.

Der Großteil von Menschen, der an einer Demenz erkrankt sind, lebt zuhause mit ihrem Angehörigen und muss rund-um-die-Uhr betreut werden. Demenzerkrankungen bringen neben starken Veränderungen im Leben der Betroffenen Einschränkungen in der Alltagsbewältigung mit sich und führen oft zu familiären Problemen. Meist sind Angehörige und Bezugspersonen in der Begleitung und Betreuung von Menschen mit Demenz stark gefordert und oft leider auch überfordert. Die Alzheimer Gesellschaft Hamburg e.V. hat sich zum Ziel gesetzt, die Lebenssituation von Menschen mit Demenz und ihren pflegenden Angehörigen in Hamburg zu verbessern. Jörn Wiekling, Geschäftsführer der Alzheimer Gesellschaft Hamburg e.V.: „Angehörige von Demenzerkrankten sind oft schwer belastet und gesundheitlich gefährdet. Um betroffene Familie zu

entlasten, werden Menschen gesucht, die ein vielseitiges Ehrenamt übernehmen möchten.“

Ehrenamtliche können stundenweise Entlastung in der Häuslichkeit der Betroffenen leisten. Das Schulungsangebot setzt sich aus verschiedenen, aufeinander aufbauenden Terminen zusammen. Für die Ehrenamtlichen wird eine Aufwandsentschädigung gezahlt.

Inhalte des Kurses:

- Hintergründe zum Krankheitsbild Demenz
- Demenz verstehen
- Erleben im Alltag
- Entlastungsangebote für Angehörige u.v.m

1x wöchentlich montags, 14:00-17:00 Uhr vom 11. September bis 30. Oktober 2023, Ort: Alzheimer Gesellschaft Hamburg e.V., Wandsbeker Allee 68, 22401 Hamburg

Anmeldungen und weitere Informationen:
Alzheimer Gesellschaft Hamburg e.V., Gabriele Stohwasser, Tel.: 040 88 14 1770



Dem Menschen zuliebe.

BETREUEN & PFLEGEN

TAGESPFLEGE OSDORF

Tagesbetreuung für Senior*innen

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

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

PDL Frank Wohlers freut sich auf Sie!
 Bornheide 80, Tel. 040-444 65 440
 tp-osdorf@diakonie-alten-eichen.de
www.diakonie-alten-eichen.de

im Verbund der
Diakonie
Alten Eichen



Alsterschlepper Haushaltsauflösungen

Ihr Experte für sozial engagierte und respektvolle Nachlassräumungen und Seniorenzüge!

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





Herzliches Küchentrio sorgt für gute Einsatzstimmung

(pi) **Hamburg.** Werner Wasesczio (85), Michael Moewius (48) und Lara Kill (29) bilden ein besonderes Trio – die drei Hamburger könnten Großvater, Sohn und Enkelin sein. Aber verwandt sind sie nicht. Jedoch verbringen sie trotz ihres Altersunterschiedes viel Freizeit miteinander, denn sie sind Kollegen am Kochtopf, ehrenamtlich bei den Maltesern in Hamburg. Rinderrouladen für 100 Personen, 120 Ofenkartoffeln mit abwechslungsreichen Toppings oder frisch belegte Brötchen mit saftigem Rührei für eine ganze Wagenhalle voller hungriger Ehrenamtlicher? Kein Problem für das eingespielte Team, das sich gemeinsam mit weiteren Hamburger Ehrenamtlichen im Bereich „Versorgung und Betreuung“ um das Wohl der Helferinnen und Helfer kümmert.

Frühaufsteher und Nachteulen

Die drei organisieren Einkauf, Logistik, Transport und Zubereitung von Speisen im Rahmen von Sanitätsdiensten, im Katastrophenschutz und bei größeren Feierlichkeiten.

Sie sind die, die im Hintergrund arbeiten. Früh aufstehen und alles vorbereiten und am Ende eines Einsatztages der Letzte sein, der nach Hause kommt – klingt anstrengend und auch ein wenig undankbar.

Das sieht Lara Kill, die hauptberuflich als Ingenieurin arbeitet und seit 2011 ehrenamtlich bei den Maltesern Hamburg aktiv ist, anders: „Ja, wir stehen eher im Hintergrund, aber ich mag das. Inzwischen bin ich viel lieber in der Küche und in der Logistik unterwegs, nicht mehr so gern medizinisch, wie früher bei den Sanitätsdiensten.“

Sehen, was man geschafft hat

„Ich gehe immer glücklich wieder raus aus dem Dienst, obwohl ich den ganzen Tag herumrenne und abends völlig fertig bin. Ich weiß dann aber, was ich geschafft habe und dass ich den Helfern etwas Gutes getan habe“, so die stellvertretende Zugführerin.

Als Hausmeister arbeitet Michael Moewius normalerweise,

nebenbei übernimmt er als Zugführer Versorgung, Betreuung und Behandlung bei den Maltesern Hamburg auch Führungsaufgaben. Bereits seit 2006 ist er ehrenamtlich dabei, zunächst bei Sanitätsdiensten. Dieses Feld überlasse er aber inzwischen lieber den Jüngeren. „Jetzt arbeite ich lieber im Hintergrund. Es macht Spaß, zu sehen, dass man etwas produziert, dass es bei allen ankommt und gut schmeckt. Wenn das Essen stimmt, ist die Stimmung gut, dann ist es fast egal, wie der eigentliche Einsatz läuft“, weiß Michael Moewius aus Erfahrung.

Urgestein und gute Seele

Seine letzte berufliche Station hatte auch etwas mit Kochen zu tun, allerdings mit Kochwäsche – und das tonnenweise. Heute ist Werner Waczesio längst Rentner. Zuletzt leitete er die Wäscherei des Hamburger Bundeswehrkrankenhauses in Wandsbek. Seit 2000 ist er Teil des Malteser Teams. Der Senior ist die gute Seele der Stadtgliederung Hamburg, bei allen bekannt und beliebt. „Meine Frau sagt immer ‘Ich mach den Garten, bleib‘ Du mal schön bei den Maltesern, so gibt’s keinen Streit‘“, verrät der 85-Jährige mit einem Augenzwinkern. Die Arbeit für die Malteser mache ihm nicht nur Freude, sie halte ihn auch fit.

Soulfood und Gemeinschaftssinn

Gutes Essen macht nicht nur glücklich, sich vor und nach dem Einsatz zu stärken, fördert zudem den Teamgeist im Ehrenamt. Natürlich läuft nicht immer alles rund und wenn es untereinander mal Konflikte gibt oder wenn das im Einsatz Erlebte belastend ist, hat das Versorgungsteam eine weitere wichtige Funktion. „Wir haben ja auch so ein bisschen die Mami-Papi-Rolle“, sagt Lara Kill. „Denn wir sind ja nicht nur für die Versorgung, sondern auch für die Betreuung da. Das heißt, wir haben immer ein offenes Ohr für die Ehrenamtlichen, ihre Fragen oder Sorgen.“

Die Malteser Hamburg freuen sich über weitere Ehrenamtliche.

Infos: www.malteser-hamburg.de, **Kontakt:** [Felix Jedamzick, sgs.hamburg@malteser.org](mailto:Felix.Jedamzick@malteser.org)

Veranstaltungen – Tipps + Termine

Dienstag, 05.09.23, 15–17 Uhr
martini-erleben-Café – Krimi-Lesung
 Peter Wenig liest aus seinem ersten Hamburg-Krimi „Vergiss den Tod“. Eintritt frei!
Begegnungsstätte St. Martinus-Eppendorf, Martinistraße 33, 20251 Hamburg

Dienstag, 05.09.23, 18 Uhr
Kochen: alte und neue Rezepte probieren
 Der Kostenbeitrag beträgt pro Termin € 15,-, ermäßigt € 12,-. Darin sind die Lebensmittel und Mineralwasser enthalten. Es soll es ein leckeres Drei-Gänge-Menü werden. **Stadtteiltreff A.G.D.A.Z. in Steilshoop e. V., Gropiusring 43a, 22309 Hamburg**

Mittwoch, 06.09.23, 13.15–14.45 Uhr
Die „Tanzlust“ ist wieder da!
 Einfache Tanzfiguren nach Melodien von Grande Square, Frenchy Star, Polka u. a. üben und danach Formationstanz (kein Paartanz). Vorkenntnisse nicht erforderlich, Anmeldung: Tel.: 0152/56 53 64 42, E-Mail: dieter.zwoll@awo-hamburg.de. Kosten: € 20,-/Monat. **Bürgertreffs Altona-Nord mit BiB, Gefionstr. 3, 22769 Hamburg**

Freitag, 08.09.23, 11.30–12.30 Uhr
Neu im September: LACHYOGA-Kurs
 mit Maren Seemann, zertifizierte Lachyoga-Leiterin. Kursgebühr: € 49,- (6 Termine). **Sasel-Haus, Saseler Parkweg 3, 22393 HH**

Freitag, 08.09.23, 14–17 Uhr
Markt der Möglichkeiten
 Es stellen sich verschiedene Institutionen rund um das Thema Älterwerden vor – von Wohnprojekten über Beratung und Pflege bis hin zu Freizeitangeboten. Eintritt frei, die Räumlichkeiten sind barrierefrei. **LeNa Vierbergen, Legienstraße 45, 22111 HH**

Freitag, 08.09.23, bis Sonntag, 10.09.23, Hamburg Cruise Days
 Das Kreuzfahrtevent der Superlative **Hamburger Hafen, Landungsbrücken.**

Freitag, 08.09.23, bis Sonntag, 10.09.23
British Flair Gut Basthorst
 Open Air Shopping mit britischen Qualitätsprodukten. Ein Highlight: Das British Flair Open Air Proms Concert am Samstagabend. Vielseitiges Event-, Sport- und Kulturprogramm sowie Oldtimer-Show.
Gut Basthorst, Auf dem Gut 3

Samstag + Sonntag, 09./10.09.23, 9–17 Uhr
Stadtfest Winterhude
 Kultur, Gastronomie, Unterhaltung und Flohmarkt. **Mühlenkamp & Gertigstraße, 22303 Hamburg**

Dienstag, 12.09.23, 10 Uhr
Stadtteilerkundung 60+ in Eidelstedt
 Stadtteilerkundung, um gemeinsam Orte, Menschen und Wege kennenzulernen, an denen sich Menschen (nicht nur) ab 60 Jahren treffen und ihre Freizeit gestalten können. Für das leibliche Wohl ist gesorgt! Wegen begrenzter Teilnehmendenzahl bitte anmelden: Stefanie Janssen, Tel. 040/30620 339, oder per Mail: janssen@diakoniehamburg.de. Eintritt frei. **Treffpunkt: steedt, Alte Elbgaustraße 12, 22523 Hamburg**

Donnerstag, 14.09.23, 15.30–16.30 Uhr
Lesecafé im SieNa
 Lassen Sie sich in gemütlicher Runde bei Kaffee und Keksen kleine Geschichten oder Textbeiträge vorlesen und tauschen Sie sich darüber aus. Kostenfrei. Ohne Anmeldung. **SieNa Nachbarschaftstreff, Sievekingdamm 57, 20535 Hamburg**

Samstag, 16.09.23, 20 Uhr
Open-Air-Kino
 Das Forum Eidelstedt und das Kulturhaus Eidelstedt zeigen auf dem Marktplatz einen unterhaltsamen Film für die ganze Familie. Der Film startet mit Einbruch der Dunkelheit. Eintritt frei. **Eidelstedter Marktplatz, Alte Elbgaustraße, 22523 Hamburg**

Samstag/Sonntag, 16./17.09.23, 10–17 Uhr
Kunsthändler- und Bauernmarkt
 Ausgewählte Kunsthandwerker präsentieren ihre Arbeiten. **Stadtpark Norderstedt, Stormarnstraße 55, 22844 Norderstedt**

Sonntag, 17.09.23, 11–18 Uhr
MEDIVITALIS CONVENTION DAY
 Lifestyle-Messe für Gesundheit, Beauty, Fitness, Wellness, Coaching, Ernährung, Nachhaltigkeit und Mental Health. Alle Infos: www.medivitalis-messe.de. **Besenbinderhof, 20097 Hamburg**

Sonntag, 17.09.23, 17 Uhr
Louise tanzt – die Ü50-Party in Altona!
 Karten gibt es an der Abendkasse, im Vorverkauf beim AWO Aktivtreff Louise Schröder, unter Tel. 040/42 10 27 10 oder per Mail: louise.tanzt@awo-hamburg.de. Eintritt € 5,-, **Bürgertreff Altona-Nord mit BIB, Gefionstr. 3, 22769 Hamburg**

Dienstag, 19.09.23, 20 Uhr
Magie trifft Comedy
 Eine verblüffende Mischung aus hochkarätiger Zauberkunst und spontaner Comedy. Christian de la Motte hat nicht nur ein Ass im Ärmel, sondern auch den Schalk im Nacken. Eintritt: € 16,-. **Freizeitzentrum Schnelsen, Wählingsallee 16, 22459 Hamburg**

Mittwoch, 20.09.23, 12–13 Uhr
Yoga im Sitzen
 Zu steif, zu alt, zu krank, zu schwer – all das gilt nicht beim Yoga im Sitzen. Stuhlyoga steigert körperliches Gleichgewicht und die Koordinationsfähigkeit. € 8,- (jeden Mittwoch). Tel. Anmeldung.: 0151/17 100 705. **KUNSTKLINIK, Saal, Martinistr. 44a, 20251 Hamburg**

Mittwoch, 20.09.23, 17–19 Uhr
Gehölzrundgang im Stadtpark
 Auf kompetente und sympathische Weise werden einheimische und exotische Bäume präsentiert. Anmeldung unter rundgang@stadtparkverein.de. **Treffpunkt: Sierichsches Forsthaus, 22303 Hamburg**

Mittwoch, 20.09.23, 14.30–16 Uhr
KONFETTI-Café mobil
 Jeden 3. Mittwoch im Monat lädt das KONFETTI-Café mobil Menschen mit und ohne Demenz ein. **KUNSTKLINIK, Martinistraße 44 a, 20251 Hamburg**

Samstag, 23.09.23, 14–17 Uhr
Generation Nachbarschaft: Bingo!
 Ohren gespitzt? Stift parat? Jetzt wird Bingo gespielt! Eintritt frei. **Bücherhalle Eimsbüttel, Doormannsweg 12, 20259 HH**

Sonntag, 24.09.23, 17 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**

Dienstag, 26.09.23, 16–18 Uhr
Spielen und Klönen 55+
 Neue und alte Spieleklassiker spielen. Kostenfrei. **SieNa Nachbarschaftstreff, Sievekingdamm 57, 20535 HH**

Donnerstag, 28.09., 16–18 Uhr, + Freitag, 29.09.23, bis Sonntag, 01.10.23, 12–18 Uhr
Comicfestival Hamburg
 Comicbücher, Graphic Novels, Zines und weitere schöne Dinge. **Kölibri, Hein-Köllisch-Platz 12, 20359 Hamburg**

Flohmärkte

Freitag, 08.09., bis Sonntag, 10.09.23
Flohmarkt Tüdel un Tampen zu den Hamburg Cruise Days, Sandtorhafen, Am Sandtorkai 60, 20457 Hamburg

Samstag, 09.09.23, 12–1 Uhr
Film-, DVD- & Blu-ray-Börse
Hamburg Haus Eimsbüttel, Doormannsweg 12, 20259 Hamburg

Samstag, 09.09.23, 10–16 Uhr
Bernis Plattenbörse „Kultur Palast“
Öjendorfer Weg 30a, 22119 Hamburg

Sonntag, 10.09.23, 10–16 Uhr
Flohmarkt Altona Haus Drei e.V., Hospitalstraße 107, 22767 Hamburg

Samstag, 16.09.23, 9–16 Uhr
Flohmarkt Barmbek Museum der Arbeit, Wiesendamm 3, 22305 Hamburg

Samstag, 16.09.23, 10–15 Uhr
Musikerflohmarkt Altona No. 1
Guitar Center im Phönixhof, Stahltwiete 16, 22761 Hamburg

Sonntag, 17.09.23, 8–15 Uhr
Ammersbeker Kram- und Pflanzenmarkt rund um die Pferdeschwemme am Dorfgemeinschaftshaus, Am Gutshof 1, 22949 Ammersbek

Samstag, 23.09.23, 11–16 Uhr
Langschläferflohmarkt, Hafencity, Überseeboulevard, 20457 Hamburg

Sonntag, 24.09.23, 11–18 Uhr
Stoffmarkt Altona
Große Bergstraße 164, 22767 Hamburg

Samstag, 30.09.23, 11–16 Uhr
Flohmarkt auf dem Hof am Goldbekhaus, Moorfuhrweg 9, 22301 Hamburg

Dienstag, 03.10.23, 8–16 Uhr
Flohmarkt Norderstedt
Schmuggelstieg 37, 22419 Hamburg

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

Freuen Sie sich auf die Oktober-Ausgabe! Erscheinungstag 04.10.23



Sie möchten unsere Printausgaben lesen?

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

Einfach eine E-Mail senden an: kontakt@senioren-magazin-hamburg.de

Gestalten Sie das Senioren Magazin mit:

Schreiben Sie uns Ihre Geschichten, Erlebnisse, Freud und Leid – wir haben ein offenes Ohr für Sie und drucken vielleicht sogar IHREN Artikel.

SeMa – Senioren Magazin Hamburg GmbH,
Fabersweg 3, 22848 Norderstedt
oder per E-Mail an: kontakt@senioren-magazin-hamburg.de

Sämtliche Ausgaben des Senioren Magazin Hamburg können Sie auch auf unserer Internetseite als E-Paper lesen:

www.senioren-magazin-hamburg.de/online-ausgaben

