

Gratis zum Mitnehmen

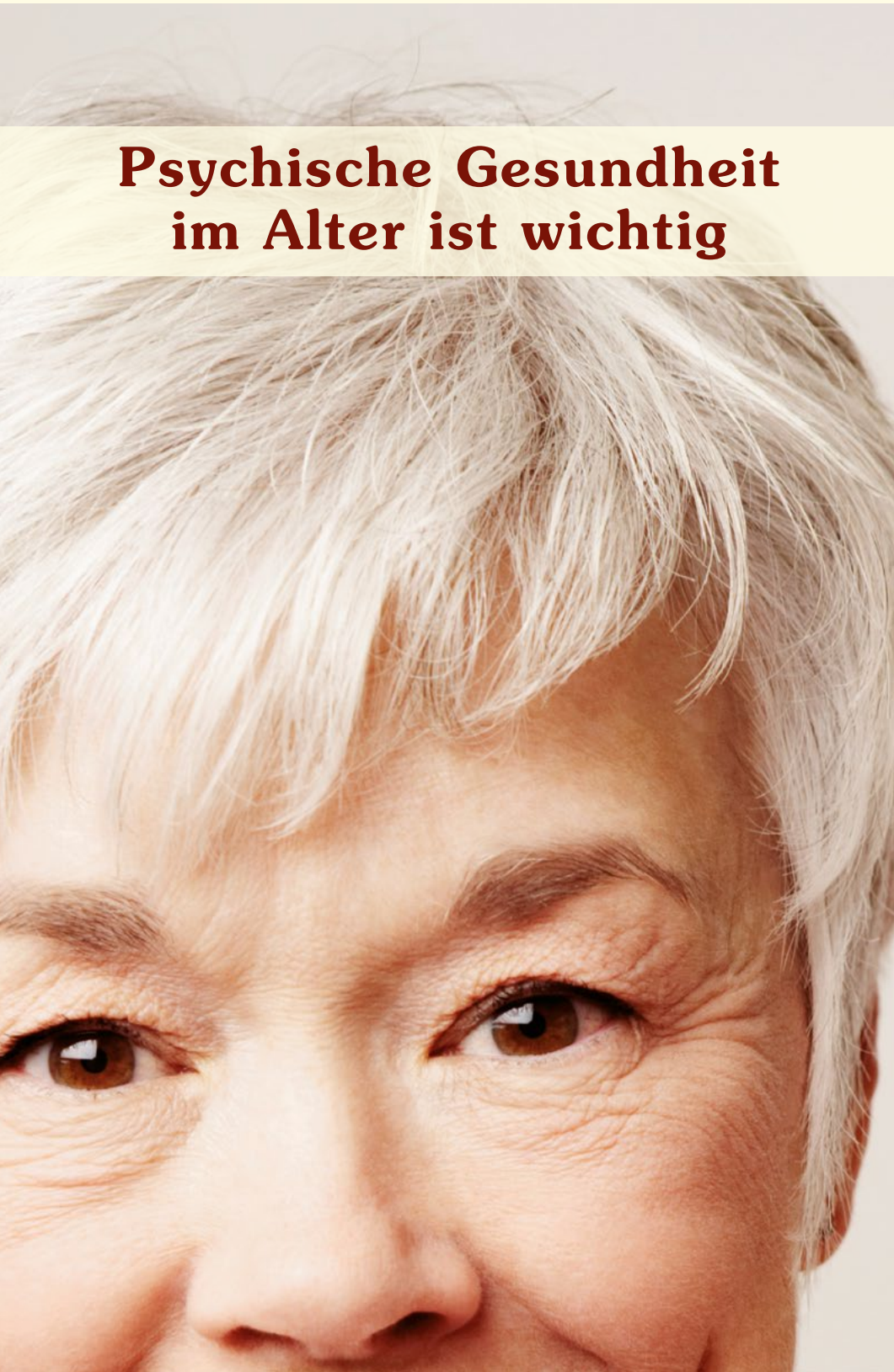

SeMa

Senioren Magazin

Hamburg

November 2014

Wissenswertes | Genießen | Gesundheit | Reisen | Veranstaltungen | Rätsel



Psychische Gesundheit im Alter ist wichtig



Älter werden

Eine Herausforderung für uns alle



Eignet sich Krafttraining

auch für Ältere?



Der Erkältung was husten

Gesund durch Herbst und Winter



Weihnachtsmärkte

Macht hoch die Tor, die Tür macht weit



Michael Schanze

Botschafter der guten Laune

Täglich ein frisch gekochtes Mittagessen!

Überzeugen Sie sich
von unseren Vorteilen:

- Täglich 7 leckere Menüs zur Auswahl
- Zu jedem Menü bekommen Sie ein leckeres Dessert
- 2 Wochenend- und Feiertagsmenüs
- Keine Vertragsbindung und kein Mindestbestellzeitraum
- Kostenlose Anlieferung



Meyer Menü
LIEFERT LECKER

Probieren Sie es aus: Telefon **0800-150 150 5** oder
im Internet unter **www.meyer-menue.de**

Ellerauer Str. 24 und weitere Bauvorhaben in Quickborn-Zentrum



Barrierefrei erreichbare 2- bis 4-Zimmer-Terrassen-, Balkon- und Dachterrassen-Wohnungen, Wohnflächen von 59-148 m², Marken-Einbauküchen, helle Bäder mit großen ebenerdigen Duschen, Designfußböden, Wärmerückgewinnung, Maler, Fliesen, Gäste-WC, Fahrstuhl u.v.m.

Schlüsselfertig ab € 179.900,-
Ohne Anzahlung! Der Kaufpreis ist erst zur Übergabe fällig!!!

Fertigstellung Ende 2014. Courtagefrei direkt vom Bauträger.
Bedarfsausweis 42,5 kWh/m²a, Gas, Baujahr 2014

Musterwohnungsbesichtigung
nach telefonischer Vereinbarung

Schaffarzyk
Stefan u. Axel

041 06/63 60 26
www.schaffarzyk.de

Inhalt

Herzlich willkommen Worte unserer Herausgeberin	3
Psychische Gesundheit im Alter ist wichtig	4
Individuelle Weihnachtsgeschenke im Graf Luckner Haus	8
Älter werden Eine Herausforderung für uns alle	9
LAB – Begegnung auf St. Pauli	10
THEATER in Hamburg Wo die Komödie zu Hause ist	11
Basare der Nordischen Kirchen Smørrebrød, Saunawurst, Ohrfeigen und Glöggi	12
LAB – Fuhlsbüttel	13
Reisen – Adventsreise mit Fachwerkzauber	14
KONFETTI-Café Nahe am Menschen Gutes tun	16
Kunst und Hobby Monika Jakobsen: Malerei wurde ihre Leidenschaft	17
Eignet sich Krafttraining auch für Ältere?	18
Adventsfahrt „Singing-Ship – Alle in einem Boot“	20
André Rieu & Orchester: Tour 2015!	21
Kultur Buchtipps, Lesungen, Thementag und Theater	22
Für den Notfall – wichtige Nummern	23
Der Erkältung was husten Gesund durch Herbst und Winter	24
Die Pflanzen-Apotheke: Teil 32 – Anis	26
Kleinanzeigen	28
Weihnachtsmärkte Macht hoch die Tor, die Tür macht weit ...	30
Rätsel & Gewinnspiel	32
Begegnungsstätte für Jüngere und Ältere Das Haus im Park	34
Michael Schanze Botschafter der guten Laune	35
HelpAge veröffentlicht Weltalten-Index 2014 Die Gruppe der älteren Menschen wächst schnell	37
Veranstaltungen	38
Leserinformationen	40

Liebe Leserinnen und Leser

November, das ist einerseits der Beginn der dunklen Jahreszeit, andererseits aber auch die Zeit, in der die Weihnachtsmärkte ihre Pforten öffnen. Eine Auswahl an besuchenswerten Märkten stellen wir Ihnen in dieser Ausgabe vor.

Nutzen Sie einen Besuch dieser Märkte doch auch einmal, um Ihre sozialen Kontakte wieder zu „wecken“ oder zu vertiefen. Familienmitglieder, alte Freunde oder vielleicht auch der Nachbar freuen sich bestimmt auf einen gemeinsamen weihnachtlichen Bummel mit Ihnen.

Nun noch zwei Anmerkungen in eigener Sache:

1. Mit dieser und der Oktoberausgabe konnten wir unsere Auflage um 2.000 Exemplare steigern und sind jetzt auch in den Hamburger Stadtteilen Wandsbek und Rahlstedt vertreten.



2. In den letzten Ausgaben ist leider, aus Platzgründen, die Veröffentlichung von Lesergeschichten und -gedichten etwas zu kurz gekommen. Wir haben die Zuschriften aber aufbewahrt und werden diese demnächst nach und nach veröffentlichen.

Nun aber viel Spaß beim Lesen dieser Ausgabe.

Ihre
Silke Wiederhold

Gemeinsam leben wie zu Hause:

Die Seniorenwohngemeinschaft im Seniorenzentrum Röweland.

Wenn sich die ersten körperlichen oder geistigen Einschränkungen bemerkbar machen und Sie Unterstützung benötigen – möchten Sie dennoch weitestgehend selbstständig bleiben. Dieses können Sie in unserer Wohngemeinschaft, einem neuem Angebot für die Pflege vom Seniorenzentrum Röweland. In Ihrem großen Einzelzimmer mit Bad und Balkon genießen Sie Ihre Privatsphäre. Geselliger Mittelpunkt ist der großzügige



Küchen-, Hauswirtschafts- und Wohnbereich. Ähnlich wie in Ihrer familiären Umgebung können Sie dort Ihr gewohntes alltägliches Leben führen, wie z. B. kochen, gemeinsam backen, Staub wischen, den Garten bepflanzen, mit Freunden und Familie klönen oder spazieren gehen. Gleichzeitig haben Sie die Sicherheit, dass Ihnen geschultes Pflegeperso-



nal rund um die Uhr liebevoll zur Seite steht. Ihre Angehörigen sind jederzeit willkommen und können aktiv mit Ihnen den Alltag gestalten. Wenn Sie mehr über unser neues Betreuungsmodell erfahren möchten, rufen Sie uns einfach an.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch.
Seniorenzentrum Röweland
Kundenbüro
Röweland 6a
22419 Hamburg - Langenhorn
040/ 530465 916



SENIORENTAG



**Jeden Mittwoch nur für
Senioren bis 15 Uhr**

- Waschen und legen
oder waschen und föhnen € 13,99
- Waschen, schneiden, legen
oder waschen, schneiden, föhnen € 29,99
- Dauerwelle komplett € 64,99

Auf diese Preise können keine anderen Rabatte angerechnet werden!

Moorbek-Passage, Tel.: 040/64 66 69 57
Europa-Passage, Tel.: 040/32 02 99 73
Tangstedter Landstr. 553, Tel.: 040/32 59 73 71
Krohnstieg 41, Tel.: 040/52 70 18 72
Erdkampsweg 39, Tel.: 040/59 35 01 21
Norbert-Schmid-Platz 1, Tel.: 040/531 62 40
Alsterdorfer Str. 253, Tel.: 040/511 30 14
Heubergredder 29, Tel.: 040/511 01 24
Weißer Rose 3, Tel.: 040/60 95 15 51
Marktplatz Galerie Bramfeld, Tel.: 040/87 08 53 50

Weitere Filialen: www.meinfriseur.de



Seniorenzentrum Röweland

Seniorenpflege nach modernsten Standards für ganzheitliche, individuelle Pflege in gemütlicher und behaglicher Atmosphäre. Ein Ambiente für den pflegebedürftigen oder zu betreuenden Menschen, um sich richtig wohlfühlen während der **Kurzzeitpflege – Verhinderungspflege – Vollstationären Pflege besondere stationäre Dementenbetreuung (BestDem)** Für unbeschwerter Lebensqualität unserer Bewohner sorgt ein umfangreiches Freizeitprogramm.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch.
Röweland 6a
22419 Hamburg
Tel: 040/530465-0
www.roeweland.de
Seniorenzentrum
Röweland

Psychische Gesundheit im Alter



Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) definiert psychische Gesundheit als „Zustand des Wohlbefindens, in dem der Einzelne seine Fähigkeiten ausschöpfen, die normalen Lebensbelastungen bewältigen, produktiv und fruchtbar arbeiten kann und instande ist, etwas zu seiner Gemeinschaft beizutragen.“ Doch im Alter kommen mehr und mehr auch körperliche Einschränkungen hinzu. Je weniger man am Alltag der anderen teilnehmen kann, sich als Teil der Gesellschaft empfindet, desto größer wird bei manch betagtem Menschen das Gefühl, nichts mehr wert zu sein.

Dabei ist eine stabile Psyche unerlässlich, gerade diese Herausforderungen zu meistern. „Im Alter hilft eine stabile Psyche, besser mit zusätzlichen seelischen Belastungen umzugehen, denen viele Menschen ausgesetzt sind. Dazu gehören zum Beispiel Aufmerksamkeits- und Gedächtnisprobleme, soziale Isolierung und altersbedingte Störungen, wie etwa Demenz“, so die Deutsche Gesellschaft für Psychiatrie, Psychotherapie und Nervenheilkunde (DGPPN).

Vielseitig belastet

Der Arzt und Wissenschaftler Carl Friedrich Canstatt, der im 19. Jahrhundert tätig war, hat in seiner 1839 erschienenen Schrift „Krankheiten des höheren Alters und ihre Heilung“ viele altersbedingte Krankheiten beschrieben, darunter auch psychische Erkrankungen. Doch sie scheinen in dem mehrbändigen Werk nur eine Randerscheinung zu sein. Heute sind psychische Erkrankungen aus der Lebenswirklichkeit der älteren und alten Menschen nicht zu leugnen. Das Aktionsbündnis Seelische Gesundheit stellt die Situation so dar: „Die häufigsten gerontopsychiatrischen Erkrankungen in dieser Lebensphase sind Demenz und Depression sowie Angststörungen, Schlafstörungen und Suchterkrankungen.“

Depression

Depressionen kommen in jedem Alter vor. Gesellschaftlich nimmt man heute verstärkt nur die Menschen im Berufsleben wahr. Dabei spielt unter dem Blickwinkel der demografischen Entwicklung, die Altersgruppe der über 65-Jährigen eine immer entscheidendere Rolle. „Zwei Trends werden die Bevölkerung Deutschlands verändern: Erstens: Die Menschen werden deutlich älter als in allen zurückliegenden Jahrhunderten“, erklärt das Bundesministerium für Gesundheit. „Zweitens haben sie immer weniger Kinder. So werden im Jahr 2030 rund 22 Millionen 65-Jährige und Ältere in Deutschland leben (Vergleich zu 2009: Hier waren es etwa 17 Millionen). Rund ein Drittel der Einwohner zählt dann zu den 65-Jährigen und Älteren. 2009 war es erst jeder Fünfte.“

Die Anzeichen für eine Depression bei alten Menschen sind häufig anders als bei jüngeren Erwachsenen. „Die Patientinnen und Patienten beklagen vielfältige körperliche Symptome, die zudem wechseln können, und berichten wenig oder gar nichts über ihre Niedergeschlagenheit, Hoffungslosigkeit oder Verzweiflung“, berichtet die Broschüre des Bundesministeriums für Gesundheit „Gesund älter werden“. Nicht selten wissen depressive Senioren keinen Ausweg und sehen in einem Selbstmord die einzige Lösung. Suizide treten bei älteren Menschen wesentlich häufiger auf als in jüngeren Altersgruppen, die höchsten Raten zeigen die 75-jährigen und älteren Männer. Fast jeder zweite weibliche Suizid wird von einer Frau über 60 Jahren begangen.

Demenz

Demenzerkrankungen gehören – neben Depressionen – zu den häufigsten psychischen Erkrankungen im höheren Alter. Schätzungen gehen von einem Viertel Demenzerkrankten bei den Menschen, die älter als 85 Jahre sind, aus. „Demenz bezeichnet einen andauernden und fortschreitenden Zustand, bei dem die Gedächtnisfähigkeit, die Denkfähigkeit und andere Bereiche des Gehirns beeinträchtigt sind“, so das Aktionsbündnis Seelische Gesundheit. „Gleichzeitig kommt es häufig zu einem Rückgang emotionaler und sozialer Fähigkeiten. In Deutschland leben etwa 1,4 Millionen Menschen mit Demenz.“

Fachkenntnis gefragt

Die Medizin sammelt mehr und mehr Erkenntnisse über psychische Erkrankungen wie Depression. Um den spezifischen Bedürfnissen der älteren Generation Rechnung zu tragen, hat sich u.a. 1992 die Deutsche Gesellschaft für Gerontopsychiatrie und Psychotherapie (DGPP) gegründet. „Die Gerontopsychiatrie versteht sich als ein Teilgebiet der klinischen Psychiatrie und Psychotherapie. Aufgrund der vielfältigen Verflechtungen der psychischen Befindlichkeit alter Menschen mit dem körperlichen Wohlbefinden und den sozialen Rahmenbedingungen ist es für die DGPP selbstverständlich, enge Kontakte mit der klinischen Geriatrie und der Altenhilfe sowie zum gesamten Bereich der Gerontologie mit ihren Subdisziplinen (z.B. Psychogerontologie, soziale Gerontologie) zu unterhalten.“

In vielen Kliniken und medizinischen Zentren gibt es mittlerweile Fachärzte, die sich mit psychischen Erkrankungen von alten Menschen beschäftigen (siehe Interview mit Priv.-Doz. Dr. Reinhard Lindner auf Seite 6), so die Asklepios Klinik, die Schön Klinik, das UKE und das Albertinen Krankenhaus sowie das Albertinen-Haus - Medizinisch-Geriatriische Klinik.

Der Freundeskreis wird kleiner, der Partner stirbt, die körperlichen Einschränkungen nehmen zu. Um nicht in Einsamkeit zu versinken, heißt es, rechtzeitig die Weichen für ein erfülltes Leben im Alter zu stellen.

- ❑ Fangen Sie ein neues Hobby an – ob Sport, Malen oder Instrument erlernen. Es regt nicht nur den Geist an, sondern bringt auch oft neue Bekannte oder sogar Freundschaften mit sich.
- ❑ Halten Sie Kontakt zu Ihren Verwandten, auch den etwas entfernteren. Mit Ihnen teilen Sie Erinnerungen an die Familie, an Ihre Kindheit. Auch deren Kinder freuen sich vielleicht über eine Einladung zum Kaffeetrinken.
- ❑ Nehmen Sie Anteil am täglichen Weltgeschehen. Lesen Sie Zeitung und Bücher und tauschen sich mit anderen darüber aus.
- ❑ Wenn Sie noch beweglich sind, gehen Sie täglich spazieren.
- ❑ Wenn Sie Spaß am Kochen haben, tun Sie es auch für sich allein. Schon die Zubereitung bringt dann Freude und erst der Genuss beim Essen.
- ❑ Hören Sie Musik, die Ihnen Freude bringt und vielleicht schöne Erinnerungen weckt.
- ❑ Kümmern Sie sich um andere Menschen. Es gibt sicher Nachbarn, die sich über Kontakt freuen.
- ❑ Sie können kleine Aufgaben übernehmen wie beispielsweise Vorlesen im Kindergarten, Hausaufgabenhilfe oder andere Kinderprojekte.

Gerade ältere und pflegebedürftige Menschen benötigen ein Umfeld, in dem sie sich wohlfühlen. Dabei achten wir auf die Förderung der Selbstständigkeit und auf ein persönlich zugeschnittenes Pflegeangebot. Wir bieten Einzelpersonen und Ehepaaren...



www.haus-itzstedt.de

...ein Zuhause, wenn Sie mehr als Hilfe brauchen.

- Vielfältige Beschäftigungs- und Gesprächsangebote
- Deutschsprachige, fachlich qualifizierte Mitarbeiter/-innen
- Hauseigene Küche berücksichtigt Bewohnerwünsche
- Beschützte Dementenwohngruppe mit intensiver Betreuung
- Erhaltung bzw. Förderung v. Fähigkeiten durch entsprechendes pflegerisches Konzept

Urlaubs- und Kurzzeitpflege und Probewohnstage
Lernen Sie unsere Leistungen kennen und überzeugen sich von unserer Qualität

Alten- und Pflegeheim Haus Itzstedt · Sabine und Markus Hinz GbR
Segeberger Straße 38 · 23845 Itzstedt · Tel. 0 45 35/5 15 10



Der Pöhlshof
Rathausallee 83 a, 22846 Norderstedt

Seniorenwohnungen mit Service
Wohnen im Pöhlshof heißt geborgen leben: ganz für sich, aber nicht allein. Helle und freundliche Wohnungen in moderner, anspruchsvoller Architektur erwarten Sie. Großzügig geschnitten und seniorengerecht ausgestattet.

Öffnen Sie die Tür und fühlen Sie sich einfach wohl.
Verbr.ausw.: 135 kWh/m²a, Fernw., Bj. 1994

Informieren Sie sich bei Frau Asmussen: **040. 523 02 -168**

Wohnungsunternehmen **Plambeck** Ochsenzoller Straße 147 22848 Norderstedt www.plambeck.com

EMMAPLAMBECKHAUS
sich des Lebens freuen

»Service-Wohnungen mit Betreuung«

- Helle, komfortable 2- bis 4-Zi.-Wohnungen
- Seniorengerecht und barrierefrei
- Toplage, n.h. Herold-Center und U-Bahn Garstedt
- Vielfältiges Freizeitangebot

Verbr.ausw.: 52 kWh/m²a, Fernw., Bj. 2007

Frau Asmussen freut sich auf Ihren Anruf, Tel. 040.523 02 -168

Betreuung durch die **Plambeck** Wohnungsbau

www.emmaplambeckhaus.de

Interview mit Priv.-Doz. Dr. Reinhard Lindner

Im Bereich der psychischen Gesundheit gibt es spezialisierte Fachärzte, die sich um die Zielgruppe der alten Menschen kümmern. Wir sprachen mit Priv.-Doz. Dr. Reinhard Lindner, Oberarzt für Gerontopsychosomatik, Medizinisch-Geriatrie der Klinik Albertinen-Haus Hamburg.

Was macht ältere Menschen anfällig für psychische Erkrankungen?

Dr. Lindner: Die Veränderungen, die im Alter auf jeden zukommen. Das sind in erster Linie die Veränderungen des Körpers und die Problematik, krank werden zu können. Aber auch die soziale Situation ändert sich, denn wichtige Menschen, mit denen man zusammen gelebt hat, sterben. Das bringt Veränderungen des Psychischen mit sich, denn man muss sich damit auseinandersetzen, Verlust und Veränderung auszuhalten - bei gleichzeitig eingeschränkter Perspektive nach vorne, also ins Leben hinein, für einen selbst.



Priv.-Doz. Dr. Reinhard Lindner

Treten psychische Erkrankungen im Alter häufiger auf als bei Menschen unter 60 Jahren?

Dr. Lindner: Nein, Depressionen beispielsweise erfassen ungefähr 25 Prozent der Bevölkerung – egal, ob jung oder alt. Es gibt spezielle Erkrankungen wie Demenz, die ein Altersthema sind. Bestimmte psychotische Erkrankungen wie Schizophrenie oder Borderline beginnen eher in der Jugend und im Erwachsenenalter.

Wie können Angehörige erkennen, ob sich eine psychische Erkrankung anbahnt bzw. schon da ist?

Dr. Lindner: Man kennt sich ja und hat als Angehöriger lange miteinander gelebt. Wenn sich jemand aus Beziehungen, aus dem Austausch mit anderen Menschen zurückzieht, kann das ein Hinweis auf Depression sein oder auf einen drohenden Suizid.

Entgegen mancher Behauptungen haben viele Familien in Deutschland einen guten Zusammenhalt. Das heißt, wenn Eltern einem zunehmend von schweren Problemen berichten, muss man das nicht als eine normale Alterserscheinung abtun, sondern schauen, ob vielleicht durch eine Psychotherapie oder eine medikamentöse Behandlung Hilfe gefunden werden kann.

Wie kann man älteren Menschen die Scheu nehmen, sich entsprechenden Fachärzten oder Psychologen anzuvertrauen?

Dr. Lindner: Die Scheu ist gar nicht so groß. Da merken wir Therapeuten schon seit ein paar Jahren eine Veränderung. Die 60- bis 70-Jährigen sind, nahezu entsprechend ihrer Zahl in der Bevölkerung, auch bei den Psychotherapeuten vertreten. Die jungen Alten haben ein recht entspanntes Verhältnis zur Frage der Hilfe bei psychischen Problemen. Anders die Hochbetagten: Bei Menschen um die 85 hat sich eine große Angst vor dem Reden über psychische Probleme oder Familienprobleme eingebürgert. Das hat u.a. seinen Ursprung darin, dass Psychiater im Nationalsozialismus eine unruhigkeitsvolle Rolle gespielt haben – ihre Patienten wurden damals umgebracht. Und das hat im Volk eine große Skepsis etabliert, ob man diesen Leuten trauen kann.

Wenn Ältere, auch Hochbetagte, dann doch mit Psychiatern Kontakt aufnehmen, kommt es oft zu sehr guten therapeutischen Beziehungen. Die Menschen sind sehr interessiert über sich nachzudenken, zu einem Ergebnis in Bezug auf ihr Leben zu kommen. Sie wissen auch, dass sie nicht mehr so viel Zeit haben, um über die schwierigen Themen ihres Lebens zu sprechen. Sie erfüllen damit viele Bedingungen für eine produktive und positive psychotherapeutische Arbeit.

Das heißt also, dass man an ältere Menschen näher herankommen muss, um ihnen das therapeutische Angebot zu machen?

Dr. Lindner: Ja, es ist sehr hilfreich, wenn da, wo alte Menschen mit Ärzten in Kontakt kommen, die Möglichkeit der psychotherapeutischen Behandlung mit in Erwägung gezogen wird, also beispielsweise in der Geriatrie. Auch im Krankenhaus oder bei Hausärzten wäre es gut, wenn mehr getan wird als „nur“ Psychopharmaka zu verschreiben, sondern auch Psychotherapie anzubieten oder den Aufenthalt in einer Psychiatrischen Tagesklinik für Ältere, wie es sie im Albertinen-Haus seit Kurzem gibt. Es ist aber auch noch nach wie vor schwierig, passende Therapeuten zu finden. Das hat damit zu tun, dass Psychotherapeuten noch nicht genug auf diese Zielgruppe eingestellt sind.

Wie ist der therapeutische Unterschied?

Dr. Lindner: Ganz pragmatisch erst einmal: Wenn sie gehbehindert sind, können sie nicht in eine Praxis im vierten Stock ohne Fahrstuhl gehen. Das heißt, die Praxen müssen behindertengerecht ausgestattet sein. Und dann ist es sinnvoll, Fortbildungen gemacht zu haben, weil einiges in der Therapie Älterer anders ist. Denn der Mensch, der da



zu einem kommt, ist meist älter als man selbst. So ein Gespräch ist sehr persönlich und man kann als Therapeut in Angst und Sorge geraten, die den Sorgen den eigenen Eltern gegenüber ähnlich sind. Man rutscht in Gefühls- und Verhaltensweisen hinein, die etwas von einer Eltern-Kind-Beziehung haben. Darauf muss man vorbereitet sein und muss gelernt haben, damit umzugehen. Es wäre gut, wenn noch mehr Psychotherapeuten sich in dem Gebiet der Alterspsychotherapie fortbilden würden, denn es besteht ein zunehmender Bedarf und würde auch die Akzeptanz erhöhen.

Sie sagten, dass man genau hinsehen muss bei älteren Menschen. Aber wie kann man unterscheiden zwischen „normaler“ Trauer nach dem Tod eines Angehörigen oder einer psychischen Erkrankung?

Dr. Lindner: Wenn man selbst ein mulmiges Gefühl hat, sollte man reagieren. Wenn die Eltern, Onkel oder Tanten sehr leiden und verzweifelt sind, dann wird dies heutzutage oft aufs Alter geschoben, aber das ist falsch. Es hat mit einer psychischen Störung zu tun, wenn jemand ganz und gar in Trauer und Jammer versinkt.

Man kann alt und auch körperlich krank sein im Alter, ohne psychisch krank zu sein. Es gibt Menschen, die gelernt haben mit Abschied und Verlust umzugehen. Aber wenn das nicht der Fall ist, sollte man als Angehöriger die Möglichkeiten der Behandlung ansprechen.

An wen kann man sich denn wenden, wenn die Eltern nicht selbst den Schritt zum Arzt gehen wollen?

Dr. Lindner: Der Hausarzt (und natürlich auch die Hausärztin) ist der erste Ansprechpartner. Er hat viele alte Patienten, vielleicht auch selbst alte Eltern. Dadurch setzt er sich viel mit dem Thema Alter auseinander. Es gibt auch Beratungsstellen und Selbsthilfegruppen für pflegende Angehörige. Dorthin kann man sich wenden und sich informieren. (Adressen siehe Infokasten)

S. Rosbiegal © SeMa



Hier gibt es Informationen und Hilfe:

www.psychenet.de • www.bruecke-online.de
www.deutsche-depressionshilfe.de
www.kompetenznetz-demenzen.de
www.deutsche-alzheimer.de • www.depressionsliga.de
www.buendnis-depression.de
www.seelischegesundheit.net

Auch der sozialpsychiatrische Dienst, der in verschiedenen Hamburger Bezirksämtern zu finden ist, bietet Beratung für Betroffene und deren Angehörige.

Senioren-Zentrum „Lühmann-Park“ Hier können Sie mit Sicherheit sorglos leben!



Zu unseren Leistungen zählen:

- Großzügige und komfortable Einzel- und Zweibettzimmer sowie Pflegeappartements
- Gemütliche Cafeteria, ansprechende Gemeinschaftsräume
- Sechs schmackhafte Mahlzeiten täglich
- Urlaubs- und Kurzzeitpflege
- Pflege für demenziell veränderte Menschen in einem geschützten Bereich

Für Fragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.
Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Senioren-Zentrum „Lühmann-Park“
Lühmannstraße 11, 24558 Henstedt-Ulzburg
Tel. 04193/7518-0
E-Mail: infoluehmannpark@kervita.de
www.kervita.de



Mit Sicherheit sorglos leben

Ihr Serviceunternehmen für Haustechnik!

HEINER SCHOLZ

Barrierefreies Wohnen für Personen mit Handicap.

Wir schaffen auch mit kleinen Maßnahmen den nötigen Komfort im Alter.

Alles aus einer Hand!

Heiner Scholz Sanitärtechnik GmbH • Steenwisch 53a • 22527 Hamburg
Tel. 040 - 491 60 62 • www.scholz-sanitaertechnik.de

Sanitärtechnik

SCHOLZ

24 h Notdienst

IMMOBILIENGUTACHTEN ZUM FAIREN PREIS!



Stefan Hagemann

- Geprüfter Sachverständiger für Immobilienbewertung (ZIS)
- Mitglied im Gutachterausschuss des Kreises Segeberg
- Mitglied im Expertengremium der Sprengnetter Akademie in Hamburg

STEFAN HAGEMANN Sachverständigenbüro
Alte Dorfstraße 1 • 22848 Norderstedt
www.shi-gutachten.de • info@shi-gutachten.de
Telefon: 040/80 00 70 37



Unser Komfort-Komplett-Angebot für Sie! + + + Rufen Sie uns an: (04101) 47 31 00



KOMFORTBETT
• in verschiedenen Ausführungen
• in folgenden Größen: 90/190 cm, 90/200 cm, 100/200 cm



MOTORRAHMEN
• mit zwei Motoren
• stufenlos verstellbar
• mit Schulterkomfortzone



KOMFORTMATRATZE
• besonders leicht
• waschbarer Bezug, abnehmbar
• in zwei Festigkeiten wählbar



Super Set-Preis! nur **899,- €**

„Unser Service: Wir beraten Sie gerne – auch nach Terminabsprache bei Ihnen Zuhause.“
Ihre Regina Nielsen

Kommen Sie ins

BETTENLAND
MATRATZEN LATTENROSTE WASSERBETTEN



Öffnungszeiten: Montag, Freitag 10.00 - 18.00 Uhr • Samstag 10.00 - 16.00 Uhr

Wohnmeile Hamburg-Halstenbek ggü. Möbel Schulenburg • Industriestraße 2+4 • www.bettenland-halstenbek.de

Individuelle Weihnachtsgeschenke im Graf Luckner Haus



Liebevoll arrangierte Stände findet man auf dem Adventsmarkt der Seniorenresidenz Graf Luckner Haus, www.vhw-graf-luckner-haus.de, www.vhw-hamburg.de

Am Donnerstag, 27. November, ist es soweit: Von 11 bis 17 Uhr lädt die an der Elbe gelegene „Seniorenresidenz Graf Luckner Haus“ in Wedel zum Adventsmarkt mit Elbblick ein.

Verschiedene Aussteller bieten Schönes und Leckeres an, das die Besucher erwerben können, wie zum Beispiel Handarbeiten, textile Accessoires, Schmuck, Adventsgestecke, Schönes aus Tiffany, Köstlichkeiten aus der Marsch, Honig aus der Lüneburger Heide und vieles mehr.

Willkommen zum adventlichen Zauber

Außerdem erwartet einen auf dem Adventsmarkt, dessen Eintritt kostenlos ist, ein Kuchenbuffet mit Kaffee, Tee und Glühwein in der Empfangshalle. Grada Jakobs-van Drie, Leiterin der „Seniorenresidenz Graf Luckner Haus“ freut sich auf alle interessierten Gäste ihres Hauses: „Besuchen Sie unseren Adventsmarkt und genießen Sie ganz in Ruhe die vorweihnachtliche Stimmung

in unserer Residenz. Unsere Aussteller halten auch gern einmal ein Schwätzchen, so dass ein Besuch bei uns sicher zu einem schönen Erlebnis wird. Schauen Sie einfach vorbei. Sie sind uns herzlich willkommen.“

Leben mit niveauvoller Versorgung

Die „Seniorenresidenz Graf Luckner Haus“, gelegen am Hans-Böckler-Platz 15, ist eine von acht Einrichtungen des Geschäftsbereiches „Wohnen im Alter“ der Vereinigten Hamburger Wohnungsbaugenossenschaft eG (vhw). Sie zeichnet sich insbesondere durch ihr niveauvolles Kultur- und Freizeitprogramm aus. Regelmäßig finden im Haus Konzerte, Diavorträge, Lesungen und vieles mehr statt. Ausflüge zu interessanten Zielen werden insbesondere im Sommer angeboten. Die Bewohner wohnen in eigenen Appartements und können viele Serviceleistungen genießen.

Wer pflegebedürftig wird, kann sich vom trügereigenen ambulanten Dienst, der vom MDK mit der Note 1,1 bewertet wurde, im Appartement pflegen lassen.



SENIORENRESIDENZ
GRAF LUCKNER HAUS



Adventsmarkt

Besuchen Sie unseren Adventsmarkt am 27.11.14 von 11.00 bis 17.00 Uhr! Entdecken Sie Handarbeiten, Schmuck, Kunsthandwerk, Köstlichkeiten aus der Marsch, Honig aus der Lüneburger Heide und vieles mehr. Der Eintritt ist frei. Wir freuen uns auf Sie!

Fragen zur Veranstaltung beantworten wir Ihnen gern unter

☎ 04103 705 - 2000

Seniorenresidenz Graf Luckner Haus
Hans-Böckler-Platz 15 · 22880 Wedel/Holstein
www.vhw-graf-luckner-haus.de

vhw **wohnen**
im alter

Anlässlich der CDU-Tagung „Gut umsorgt – so möchten wir alle im Alter leben“ weilte Staatssekretär Karl-Josef Laumann in Hamburg. Dietrich Wersich, CDU-Fraktionsvorsitzender, begrüßte ihn im Rathaus, wo beide Herren SeMa-Redakteurin Alexandra Petersen Rede und Antwort standen.

Herr Laumann, eine Ihrer Thesen heißt: „Die Reform der Pflege ist eines der wichtigsten Projekte der Bundesregierung in dieser Wahlperiode“. Muss es nicht heißen „in dieser Gesellschaft“?

Karl-Josef Laumann: Ohne Zweifel Ja. Da die Zahl der Pflegebedürftigen in unserer Gesellschaft weiter ansteigen wird, müssen wir die Pflegeversicherung natürlich den geänderten Rahmenbedingungen anpassen. Wir müssen uns mehr Gedanken um Hochbetagte machen, deren Anteil in der

für Angehörige ist der Umgang mit der Demenz einfach. Alles, was im Alltag damit verbunden ist, stellt uns vor neue Herausforderungen. Hier sollte jeder Mensch in unserer Gesellschaft mehr Verständnis für die Betroffenen, aber auch generell für ältere Menschen, aufbringen.

Ein guter Gedanke, wie könnte er umgesetzt werden?

Dietrich Wersich: Wir brauchen mehr und funktionierende nachbarschaftliche Strukturen, so ähnlich wie früher in einer dörflichen Gemeinschaft. Neben kommerziellen Angeboten, von denen es auf Länderebene und im Bund reichlich gibt, sollte es einfache und niedrigschwellige Unterstützungsmöglichkeiten geben, die ohne große Bürokratie auskommen. Wir müssen zudem lernen, mit Demenz umzugehen. Betroffene Personen werden uns zukünftig viel öfter im Alltag begegnen.



D. Wersich

K. J. Laumann

A. Petersen

Älter werden ...

... eine Herausforderung für uns alle

Gesellschaft sich zukünftig in etwa verdoppeln wird. Die Pflegeversicherung ist seit nunmehr 20 Jahren in Kraft und hat viel Gutes bewirkt. Jetzt ist es Zeit für die nächsten Schritte, insbesondere für den neuen Pflegebedürftigkeitsbegriff.

Was haben wir darunter zu verstehen?

Karl-Josef Laumann: Mit dem neuen Pflegebedürftigkeitsbegriff wird die Pflegeversicherung eine vollkommen neue Systematik erhalten. Die Leistungen werden fachlich neu ausgerichtet und gerechter zugeordnet. Dazu werden die drei Pflegestufen durch fünf Pflegegrade ersetzt. Ebenso gehen wir die bisherige, zu starre Ausrichtung der Pflegestufen auf nur körperliche Verrichtungen an. Diese längst überholte Beschränkung der Erfassung von Pflegebedürftigkeit fällt dann endlich weg. Davon profitieren vor allem Demenzerkrankte. Für diese Menschen und ihre Angehörigen ist der neue Pflegebedürftigkeitsbegriff, der bis 2017 umgesetzt werden soll, ein gewaltiger Fortschritt. Erstmals wird die Demenz vollumfänglich in das System der Pflegeversicherung aufgenommen.

Herr Wersich, welche Bedeutung hat die Reform für Hamburg?

Dietrich Wersich: Es ist gut, dass die Geldleistungen erhöht werden. Darauf mussten die Pflegebedürftigen lange warten. Am Pflegestärkungsgesetz, das zum 1. Januar 2015 in Kraft tritt, gefällt mir besonders, dass jetzt auch im häuslichen Bereich Umbaumaßnahmen stärker gefördert werden. So kann man zu Hause besser zurechtkommen. Und ganz wichtig ist es, dass Menschen mit Demenz mehr Unterstützung gewährt wird. Durch beide Reformen gibt es erhebliche Erleichterungen. Niemand sollte vergessen: Es kann jeden von uns oder unsere Angehörigen treffen.

Karl-Josef Laumann: Weder für pflegendes Personal noch

Wie sieht es personell aus, sind Mitarbeiter in der Pflege für alle Aufgaben richtig ausgebildet? Und in notwendiger Anzahl vorhanden, Stichwort Fachkräftemangel?

Karl-Josef Laumann: Ich bin der Meinung, dass wir eine sehr gute Ausbildung mit einer angemessenen Vergütung haben. Durchaus positiv ist auch, dass sich heute rund zehn Prozent mehr junge Leute für den Pflegeberuf entscheiden als noch vor wenigen Jahren. Damit sich diese gute Entwicklung weiter fortsetzt, müssen wir den Pflegeberuf allerdings attraktiver machen – etwa durch faire, in Tarifverträgen ausgehandelte Löhne und die Entbürokratisierung der Pflegedokumentation.

Dietrich Wersich: Betrachten wir das mal anders: Der viel diskutierte Mangel an Fachkräften besteht nicht, weil Menschen den Beruf verlassen, sondern ist auch Folge der vielen neuen Arbeitsplätze im Pflegesektor. In einer Gesellschaft, in der aber nicht genug Nachwuchs da ist, ist es auch umso schwerer, mehr Fachkräfte zu bekommen. Generell machen aber alle, die in der Pflege tätig sind, einen sehr guten verantwortungsvollen Job – das kann man nicht oft genug sagen. A. Petersen © SeMa

Friseur speziell für pflegebedürftige Menschen.

Professionelle Friseure kommen zu Ihnen ins Haus.
(Kenntnisse im Pflegebereich wie z. B. Demenz, Schlaganfall, MS, etc. vorhanden)



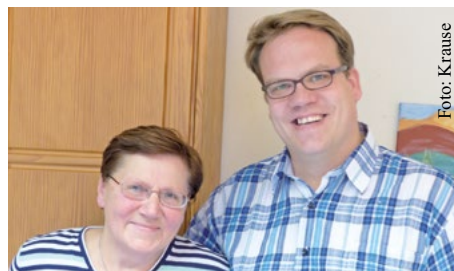
- Trockenhaarschnitt € 12,50*
- Arbeiten am Bett zzgl. € 6,50*

Weitere Leistungen: Waschen, Legen, Föhnen, Dauerwelle, Tönen * = + Fahrkosten

Rufen Sie an:
Tel. 60 68 44 40
www.Marina-chic.de



Begegnung auf St. Pauli



Nicht nur für den Fotografen im engen Schulterschluss – Karin Naeve und Heiko Lüdke, die Teamleiter der LAB auf St. Pauli.

Nicht einmal Hamburger dürften beim Straßennamen „Beim Grünen Jäger“ an St. Pauli denken. Das umfasst lediglich 0,3% der Stadtfläche Hamburgs und ist mit Straßennamen wie Reeperbahn oder Große Freiheit untrennbar verbunden. Dennoch liegt „Beim Grünen Jäger“ mitten im Stadtteil und hier, mittendrin, der Treffpunkt des Vereins „Lange Aktiv Bleiben e.V.“. Unter dem griffigen Kürzel „LAB“ ist er mit 12 Standorten in Hamburg vertreten – Standorten, denen ehrenamtliche Treffpunktleiter unter einem gemeinsamen Dach eigene Profile geben. Auf St. Pauli sind das seit einem halben Jahr Karin Naeve (65) und Heiko Lüdke (37). Während Karin Naeve bereits im Ruhestand ist, betreut ihr jüngerer Kollege hauptberuflich die Gewächshäuser im Botanischen Garten am Dammtor. Dank flexibler Arbeitszeit ist es ihm möglich, regelmäßig für die „LAB“ in St. Pauli da zu sein. Gemeinsam sind beide ein tolles Team, das sich von Anfang an bestens verstanden hat. „Wir haben hier großzügige, barrierefreie Räume“, so Naeve, „deshalb wünschen wir uns, dass unser Treffpunkt noch mehr zu einem Kommunikationszentrum im Stadtteil wird.“ Heiko Lüdke ergänzt: „Unsere Lage ist ideal dafür, dass Menschen miteinander ins Gespräch kommen. Männer und Frauen – die jüngere und die ältere Generation.“ Ein Blick in das Profil des Stadtteils zeigt: Mit einem Anteil von 9,2% 65-jährige und ältere Bewohner liegt St. Pauli weit unter den

durchschnittlichen 18,8% Senioren in Hamburg. Gleichzeitig ist der Anteil an Einpersonenhaushalten mit 70% weit überdurchschnittlich. Vereinsamung, so beide Treffpunktleiter übereinstimmend, ist ein großes Problem – die LAB-Angebote auf St. Pauli bieten gute Möglichkeiten aus der Isolation heraus zu kommen. Ganz bewusst liegen die Schwerpunkte deshalb nicht bei Kursen, sondern beim gemeinsamen Tun. Und bei **Bewegung**! Da ist „Mach mit – bleib fit“ mit Sitzstuhlgymnastik sowie sanftes **Yoga**, genauso die regelmäßigen Angebote „LAB on Tour“. „Mir ist wichtig“, schildert Heiko Lüdke, „dass die Teilnahme nicht am Geldbeutel scheitern sollte. Die Hochbahn bietet zum Beispiel an der Haltestelle ‚HafenCity Universität‘ ein besonderes Spektakel. An den Wochenenden und Fei-

ertagen wird immer zur vollen Stunde zwischen 11 und 18 Uhr ein Licht- und Klangfeuerwerk geboten. Zur Lichtinstallation läuft klassische Musik. Das haben wir uns gemeinsam angesehen – die HVV-Karte genügt!“ Ebenfalls am Sonntag lädt der Treffpunkt alle zwei Monate zum **Brunch** ein. Dazu sind nicht nur die St. Paulianer, sondern auch LAB-Freunde aus Altona und Lokstedt eingeladen. Auch hier wird darauf geachtet, dass die Kostenbeteiligung erschwinglich ist. Wiederholt werden soll auf jeden Fall ein deutsch-türkischer Liederabend. „Das war eine mitreißende Stimmung hier bei uns – beim Singen, da sind wir alle richtig in Schwung gekommen“, berichtet Karin Naeve. „Gemeinsamer Gesang verbindet genauso wie gemeinsames Spielen oder **Kochen**. Deshalb wird hier auch zusammen gekocht und dann natürlich auch gegessen“. Nicht selbstverständlich ist, dass Sonnabende, Sonntage und sogar Feiertage immer wieder in das Angebot mit einbezogen werden. „Wir werden uns hier auch am 2. Weihnachtstag treffen“, erläutert Karin Naeve. Der Gedanke „Gemeinsam statt Einsam“ hat an solchen Tagen eine ganz besondere Bedeutung. Gibt es Wünsche? „Ja, Männer! Denn ca. 80% unserer Gäste sind Frauen. Nur bei **Ausflügen**, da ist das ‚starke Geschlecht‘ deutlich besser vertreten.“ Männer – traut Euch! Alles über das Programm auf St. Pauli und an den anderen Standorten unter www.labhamburg.de. F.J. Krause © SeMa

Treffpunkt Altona	Treffpunkt Eppendorf	Treffpunkt Eimsbüttel	Treffpunkt Mümmelmannsberg	Treffpunkt Groß Borstel
Große Rainstraße 22 Tel.: 040 - 39 76 71 altona@labhamburg.de	Eppendorfer Weg 232 Tel.: 040 - 420 63 23 eppendorf@labhamburg.de	Doormannsweg 12 Tel.: 040 - 28 78 43 17 eimsbuettel@labhamburg.de	Oskar-Schlemmer-Str. 21 Tel.: 040 - 715 34 18 muemmelmansberg@labhamburg.de	Borsteler Chaussee 49 Tel.: 040 - 38 65 21 13 grossborstel@labhamburg.de
Treffpunkt Hamm	Treffpunkt Lokstedt	Treffpunkt Ohlsdorf	Treffpunkt St. Georg	Treffpunkt St. Pauli
Fahrenkamp 27 Tel.: 040 - 21 59 08 hamm@labhamburg.de	Vogt-Wells-Straße 22 Tel.: 040 - 58 43 82 lokstedt@labhamburg.de	Böckelweg 21 Tel.: 040 - 55 77 93 80 ohlsdorf@labhamburg.de	Hansaplatz 10 Tel.: 040 - 24 14 90 st.georg@labhamburg.de	Beim Grünen Jäger 10a Tel.: 040 - 43 55 45 st.pauli@labhamburg.de

Wo die Komödie zu Hause ist

Die Komödie Winterhuder Fährhaus steht, seitdem sich der Vorhang im Jahr 1988 hob, für anspruchsvollen



Boulevard, moderne wie klassische Komödien, Volksstücke und Lustspiele. Das Theater war der erste Theaterneubau in Hamburg nach dem Zweiten Weltkrieg und wurde von dem Architekten Prof. Peter Schweger entworfen.

Wer in das Theater in Winterhude geht, kann sich oft auf Schauspielerinnen und Schauspieler freuen, die aus Film und Fernsehen bekannt sind, so beispielsweise Tanja Wedhorn, Nina Bott, Herbert Herrmann, Walter Plathe oder Helmut Zierl. Die zusätzlichen Angebote von „Komödie extra“ und Theater Kontraste erweitern das Programm und runden es ab. „Komödie extra“ bietet seit 1990 literarische, musikalische und kabarettistische Sonderveranstaltungen. Theater Kontraste heißt das Programm, das im kleinen Saal mit seinen 100 Plätzen seit dem Jahr 2000 zu sehen ist. Es zeichnet sich durch zeitkritische Stücke aus, die besonders zwischenmenschliche Konflikte im Fokus haben.



Die Hamburger Komödie steht in enger Zusammenarbeit mit dem Theater am Kurfürstendamm, der Komödie Berlin. Der frühere Staatsopernintendant Prof. Rolf Mares war zunächst der Leiter im Winterhuder Fährhaus. Am 11. September 1999 übernahm der Musiker und Kulturmanager Michael Lang die Intendanz. „Es ist jeden Tag von neuem eine Herausforderung, unserem Publikum mit den uns zur Verfügung stehenden Mitteln das bestmögliche Programm, die besten zur Verfügung stehenden Künstler anzubieten“, sagt der Intendant. „Da die Komödie keine staatlichen Subventionen bekommt, ist das Publikum die wichtigste Säule des Theaters. Wenn die Stammesbesucher am Ende der Saison sagen, wir sind regelmäßig mit unterschiedlichsten Programmen charmant, vielfältig, anspruchsvoll und auf hohem Niveau unterhalten worden, dann haben wir unsere ‚Hausaufgaben‘ gemacht.“

Am 22. November hat „Eine Weihnachtsgeschichte“ Premiere. Das Musical unter der Regie von Christian Berg und mit der Musik von Michael Schanze beruht auf der Geschichte von Charles Dickens, in der dem geizigen Scrooge ein Weihnachtswunder passiert. Ebenfalls feiert „Mittendrin“ am 14. November Premiere. Die Geschichte rund um die Comedian Harmonists von heute steht noch bis zum 9. November auf dem Programm.

Komödie Winterhuder Fährhaus GmbH, Hudtwalckerstr. 13, 22299 Hamburg, Telefonnr.: 040/480 68 00, E-Mail: info@komoedie-hamburg.de, Internet: www.komoedie-hamburg.de



Foto Café Schöne Aussicht: Barbara Braun, Illustration Weihnachtsgeschichte: Nicola Maier-Reimer, Portrait Michael Lang: Stefan Malzkorn S. Rosbiegel © SeMa

Die Adresse für erstklassiges Hören



auric Hör- und Tinnitus-Zentrum Norderstedt
Öffnungszeiten: Mo. - Fr.: 09.00 bis 13.00 Uhr
14.00 bis 18.00 Uhr

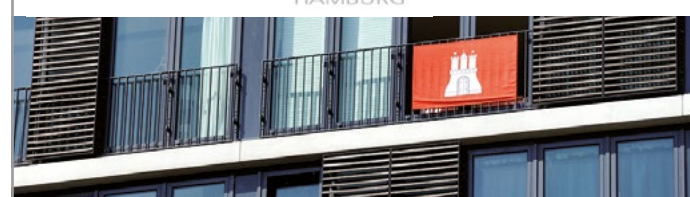
Ohechaussee 19
22848 Norderstedt
Telefon (040) 31 10 89 50
norderstedt@auric-hoercenter.de

auric
HÖRGERÄTE

www.auric-hoercenter.de



Wir übernehmen
die Wohnungssuche
für 60+/Senioren



- individuelle Suche nach altersgerechten Immobilien, Wohnungen, Wohngemeinschaften, Residenzen etc.
- Organisation des Umzugs
- An-/Ummeldung von Strom, Telefon, Internet, KFZ
- und vieles mehr

Tel.: 040/38 66 16 49
www.platinum-relocation-hamburg.de



Pflegeheim
Haus Doris



MDK-Pflege-
note 1,0

Die Facheinrichtung für
Gerontopsychiatrie seit 1983

Für Ihren Angehörigen/zu Betreuenden:

- Seelisches Wohlbefinden
- Dementengerechtes Ernährungskonzept
- Vollzeitbetreuung durch Sozialpädagogen
- Lichttherapie
- keine Fixierung (Werdenfelder Weg)
- Geschultes Fachpersonal
- Größtmögliche Selbstbestimmung
- Liebevoller Innengestaltung des Hauses
- Freier Zugang zum beschützten Garten

„Ich biete keine isolierte Station für demenzerkrankte Menschen, sondern ein ganzes Haus voller Lebensqualität und größtmöglicher Freiheit und Selbstbestimmung.“

Breslauer Straße 2 • 24558 Henstedt-Ulzburg
Tel. 04193/5366 • www.haus-doris.de

Offene und geschlossene Unterbringung möglich!

Smørrebrød, Saunawurst, Ohrfeigen und Glöggi

Die Basare der Nordischen Kirchen locken mit Kunst und Spezialitäten.

Sie gehören in Hamburg zur Vorweihnachtszeit einfach dazu – die Basare der Nordischen Missionen. Dänemark, Finnland, Norwegen und Schweden haben ihre Kirchen in der Ditmar-Koel-Straße, ganz in der Nähe der Landungsbrücken. Dort lagen früher die Schiffe aus aller Herren Länder. Heute sind die Containerschiffe und Tanker weitgehend in der Anonymität der weit verzweigten Hafenbecken verschwunden. Seeleute aus Skandinavien, die in Hamburg Kirche und Unterkunft benötigen, sind nicht mehr häufig anzutreffen. Wohl aber gelegentlich „Sehleute“ aus dieser Region, die nach einem langen Reeperbahnbesuch nicht nur finanziell auf Grund gelaufen sind. Hier geben die Seemannsmissionen Hilfestellung. Ihre Mitarbeiter besuchen aber auch Schiffe, bei denen Landsleute zur Besatzung zählen. Zeitungen und Informationen aus der Heimat sind dort hochwillkommen. Denn Seefahrt ist heute nicht unbedingt mehr „Not“, wie es im Titel des Klassikers von Gorch Fock heißt. Aber „Seefahrt ist heute“, so Joris De Hert von der Internationalen Transportarbeiter-Gewerkschaft ITF, „Isolation bis hin zum Gefängnisgefühl“. Dem wirken die Missionen entgegen. Ein zweiter Schwerpunkt hat sich im Laufe der Jahrzehnte entwickelt: die Kirchen sind Kulturzentren für Mitbürger aus dem nordeuropäischen Raum geworden. Am Beispiel Finnlands wird das deutlich. Rund tausend Finnen leben in Hamburg; hinzukommen nochmals dreitausend im Großraum der Stadt. Viele Kinder kommen in der Ditmar-Koel-Straße regelmäßig zusammen, um in ihrer Seemannsmission die Landessprache in Wort und Schrift zu erlernen und zu pflegen. Erwachsene treffen sich bei finnischen Kulturangeboten. Und nicht nur für Finnen ist in der Mission das ganze Jahr über ein kleiner Lebensmittel-Shop geöffnet. Ähnlich halten es die anderen Missionen – sie sind kleine Inseln der Heimat in Hamburg. Inseln, die keinen Grenzzaun haben, sondern die Teil des kulturellen Angebots der Stadt sind. Besonders bei den Basaren wird das deutlich. Die Besucher erwartet in der Ditmar-Koel-Straße die ganze skandinavische Weih-

nachtswelt mit vielen originellen Geschenkideen und Schlemmereien. Hier kann man nicht nur Lachs oder Rentiergeschnetztes vor Ort verkosten, sondern z.B. original finnische Aufläufe tief gefroren mit nach Hause nehmen. Ein richtiger finnischer Supermarkt ist zu finden und viele Hamburger nutzen die Gelegenheit, nordisches Urlaubsflair per Tiefkühltasche nach Hause zutragen. Nicht nur Speisen werden angeboten: Glas, Keramik, Schmuck, Spirituosen oder Rentierfelle sind ebenso zu haben wie liebevoll hergestellter Weihnachtsschmuck. „Daran arbeiten wir das ganze Jahr über“, berichten Ulpu Pernica (68) und Kerttu Salminen-Thieme (69) im Gespräch mit dem Seniorenmagazin. Mit 19 Jahren betrat Kerttu als Aupairmädchen des US-Konsuls in München erstmalig deutschen Boden. In Hamburg ging sie zwei Jahre später „vor Anker“. Seit 48 Jahren arbeitet sie für den Basar, war

über viele Jahre Gemeindevorsteherin und vertritt bis heute ihre Kirche in der Arbeitsgemeinschaft Christlicher Kirchen in Hamburg. „Hamburg“, das finden beide Frauen, „ist eine ganz tolle Stadt.“ Ein guter Grund, hier zu bleiben. Und ihre Partner, denn tolle Männer, die gibt es in Hamburg natürlich auch! Hamburger müssen übrigens ganz stark sein, wenn es um finnische „Korvapuusti“ geht. Denn die sehen nicht nur wie die „urhamburger“ Franzbrötchen aus, sondern diese süßen „Ohrfeigen“ aus Finnland schmecken auch so. Basarbesucher können sich selbst davon überzeugen. Auch davon, dass Saunawurst (selbst die „nur“ vom Grill) köstlich schmeckt und Glöggi – liebevoll auch Glöggi genannt – es in mehrfacher Hinsicht in sich hat. Wie auch immer die persönlichen Vorlieben sind: Auf den Basaren in der Ditmar-Koel-Straße dürfte jeder fündig werden!

F.J. Krause © SeMa



Kerttu Salminen-Thieme und Ulpu Pernica (v.li.) sind zwei von 200 Mitarbeitern des Finnischen Basars. Für den Gast vom SeMa hat Ulpu „Bulla“ – ein finnisches Hefegebäck vorbereitet.



Bequemer geht es nicht: S1, S3 und die U3 mit den Bahnhöfen Landungsbrücken und Baumwall direkt vor der Tür! Da ist selbst ein Gläschen Glöggi kein Problem. Und alkoholfrei soll es ihn auch geben.



Und der Michel schaut lächelnd auf seine kleinen Freunde aus Skandinavien herab – hier auf die Dänische Benediktikirken

Hier für die Leserinnen und Leser des Seniorenmagazins das Geheimnis der Saunalenkki, der **original finnischen Saunawurst**:

1 Ring Fleischwurst, Emmentaler Käse, Tomaten, Senf, Ketchup

Zubereitung: Die Haut der Fleischwurst abziehen und die Wurst in gleichmäßigen Abständen einschneiden. In die Spalten Käse- und Tomatenscheiben geben. Senf und Ketchup auf dem Wurstring verteilen. Fest in Alufolie verpacken und auf die Steine des Saunaofens legen. Saunalenkki schmeckt nach dem Saunagang köstlich zu Bier und frischem Brot. Wer keine Sauna im Haus hat, kann die Wurst auch bei 250 Grad im Ofen so lange garen, bis der Käse geschmolzen ist und die Wurst eine Kruste hat.

Termine der Nordischen Weihnachtsbasare in der Ditmar-Koel-Straße

Schwedische Gustaf-Adolfs-Kirche

Freitag 14. Nov., 14-19 Uhr
Sonntag 16. Nov., 12-18 Uhr
Freitag 21. Nov., 14-19 Uhr
Sonntag 23. Nov., 12-18 Uhr

Norwegische Seemannskirche

Freitag 14. Nov., 12-18 Uhr
Sonntag 16. Nov., 12-18 Uhr
Freitag 21. Nov., 12-18 Uhr
Sonntag 23. Nov., 12-18 Uhr

Finnische Seemannskirche

Freitag 14. Nov., 14-19 Uhr
Sonntag 16. Nov., 12-18 Uhr
Freitag 21. Nov., 14-19 Uhr
Sonntag 23. Nov., 12-18 Uhr
Und vom 28. bis 30. Nov. im Museum für Völkerkunde

Dänische Seemannskirche Benediktikirken

Freitag 14. Nov., 12-18 Uhr
Sonntag 16. Nov., 12-18 Uhr
Freitag 21. Nov., 12-18 Uhr
Sonntag 23. Nov., 12-18 Uhr

HOSPITAL ZUM
HEILIGEN GEIST
Kleine Stadt für Senioren



Leben bei uns

- Stationäre und ambulante Pflege
- Kurzzeitpflege nach Krankenhausaufenthalt und Urlaubspflege
- Wohnen mit Service, Gästezimmer
- Hanseatischer Hausnotruf
- Physikalische Therapie mit Schwimmbad
- Fachärztliche Versorgung, Apotheke
- Gottesdienste, Kulturprogramm, Parkrestaurant, Menüservice, Krämerladen, Bibliothek mit Internetcafé u.v.m.

Rufen Sie uns an, wir beraten Sie gern! Hospital zum Heiligen Geist · Kundenzentrum

Telefon (0 40) 60 60 11 11

Hinsbleek 11 · 22391 Hamburg Poppenbüttel · www.hzhg.de

Es lohnt sich

Es lohnt sich allemal, im LAB-Treffpunkt Fuhlsbüttel am Fliederweg 7 vorbeizugucken und sich über die vielen Mitmach-Kurse und Treffen zu informieren. Oft braucht es einfach den ersten Schritt, um für ein langgehegtes Hobby oder ein vorhandenes Interesse Zeit zu finden und es zu aktivieren.

Wie wär's mit Walking – montags 11.30-12.30 Uhr: mit Renate Hutter gesund durchs Alstertal. Mitlaufen tut gut!

Wie wär's mit Skat – dienstags oder freitags von 13.00 bis ca. 16.30 Uhr: Einladung an alle, die spielen können und möchten. Ansprechpartnerin: G. Hinz.

Wie wär's mit Kegeln – einmal im Monat montags um 13.30 Uhr (3.11./1.12.) oder dienstags um 14.00 Uhr (4.11./2.12.) in der Adolph-Schönfelder-Str. Beide Gruppen wünschen sich Mitkegler.

Wie wär's mit Spanisch – zwei Kurse donnerstags von 10.00-11.30 und 11.45-13.15 Uhr mit Ligia-S. Giraldo-Weigerber. Für diejenigen, die spanisch können und reden wollen, um nicht aus der Übung zu kommen. Welcher Kurs jeweils geeignet ist, weiß die Kursleiterin nach einer Schnupperstunde.

Wie wär's mit Malen – montags von 9.45-11.15 Uhr und mittwochs von 11.00-12.30 Uhr: Es sind Plätze frei. Kursleiterin Karin Fritschi fördert Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen in Techniken mit Acryl, Aquarell oder Öl auf Wasserbasis. Sich trauen und ausprobieren ist alles!

Wie wär's mit Zeit(ungs)geschehen – freitags 10.00 bis 11.30 Uhr mit Kursleiterin Birgit Langkam; sie fesselt die Diskussionsrunde mit aktuellen Themen aus Politik, Wirtschaft und Philosophie. Interessierte erfahren Anregung pur!

Walking-Treffpunkt und Näheres über Kosten und Kursgebühren bitte im Büro erfragen; das LAB-Team berät Sie gerne.



LAB-Treffpunkt
Fuhlsbüttel
Lange Aktiv Bleiben e.V.

Fliederweg 7, 22335 Hamburg
Telefon (040) 59 24 55
Büro: Mo.-Fr. 10.00-14.00 Uhr
HVV: U1, Bus 174, 118 – Haltestelle Fuhlsbüttel, 179 bis Brombeerweg
fuhlsbuettel@labhamburg.de
www.labhamburg.de
Mitglied bei LAB kann jeder werden: Monatsbeitrag € 5,-

Adventsreise mit Fachwerkzauber



Foto: djd/Deutsche Fachwerkstraße/D.Wissing

(djd/pt). Pünktlich zur Adventszeit öffnen in ganz Deutschland die Weihnachtsmärkte ihre Pforten, locken mit glitzernden und duftenden Ständen, mit Kunsthandwerk, Glühwein und gebrannten Mandeln. Ein ganz besonderes Flair erwartet Besucher dabei entlang der Deutschen Fachwerkstraße. Ob im niedersächsischen Celle, im thüringischen Mühlhausen, in der hessischen

Barbarossastadt Gelnhausen oder im baden-württembergischen Gengenbach: Die Weihnachtsmärkte in den rund 100 Städten von der Elbe bis zum Bodensee umgibt ein wahrer Fachwerkzauber und sorgt für ein gemütliches Ambiente. Man kann sich auf weihnachtliche Konzerte, mittelalterliches Markttreiben, auf Krippenspiel, Riesenadventskalender und vieles mehr freuen. Ausführliche Informationen gibt unter www.deutsche-fachwerkstrasse.de.

Weihnachtliches Spektakel

Das Veranstaltungsprogramm der Fachwerkstädte ist gerade in der Adventszeit prall gefüllt. In Hann. Münden etwa weisen Nachtwächter mit Hellebarde und Laterne Besuchern den Weg durch die historische Altstadt, da-



Foto: djd/Deutsche Fachwerkstraße/V.

bei unterhalten sie Jung und Alt mit Wissenswerten und Humorigem über die Stadtgeschichte. Sehenswerte Spektakel sind auch das Christkindchenwiegen im hessischen Korbach - eine Tradition, die auf das Jahr 1543 zurückgeht - oder der Engelsabstieg vom Turm der Stadtkirche im baden-württembergischen Pfullendorf. In Schlitz gibt es die größte Weihnachtskerze Deutschlands zu sehen, während sich im romantischen Gengenbach das Rathaus in das „weltgrößte Adventshaus“ verwandelt.

Verwöhntage in stimmungsvollen Hotels

Übrigens: Der Besuch eines Weihnachtsmarktes lässt sich mit einem Verwöhnwochenende in einem stimmungsvollen Hotel verbinden. Dabei kann man wohltuende Massagen und heiße Saunagänge ebenso genießen wie ein Gourmet-Dinner bei Kerzenlicht. Das Angebot reicht vom Fünf-Sterne-Komfort im Hotel Fürstenhof in Celle, romantische Stunden im Bad Hersfelder „Romantik Hotel zum Stern“ oder einem gemütlichen Aufenthalt in der liebevoll renovierten Mühle des Landgasthofs „Alte Bergmühle“ in Dreieich. Eine Auswahl der Möglichkeiten präsentiert die Broschüre „Zauberhafte Hotels und Restaurants entlang der Deutschen Fachwerkstraße“, die auf der Webseite der Deutschen Fachwerkstraße www.deutsche-fachwerkstrasse.de und in der Geschäftsstelle telefonisch unter 0661/436 80 kostenfrei bestellt werden kann.

Zeit für Entdeckungen

Bei einem längeren Aufenthalt bleibt genügend Zeit für ausgiebige Spaziergänge durch die Fachwerkstädte, für Führungen zu den kulturhistorischen Fachwerkbauten, für Museumsbesuche oder genussvolle Kaffeepausen. Viele der Städte liegen inmitten malerischer Naturlandschaften, so dass auch Winterwanderungen durch eine reizvolle Umgebung nichts im Wege steht.

GLOBETROTTER REISEN

Bad Nauheim

Unsere Weihnachts-Reisen sind: Erlebnisreich, stilvoll und besonders!

WEIHNACHTEN mit Musik & mehr
„Klassik & Dinner“ im Theater des 4*sup. Hotels am Heiligabend • Ausflüge nach Mainz, Limburg, Wiesbaden • Taxi Abholservice • 5* Bus • Gratis Getränke im Bus
5 Tage /23.12.-27.12./ ab € 729,-
0800 2323646 (gratis)
email: hotline@globetrotter-reisen.de

www.globetrotter-reisen.de • 04108 4303-30 • Harburger Str. 20 • 21224 Rosengarten



Foto: Maud Mörsstedt/Dinah Hallwachs

In kleiner Gruppe

Zur Zeit der großen Tierwanderung

Auf den Spuren Prof. Grzimeks

Tansania 04.02. - 16.02.15

Leistungen, die überzeugen

- Vortreffen zum gemeinsamen Kennenlernen
- Linienflug mit KLM ab/bis Hamburg (andere Flughäfen auf Anfrage möglich)
- Flughafensteuern und Sicherheitsgebühren
- Alle Transfers, Überland- und Safari-Fahrten ab Kilimanjaro Airport im komfortablen Geländefahrzeug (mit garantiertem Fensterplatz und aufklappbarem Safaridach)
- Örtlich, geprüfter Reiseleiter/Fahrer mit guten Deutschkenntnissen
- Unterbringung in ausgewählten guten Hotels/Lodges/Camps mit Bad/Dusche/WC
- Alle anfallenden Eintritts- und Nationalparkgebühren
- 12 Tage Vollpension
- Alle Safari-Fahrten und Besichtigungen
- Mineralwasser für unterwegs
- Nachtreffen zum Austausch von Fotos und Erinnerungen
- Verlängerung auf Sansibar möglich

Veranstalter: Jedek Reisen GmbH

Unvergessliche Momente entspannt genießen

Tansania, das ist Afrika und Abenteuer pur! Das Herz eines jeden Liebhabers ungezähmter Tiere wird hier höher schlagen, wenn er diese in freier Wildbahn erleben kann. Wandernde Herden, die „Big Five“, majestätische Giraffen, große Wildkatzen zum Greifen nah und eine Vielzahl von Vogelarten – diese Eindrücke werden Sie nie vergessen. Die Rundreise führt Sie unter anderem in die Serengeti, wo Sie 3 Nächte in romantischen Lodges übernachten und Pirschfahrten unternehmen; zu den Leoparden am Ngorongoro Krater mit einem Picknick unter freiem Himmel sowie zu den Waldelefanten im Nationalpark Lake Manyara.



Einen Einblick in das tägliche Leben der Bevölkerung erhalten Sie beim Besuch des Dorfes „Mto wa Mbu“ und im Kral der nomadisch lebenden Massai.

Preis pro Person im Doppelzimmer

3.839,- €

Einzelzimmerzuschlag: € 500,-

Teilnehmerzahl: max. 14 Personen

Sansibar-Verlängerung möglich.

Mehr Informationen, Beratung, persönliche Tipps und Anmeldung:



TUI TRAVEL STAR Reisebonbon Mechthild Lena Hanes

Waldweg 11, 22393 Hamburg
Tel: 040/6019898

reisebonbon@t-online.de

www.kleingruppenreisen.com

Stand November 2014
Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

Seniorenreisen Busvermietung

Tages-fahrten	06.11.14	Fahrt ins Blaue Spezial, Mittagessen, Eintritt oder Führung,	€ 36,-
	08.11.14	Grünkohl & Kloster Medingen, Mittagessen und Eintritt,	€ 48,-
	15.11.14	Entenparty, Mittagessen (Entenbraten),	€ 44,-
	22.11.14	Rundlingshof & Hitzacker, Mittagessen,	€ 44,-
	28.11.14	Weihnachtsmarkt Bremen inkl. Mittagessen,	€ 44,-
	29.11.14	Backtheater „Himmliche Bescherung“ Mittagessen, Theater, Kaffee/Kuchen,	€ 62,-
	01.12. und 09./18.12.14	Lichterfahrt Hamburg, Kaffee & Kuchen, Glühwein,	€ 32,-
	04.12.14	Fahrt ins Blaue, Busfahrt und Mittagessen,	€ 31,-
	07.12.14	Travestie-Show, inkl. Schlemmer- u. Eisbuffet,	€ 69,-
	09.12.14	Lichterfahrt Hamburg, Busfahrt, Kaffee & Kuchen, Glühwein,	€ 32,-
	25.12.14	1. Weihnachtstag in Kutenholz, Weihnachtsbuffet, Rundfahrt, Kaffee und Kuchen,	€ 57,-
	31.12.14	Silvesterball in Kutenholz, kalt-warmes Buffet, Getränke, Musik, Neujahrsspekt, Mitternachtssuppe, frische Berliner,	€ 86,-

Zustieg in Norderstedt, Langenhorn-Markt und (neu) Hamburg ZOB

Mehrtages-fahrten	06.12.-09.12.14	Striezelmarkt in Dresden, 3 x HP, Stadtführung, Ausflug Sächs. Schweiz	ab € 375,-
	22.12.-27.12.14	Weihnachten in Friedrichroda, inkl. HP, Weihnachtsmenü, Weihnachtsball, Ausflüge nach Erfurt, Gotha u. Thüringer Wald,	ab € 549,-

Flusskreuzfahrten & Kuren auf Anfrage!



VIKINGTRAVEL oder im Reisebüro **TUI TRAVEL Star**
22846 Norderstedt • Rathausallee 19 und 22455 Hamburg • Ernst-Mittelbach-Ring 57

Kostenlosen Katalog 2014 anfordern

Telefonisch buchen unter
040-526 70 04 oder 04191-72 27 50

„Für Nachbarn und Interessierte von weiter her“ – nach diesem Motto hat das erste KONFETTI-Café seine Türen im Stadtteil Altona geöffnet.

Mehr als 100 Gäste waren gekommen, um gemeinsam den neuen Ort zu befeiern, „an dem Inklusion gelebt werden darf“. So jedenfalls formulierte es Heiner Westphely, Leiter von „Pflegen und Wohnen“, in seiner Ansprache. Mit solchen Worten und in einem schönen festlichen Rahmen wurde dann das erste KONFETTI-Café Hamburgs in der Bernstorffstraße 145 eröffnet.

Auftakt mit musikalischer Untermalung

Dabei ist die Eröffnung der generationsübergreifenden Begegnungsstätte nicht nur für Hamburger eine echte Premiere, denn Bezirksamtsleiterin Dr. Liane Melzer gab zeitgleich auch den offiziellen Startschuss für „das erste KONFETTI-Café weltweit“. Eine eigens zur Eröffnung zusammen gestellte „Band“ aus fünf Musiktherapeutinnen bat die Gäste um eine besondere Auswahl für ein Ständchen: Sie drehten schwungvoll ein Glücksrad. Der Gewinn war die Freude an den gemeinsam gesungenen und von Akkordeon und Gitarre begleiteten Liedern, wie etwa „Ein Vogel wollte Hochzeit feiern“ oder beim Hans-Albers- Evergreen „Auf der Reeperbahn nachts um halb eins“.

Miteinander für Menschen im ganzen Quartier

Das bewusst auf Stadtteil- und Quartiersebene angesiedelte Pilotprojekt hat sich das Ziel gesetzt, Menschen aus der Nachbarschaft mit Menschen mit Handicap oder aus sozialen Randgruppen zusammen zu bringen. „Unser besonderer Fokus gilt dabei denjenigen Menschen, die sich aus dem öffentlichen Leben immer weiter zurückziehen“, erklärt Michael Hagedorn, Fotograf und Initiator der KONFETTI-Cafés. „Ob Schüler oder Senior, Menschen mit Handicaps oder ohne – wir wollen sie mit einem ideenreichen Angebot erreichen. Dafür bieten wir jeden Dienstag ein anspruchsvolles Programm“, stellt Hagedorn die Idee des Projektes vor.

Nahe am Menschen
Gutes tun



KONFETTI-Café Altona,
Bernstorffstraße 145, 22767 Hamburg,
Öffnungszeiten: jeden Dienstag 14-18 Uhr
(ab Oktober 15-18 Uhr). Ansprechpersonen:
Anja Walter: mail.anjawalter@gmail.com,
Michael Hagedorn: info@michaelhagedorn.de



Auswahl an tollen Mitmach-Angeboten

Zukünftig wird es jede Woche ein Kreativ-Programm im Café geben, dessen Spektrum von Malen über musikalische Mitmachangebote oder Qi Gong bis hin zu Bildhauerei und Tangoworkshops reicht. Alle Angebote werden durch Künstler und Musiker, durch erfahrene Kunst- und Musiktherapeuten, Studierende der Medical School Hamburg und ein Team von Ehrenamtlichen begleitet. Besucher erhalten Kaffee und Kuchen zum Selbstkostenpreis.

Projekt mit vielen Kooperationspartnern

Die KONFETTI-Cafés verstehen sich als generationenübergreifende Begegnungsstätten für Menschen mit und ohne Beeinträchtigung sowie jeden sozialen und kulturellen Hintergrunds. Die Idee für diese Stätten geht zurück auf die gemeinnützige Kampagne „KONFETTI IM KOPF“, die das Format eines offenen Kunst- und Kulturateliers erstmals während der Hamburger Station der Kampagne im Jahr 2013 erprobte. Als Kooperationspartner für das KONFETTI-Café in Altona konnten „Fördern und Wohnen“, die Hamburger Arbeits-Assistenz GmbH, „Pflegen und Wohnen“ sowie die „Medical School Hamburg“ gewonnen werden. Maßgeblich unterstützt wurde die Gründung des ersten KONFETTI-Cafés von der „Homann-Stiftung“ und der „Georg Stille-Stiftung“. In seinem Grußwort betonte deren Vorstandler Marc Cremer Thursby, wie wichtig es heutzutage sei, „nah am Menschen Gutes zu tun“.

Eröffnung eines 2. KONFETTI-Cafés

Ein Gedanke, der sicherlich auch Lohbrügge gilt, denn dort wurde unmittelbar nach der Altonaer Feststunde und im Beisein des Bergedorfer Bezirksamtsleiters Arne Dornquast das zweite KONFETTI-Café seiner Funktion übergeben. Seine Türen hat es in der „Brücke“ geöffnet, einem vielgenutzten Mehrgenerationenhaus an der Leuschnerstraße 86.

A. Petersen © SeMa



Malerei wurde ihre Leidenschaft

Künstlerin,
Modell und
fertiges Werk.
An Motiven
mangelt es Monika
Jakobsen nicht.

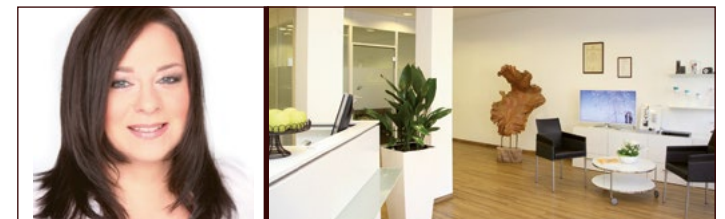


Bei der Volksspielbühne Thalia von 1879 e.V. ist sie eine von 145 Mitwirkenden; im Operettenchor Hamburg eines von 70 aktiven Mitgliedern. Wenn sie aber vor ihrer Staffelei sitzt, dann ist Monika Jakobsen allein, sieht man einmal von Alex, ihrem achtjährigen Persian Russell Terrier ab. Als Technische Zeichnerin ist die heute siebzigjährige Hamburgerin ins Berufsleben gestartet. Über die Zusatzqualifikation „Grafikdesign“ ist sie als Bühnenbildnerin und Kunstgrafikerin am Hamburger Schauspielhaus gelandet. Die ersten Jahre nach dem Berufsleben führten sie in die weite Welt. Australien, Neuseeland, Kalifornien und Kanada. Viele Eindrücke hat Jakobsen aus der Ferne mitgebracht, aber auch die nahe und nähere Umgebung nimmt sie als aufmerksame Beobachterin wahr. All das ist der Fundus, aus dem sie schöpft, wenn sie ihrer „Altersleidenschaft“, dem Malen frönt. „Als ich noch berufstätig war,“ berichtet Monika Jakobsen, „da fehlte mir häufig die Zeit, meinen Hobbys nachzugehen. Deshalb bin ich dankbar, nun besonders der Malerei viel Zeit widmen zu können“. Auch wenn zurzeit Acrylbilder die besonderen Favoriten der Farmersenerin sind, so arbeitet sie auch immer wieder gern mit anderen Techniken. „Der Linschnitt ist vielen bestimmt noch aus der Schulzeit vertraut, er bietet bei übersichtlichem finanziellem Aufwand interessante Möglichkeiten, Motive zu gestalten und zu reproduzieren!“ Glücklich ist Jakobsen, dass sie schon mehrfach ihre Bilder einer größeren Öffentlichkeit hat vorstellen können. Dass bei dieser Gelegenheit das eine oder andere Bild verkauft wurde, bestätigt sie in ihrer Arbeit. „Natürlich“, so die Künstlerin, „freue ich mich darüber, wenn fremde Menschen ein Bild von mir so wertschätzen, dass sie es kaufen. Aber das ist nicht der Grund für mich, zu malen. Es macht einfach riesige Freude, ein Motiv künstlerisch umzusetzen. Ob gegenständlich oder abstrakt – auch die Technik spielt dabei keine Rolle.“ Deshalb ermuntert Monika Jakobsen alle Senioren und Seniorinnen, einmal zu Stift und Papier oder zu anderen Malutensilien zu greifen. Kann ich nicht, gilt nicht!

F.J. Krause © SeMa

Möchten Sie auch Ihr Hobby vorstellen?

Dann schreiben Sie uns! SeMa - Senioren Magazin Hamburg GmbH, Georg-Clasen-Weg 28, 22415 HH



Ohechaussee 11 | Contorhaus Palette | 22848 Norderstedt | Tel.: 040-357 785 21

Jäkel
hören. wahrnehmen. erleben.

Denise Jäkel
Hörgeräteakustikerin
und Pädagogin

hören. wahrnehmen. erleben.

www.jäkel-hören.de

Unsere Leistungen im Überblick:

Individuelle Hörgeräte, Gehörschutz,
AVWS, Kinderanpassungen,
In-Ear-Monitoring, Tinnitusberatung,
Zubehör für TV & Telefon



HBS

Senator-Ernst-Weiß-Haus

Die WohnPflegeanlage

für blinde und sehbehinderte Senioren

Eine Einrichtung der Hamburger Blindenstiftung

GROSSER BASAR MIT TOMBOLA

Nach Schätzen stöbern und tolle Preise gewinnen!

Das alles erwartet Sie auf unserem Basar im Senator-Ernst-Weiß-Haus:

- Spannende Tombola mit originellen Preisen
- Vorweihnachtlicher Adventsstand
- Töpferwaren, Porzellan und Glas
- Möbel, Lampen, Teppiche etc.
- Für Kinder: Entenangeln und Glücksrad
- Und natürlich Kaffee, Kuchen und Herzhaftes für Ihr leibliches Wohl

Schauen Sie vorbei am **15. und 16. November 2014**, jeweils von **14.00-17.30 Uhr**. Wir freuen uns auf Ihren Besuch und wünschen viel Spaß beim Stöbern, Klönen und Gewinnen!

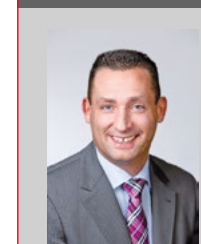
Senator-Ernst-Weiß-Haus
Hamburger Blindenstiftung
Bullenkoppel 17, 22047 Hamburg
Telefon 040 69 46-0
www.blindenstiftung.de



Das Leben im Blick.

SIG
Holstein

Immobilienkompetenz.
Made in Holstein



**Wir vermitteln „Schönes Wohnen“
in Hamburg und Umgebung**

Ihr Partner für einen entspannten und
erfolgreichen Immobilien(ver)kauf

Sparkassen Immobiliengesellschaft Holstein
Sven Jankowski, Tel.: 040 / 710 001-757 69,
Wandsbeker Marktstr. 163, 22041 Hamburg
www.sig-holstein.de



Eignet sich Krafttraining auch für Ältere?

Haltung, Kondition, Figur – die Gründe, warum auch Menschen der zweiten Lebenshälfte ins Fitnesscenter gehen, sind oft dieselben wie bei jüngeren. Trotzdem gibt es für Senioren beim Krafttraining einiges zu bedenken:

Krafttraining im Alter von 50plus bezieht sich nicht mehr vorrangig auf den Muskelaufbau aus ästhetischen Gründen. Da mit zunehmendem Alter die Wahrscheinlichkeit an Beschwerden und Erkrankungen ansteigt, erhöht sich der gesundheitliche und präventive Aspekt. Immer öfter sind es daher die behandelnden Ärzte, die Senioren den Besuch eines Fitnessstudios nahelegen.

Erst das ärztliche O.K. und dann trainieren

Dabei gilt das, was auch für jüngere Fitness-Ausübende wichtig ist: Programme zum Trainieren sind so unterschiedlich wie die Menschen, die diese für sich nutzen. Nicht jeder Plan ist für jeden jüngeren oder älteren Freizeitsportler gleichermaßen geeignet, weder von den Geräten her, die benutzt werden, als auch bezüglich der Gewichte und Wiederholungsfrequenzen. Ein gut geführtes Fitnessstudio sollte sich daher auch dadurch auszeichnen, dass es Senioren erst nach Rücksprache mit einem Arzt aufnimmt. Außerdem sollten Beratungsgespräche stattfinden, denn es gilt abzuwägen, unter welchen Aspekten das Training stehen soll und welche Risiken es abzuwägen gilt. Gelenkprobleme oder Bluthochdruck, Bewegung und Herz-Kreislaufstörungen sind gesundheitliche Probleme, die beim Trainingsplan berücksichtigt werden sollten.

Erst langsam anfangen und dann steigern

Liegt das ärztliche O.K. vor und ist der Trainingsplan erstellt, dann sollte vorrangig darauf geachtet werden, dass die jeweiligen Bewegungen erlernt und korrekt ausgeübt werden. Hierzu sollte der 50plus-Trainierende eher mit wenig Gewicht und wenigen Trainingsgeräten beginnen und dann im Laufe der Zeit die Anzahl der Übungsdurchgänge sowie die Gewichte anpassen und erhöhen. Ziel dieser Einstiegsphase ist das Erreichen eines standardisierten Trainingsrhythmus, der einem ohne Komplikationen und wohltuend „von der Hand geht“. Auch bezüglich der Trainingsdauer sollten ältere Menschen

einiges beachten: Zu Beginn sind um die 20 Minuten für einen Trainingszyklus ratsam – eine Zeit, die es nach und nach zu steigern gilt. Führt man die Einheiten einmal in der Woche durch, so gehen Experten davon aus, dass die beim Sport aufgebaute Kondition erhalten bleibt und sich der natürliche Alterungsprozess spürbar verzögert. Bereits mit zwei Trainingseinheiten in der Woche lässt sich die Kondition steigern und trainiert man sogar drei Mal in der Woche, dann erreicht man eine optimale Steigerung.

Gute Wirkung mit wissenschaftlicher Grundlage

Die gute Wirkung des Krafttrainings für Senioren belegen sogar wissenschaftliche Studien, wie etwa Forscher der sportwissenschaftlichen Fakultät an der Ruhr-Universität Bochum ermittelt haben: In einem ausgewählten Pflegeheim wurde die Frage gestellt, ob man zum einen ältere Menschen zum Gerätetraining motivieren kann, und zweitens, welche Auswirkungen das Training auf ihre Muskelkraft hat. Alle 20 Studienteilnehmer wurden vorab auf ihre Geh- und Sehfähigkeit getestet und auf Herz- und Kreislaufstörungen untersucht. Die eine Gruppe mit der Hälfte der Senioren, deren Durchschnittsalter bei 84 Jahren lag, sollte regelmäßig in einem Fitnesscenter zum Training gehen. Unter medizinischer Aufsicht wurde zweimal in der Woche an sechs verschiedenen Geräten mit 12 bis 15 Wiederholungen „gearbeitet“. Die andere Gruppe diente als Kontrollgruppe und war sportlich nicht aktiv.

Besseres Gefühl und weniger Sturzrisiken

Das Ergebnis am Ende des dreimonatigen Studienzeitraums sprach eine eindeutige Sprache: Die betagten Bodybuilder konnten eine messbare Kraftverbesserung von bis zu 94 Prozent verbuchen, während die Heimbewohner ohne Training erwartungsgemäß nicht an Kraft hinzugewonnen hatten. Ebenfalls äußerten die aktiven Probanden, dass ihnen das Treppensteigen leichter fallen würde und sie Lasten besser tragen könnten. Auch das Gleichgewichtsgefühl, das bei vielen sehr alten Menschen aus dem Lot gekommen ist, lässt sich durch sportive Übungen wieder regulieren und damit auch das Sturz- und Frakturrisiko mindern.

So sollte das Training aufgebaut sein:

● **Aufwärmen:** Bevor es an die Gewichte geht, müssen die Muskeln aufgewärmt und gelockert werden. Das kann durch Warmlaufen, im Fitnessstudio auf dem Laufband, durch Radeln auf dem Ergometer oder durch Stretchingübungen erfolgen.

● **Krafttraining:** An vier bis maximal sechs Geräten, die die wichtigsten Muskelgruppen berücksichtigen, wird ein aufeinander aufbauender Trainingsparcours durchlaufen.

● **Ausdauertraining:** Anfangs maximal 20 Minuten, auch hier auf dem Laufband oder Ergometer. Kurze Pausen können eingelegt werden, wenn einem die Puste ausgeht. Nach und nach kann die Trainingsdauer auf 30 bis 40 Minuten erhöht werden.

● **„Cool-down“:** Muskelkater entsteht vor allem dadurch, dass man sich nach dem Training nicht richtig entspannt und die beanspruchten Muskeln nicht durchlockert. Dieses wird mit gezielten Stretching- oder Yoga-Übungen oder auch einem Sauna-Gang erreicht.

● **Begleitung:** Während der Trainingsreihe muss der Puls im Auge behalten werden, der anfangs etwa 60 bis 70 Prozent des individuellen Maximalpulses betragen sollte.

● **Ausnahmen:** Gelenkbeschwerden und Blutdruckprobleme liegen vor? Dann sollte der ältere Mensch die Übungen im Sitzen anstatt im Liegen durchführen. Achtung heißt es auch bei Herz-Kreislauf-Geräten: Wer Gelenkprobleme hat, der sollte Fahrrad, Crosstrainer, Stepper oder Walking auf dem Laufband mit einer speziellen Gelenkmanschette benutzen.

● **Nebenwirkungen:** Generell kann das Krafttraining sogar bei Rheuma, Arthrose und anderen Bewegungserkrankungen zur Schmerzlinderung beitragen. Sollte der Trainierende jedoch beim Training Schmerzen haben, die nach zwei Stunden intensiver werden oder nach 24 Stunden nicht nachlassen, sollte er die Intensität des Trainings verringern. Handelt es sich um leichte Gelenk- oder Muskelschmerzen, so kann das Training fortgesetzt werden.

A. Petersen © SeMa

Paulig Laufgut®
GUTE SCHUHE · GESUNDE FÜSSE

Das Bequemeschuhgeschäft in Volksdorf

Orthopädie Schuhtechnik	Einlagen
Maßschuhe	Schuh-Reparatur
Bequem-Schuhe	Diabetiker-Versorgung

Ihr Spezialist für gutes Laufen.
Orthopädieschuhtechnik und Schuhmacherei

Wiesenhöfen 9 · 22359 Hamburg-Volksdorf · Tel. 040 - 603 52 14
Mo. - Fr. 08:00 Uhr - 18:00 Uhr · Sa. 09:00 Uhr - 13:00 Uhr
www.laufgut-paulig.de

motion - center
hamburg

Das neue Sanitätshaus

- Sanitäts-haus
- Reha-Technik
- Orthopädietechnik
- foot power

Alsterdorfer Markt 2 · Fon: 040 5935216 - 0
22297 Hamburg · fax: 040 5935216 - 16
www.motion-center.de

Schulte Haus-Rollator
14 Tage gratis testen

der Liebling!
sehr schmal
enorm wendig

Benutzerfreundlich
GUT

Jetzt **Prospekt** anfordern
0800 200 6004
gebührenfrei anrufen

Schulte Holzprodukte GmbH
www.haus-rollator.de

HELIOS Kliniken
Jeder Moment ist Medizin

ENDO-Klinik Hamburg ... bewegt.
Die nächsten Patientenvorträge:

- **Umstellungsosteotomie am Kniegelenk**
Mittwoch, 19.11.2014, 17:30-18:30 Uhr
Referent: Prof. Dr. Carl Haasper, Oberarzt Chirurgie, Sport- und Notfallmedizin
- **Mein künstliches Kniegelenk**
Möglichkeiten der ENDOprothetik
Mittwoch, 17.12.2014, 17:30-18:30 Uhr
Referent: Dr. Christian Ansorge, Oberarzt Orthopädie und Manuelle Medizin

HELIOS ENDO-Klinik · Holstenstraße 2 · 22767 Hamburg
Wir bitten um telefonische Anmeldung: (040) 3197-1225
www.helios-kliniken.de/ENDO

Das Bild des Seniors bzw. der Seniorin hat sich in den vergangenen Jahrzehnten gewandelt, die geistigen und körperlichen Möglichkeiten natürlich mit. Auch in Hamburg ist dieser Trend verbunden mit einem immer größeren sozialen Engagement der Generation 60plus unverkennbar, die sich immer weiter ausbreitenden Angebote für Senioren beweisen das. Vor diesem Hintergrund haben sich jetzt zwei auch nicht mehr ganz „taufrische“ Hanseaten darüber Gedanken gemacht, wie ehrenamtliches Engagement im Seniorenbereich mit einer alle Gesellschaftsgruppen berührenden sozialen Aktion verbunden werden kann. Ergebnis dieses Organisations-Prozesses von Peter Runck (61), erfahrener Chorleiter der Rockenden Senioren und von etlichen Behinderten-Chören, sowie Klaus Karkmann (57), seit einigen Jahren Organisator von Senioren-Bahnausflügen und Chef



Gemeinsame Vorfreude: Von links Peter Runck, Mike Schors, Timo Labs und Klaus Karkmann vor dem „Singing-Ship“, der MS Commodore. Sie organisieren die große Adventsfahrt vom 11. Dezember.

Adventsfahrt „Singing-Ship – Alle in einem Boot“ am 11. Dezember

Alle in einem Boot. Mit der „MS Commodore“ werden die bis zu 120 Personen am 11. Dezember in Adventsstimmung durch den Hamburger Hafen schippern.



der neuen Ausflugsgruppe „Zugvögel“, ist die Aktion „Singing-Ship – Alle in einem Boot“, am 11. Dezember 2014 im Hamburger Hafen.

An dem Tag sollen auf der Barkasse „MS Commodore“, die für diesen Nachmittag bereits privat angemietet ist, eben wirklich alle in einem (sozialen) Boot sitzen. Das heißt: Für drei Stunden sollen Senioren, Junggebliebene, Menschen mit Behinderung und alle anderen an einem gesunden sozialen Leben in einer Gemeinschaft Interessierten gemeinsam auf der „MS Commodore“ „gleich“ sein und besinnlich feiern. Ab 14 Uhr bitten Runck und Karkmann an Bord. Bei selbst organisiertem Kaffee und Kuchen, Shantys – dargeboten von gesunden und behinderten Mitbürgern – sowie natürlich Weihnachtsliedern soll gemütlich durch den be-

leuchteten Hafen geschippert werden. Auf der privat organisierten Adventsfahrt werden die Organisatoren auch ihr breites und rein ehrenamtliches Angebot für das kommende Jahr vorstellen.

Knapp 50 der insgesamt 120 Karten zum Preis von 20,- Euro sind bereits verkauft. Dabei wird ein größeres Kontingent Behinderten-Wohngruppen zur Verfügung gestellt. Der Inhalt der zur Zeit kreisenden „Singing-Ship“-Spendendosen wird zeigen, wie viele behinderte Mitbürger zu dem „schwimmenden Fest“ eingeladen werden können.

Die Planungen zu der Feier laufen bereits auf Hochtouren. Nicht nur, dass die Rockenden Senioren bereits am Musikprogramm feilen und die „Zugvögel“ heiß darauf sind, statt einer Bahn mal ein Schiff zu besteigen, auch mit Behinderten wurde der „Ernstfall“ bereits geprobt. Beim Test wie auch Rollstühle und Rollatoren bequem auf die „MS Commodore“ gelangen können, lief alles glatt. Es gibt also die berechtigte Hoffnung, dass am Donnerstag, den 11. Dezember von den Landungsbrücken, Brücke 9, ein Schiff voller Menschen ablegen wird, die nur eines wollen: jenseits von sozialen Brücken im beleuchteten Hafen drei Stunden Adventsatmosphäre pur spüren.

Noch sind Karten für die Adventsfahrt zu haben. Die Tickets werden für 20,- Euro abgegeben. Kartenverkauf und Informationen bezüglich der Aktion „Singing-Ship – Alle in einem Boot“ erhalten Sie bei Klaus Karkmann, Handy: 0176/49 38 79 24, E-Mail: klaus22459@googlemail.com und Peter Runck, Handy: 0163/670 05 26, E-Mail: Peter.Runck@chorvereinbnote.de.

K. Karkmann © SeMa

»Wir pflegen nicht nur den Körper, sondern wir kümmern uns auch um die Seele.«



www.sdl-ev.de



**Sozial- & Diakoniestation
Langenhorn e.V.**
Telefon (040) 532 86 60
Timmweg 8, 22415 HH

- Ambulante Alten- und Krankenpflege
- Beratung und Hilfe bei Fragen rund um die Pflege
- Spezialisierte Ambulante Palliativ-Versorgung (SAPV)

Pflegedienst Claussen GmbH

Ambulante Kranken-, Alten- und Kinderbetreuung
Vertragspartner aller Krankenkassen

**24 Stunden erreichbar unter:
0172/409 87 44**

Ochsenzoller Str. 126 · 22848 Norderstedt
Telefon 040/523 68 21 · Fax 040/523 68 25
E-Mail: info@pflegedienst-claussen.de



André Rieu & Orchester: Tour 2015!

(pi) Wenn das kein doppelter Grund zum Feiern ist: Der erfolgreichste Violinist der Welt feierte am 1. Oktober seinen 65. Geburtstag und geht Anfang 2015 wieder auf große Deutschlandtournee! Die Fans des niederländischen Walzerkönigs dürfen sich auf ein völlig neues Programm mit großartiger Show freuen. Tourstart ist am 9. Januar 2015 in Frankfurt.

Bereits 2014 begeisterte André Rieus aktuelle Show, eine musikalische Reise um die Welt, in Deutschland weit über 100.000 Zuschauer. Im Januar und Februar 2015 kehrt André Rieu nach seiner Welttournee endlich wieder in die größten Hallen und Arenen Deutschlands zurück.

André Rieu: „Es ist jedes Mal fantastisch zu sehen, wie alle Menschen auf der ganzen Welt, egal ob alt oder jung, Deutsche, Brasilianer, Chinesen oder Australier in unseren Konzerten aufstehen und tanzen, mitsingen und einfach großen Spaß haben. Jeden Abend feiern wir eine große Party zusammen. Und wenn mein Publikum glücklich nach Hause geht, zeigt das doch, dass klassische Musik wirklich für alle da ist und wir die Herzen der Menschen damit erreicht haben!“

Nicht nur die Fans, sondern auch zahlreiche Kritiker zeigten sich 2014 euphorisch. Die Kölner Rundschau schwärmte: „Überhaupt stand der Mittelblock in der Lanxess-Arena eigentlich nach jeder Nummer, weil Rieu wieder ein Programm der absoluten Spitzenklasse aufgeföhren hatte. Die neue Tour wird die Fangemeinde mehren, das zeigte dieses bunte und wieder herzenswarme Konzert.“ Die Berliner Morgenpost titelte: „André Rieu bringt jeden zum Strahlen!“ und RBB-Kulturradio schwärmt: „Eine bis ins Kleinste perfekt organisierte Show, musikalisch eine Mischung

**Hamburg, 07.02.2015, 20 Uhr,
O2 World Hamburg**

**Der Walzerkönig 2015 auf großer
Jubiläumstour**



aus Fetzigem und Gefühlvollem, immer wieder unterstützt von kräftigen Bildern.“ Über 35 Millionen verkaufte DVDs und CDs, 411 Platin- und 171 Gold- Auszeichnungen, über 1,2 Millionen facebook-Fans sowie jährlich rund eine Million Zuschauer live sprechen für sich: André Rieu ist der derzeit erfolgreichste Tourneekünstler der Welt und bereits seit zehn Jahren kontinuierlich in den Top Ten der Billboard Charts vertreten. Europa, Afrika, Asien, Amerika, Australien – es gibt keinen Kontinent, auf dem André Rieu nicht das Publikum mit seinen Walzern erfreut. Für viele Menschen auf der Welt gehören die Konzerte mit André Rieu zum wichtigsten Ereignis im ganzen Jahr.

ANGST nehmen, Sicherheit geben! Computerhilfe mit Herz

Für Senioren und Einsteiger.
Sie würden gerne mehr mit
Ihrem Computer, Tablet und
Smartphone anfangen?

Ich komme zu Ihnen nach Hause und
vermittele Ihnen einfach und praxis-
orientiert die nötigen Grundlagen,
um aktiv an der Welt der moder-
nen Kommunikation teilzunehmen.

Rufen Sie mich an
oder schicken Sie mir
eine E-Mail mit dem Betreff:
- Schulung -

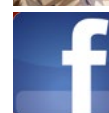
**Tel: 040/47 11 67 62
oder pziems@gmx.de**



Das SeMa gibt es auch als APP – natürlich kostenlos

Für Ihr iPad finden Sie uns unter:
„Senioren Magazin“ im App Store
Für die Android-Systeme unter:
„Senioren-Magazin“ bei Google Play

Das Senioren Magazin Hamburg
im Internet:
www.senioren-magazin-hamburg.de
oder www.semahh.de



Sie finden uns unter SeMa auch bei facebook

Heiß geliebt! Der Johanniter-Menüservice.



Der Johanniter-Menüservice bringt jeden Tag das Mittagessen heiß oder tiefkühlfrisch ins Haus. So sind Ihre Angehörigen gut versorgt – und Sie haben mehr Flexibilität im Alltag, persönliche Freiräume und ein gutes Gefühl!

Mehr Informationen unter:
Telefon 65054-135
www.johanniter.de

DIE JOHANNITER
Aus Liebe zum Leben



Buchtipp



Sex Deluxe

Vanessa del Rae – sinnlich und sexy im best age!

Anziehungskraft und ein erfülltes Sexualleben sind keine Frage des Alters, sondern eine Sache der Einstellung. Ob Sie nun beruflich noch einmal neu durchstarten, Ihre Partnerschaft wieder beleben oder sich bisher vernachlässigte erotische Wünsche erfüllen – Vanessa del Rae zeigt, wie wichtig es ist, sich aktiv mit den Umbrüchen und Perspektiven der zweiten Lebenshälfte auseinanderzusetzen. Authentisch und unterhaltsam behandelt sie alle Aspekte des Älterwerdens und gibt viele konkrete Tipps. Unmissverständlich macht Vanessa del Rae klar: Die Best Ager kommen!

Sex Deluxe – sinnlich älter werden, erschienen im Lübbe Verlag, ISBN: 978-3-7857-2495-8

Lesung



„Lichter für das Leben“

Eine heitere und besinnliche Lesung

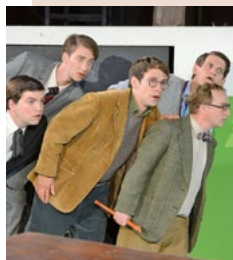
Begleiten Sie Christa Heise-Batt und Joachim Tegtmeyer auf einer heiteren und zugleich besinnlichen Reise durch die Vorweihnachtszeit.

Christa Heise-Batt ist die erste Kulturpreisträgerin der Stadt Norderstedt. Sie und der ehemalige „Dorfpastor“ aus Glashütte, Joachim Tegtmeyer, lesen an diesem Abend nun schon das dritte Mal zusammen. Es kommt ihnen vor, als lesen sie in einem Wohnzimmer und tragen eigene und fremde Geschichten sowie Gedichte auf Hoch- und Plattdeutsch vor.

Das freundliche Team von Wulff & Sohn sorgt an diesem Abend mit Kerzenschein und kleinen Häppchen für die begleitende wundervolle Atmosphäre. Die musikalische Begleitung übernehmen Tina Benz und Hans-Peter Höller.

28. November 2014 um 19.30 Uhr in der Hauskapelle des Bestattungsinstitutes Wulff & Sohn, Segeberger Chaussee 56, 22850 Norderstedt, Anmeldung bitte unter: wulffundsohn@wt.net.de oder Telefon: 040/529 61 73

Theater



Die Feuerzangenbowle

Das Kultstück ist wieder da

„Das Schönste im Leben“, resümiert die Herrenrunde um den jungen Schriftsteller Dr. Pfeiffer, „war die Gymnasiastenzzeit“. Doch Pfeiffer hatte Privatunterricht, war nie auf dem Pennal, kennt weder Pauker noch die Streiche, die man ihnen spielt. Eine Schnaps-idee: Die gute alte Zeit soll auferstehen und man holt

das Versäumte nach. Als „Pfeiffer mit drei f“ wird er in der Oberprima von Babenberg „Schöler“ von Professor Crey, lernt beim Bömmel, was es mit der „Dampfmaschine“ auf sich hat und ersinnt mit seinen pubertierenden Schulkameraden Unfug aller Art, den Lehrkörper zu foppen. Doch bald hegt er auch ernstere Absichten, denn für die reizende Tochter des gestrengen Herrn Direktors entflammen in ihm recht erwachsene Gefühle...

Lesungen



Plattdüütsche Dööntjes

Geschichten von und mit Silke Frakstein – dazu herrliche Musik mit dem Bajan, gespielt von Waldemar Keil.

Telefonische Anmeldung unter: 040/27 81 67 77

Termin: Do., 13. November 2014 um 18.30 Uhr Ort: NewLivingHome-Atrium, Julius-Vosseler-Straße 40, Anfahrt: U2-Hagenbecks Tierpark, **Kosten: € 12,-**

Plattdeutsche Lesung

21.11.14, 18 Uhr, ab 16.30 Uhr gibt es die Möglichkeit für einen kleinen Imbiss. Hotel am Deich, Allermöher Werftstege 3, **Tel.: 040/723 73 70 (bitte anmelden), Kosten: € 12,-**

Thementag

Naturschutz und Antimafia-Bewegung in Sizilien

Ein Thementag zur Zivilgesellschaft in Italien und ihrem Kampf gegen die organisierte Kriminalität.

Siziliens Kunstschatzen und seinen vielen unter Naturschutz stehenden faszinierenden Landschaften nähern wir uns u.a. mit einer Multimediashow und literarischen Zitaten. Dabei wird deutlich: Ohne kritische Bürger, die sich für den Erhalt von Naturlandschaften und Kulturdenkmälern einsetzen, wäre vieles davon längst zerstört. Denkmal- und Naturschutz erfordern in Sizilien Mut, denn hier kommt ein besonderer Gegner hinzu: die Mafia. Doch seit einigen Jahren kämpfen engagierte Bürger gemeinsam für ein Sizilien ohne Mafia und ohne Schutzgelderpressung. Initiativen wie „Addiopizzo“ und „Libera“ tun dies mit wachsendem Erfolg. Einige Aktivisten berichten aus Sizilien live via Skype-Zuschaltung über ihre Erfahrungen.

VHS-Kursnummer: 3210NN12, Preis: € 18,- (inkl. Antipasto u. „Antimafia Wein“) Samstag, 15.11.2014, 11-16 Uhr, Kursleitung: Marco Liuzza und Friedrich Rogge Ort: VHS-Zentrum Nord, Poppenhusenstr. 12, 22305 HH (U/S-Bhf. Barmbek)

das Versäumte nach. Als „Pfeiffer mit drei f“ wird er in der Oberprima von Babenberg „Schöler“ von Professor Crey, lernt beim Bömmel, was es mit der „Dampfmaschine“ auf sich hat und ersinnt mit seinen pubertierenden Schulkameraden Unfug aller Art, den Lehrkörper zu foppen. Doch bald hegt er auch ernstere Absichten, denn für die reizende Tochter des gestrengen Herrn Direktors entflammen in ihm recht erwachsene Gefühle...

Vorstellungen am 08. und 09. Dezember 2014. Altonaer Theater, Museumstr. 17, 22765 Hamburg Tel.: (040) 399 05 870, www.altonaer-theater.de

Für den (Not)Fall

ist es gut zu wissen, wie die wichtigsten ärztlichen Notdienste und Pflegedienste zu erreichen sind:



- +** Rettungsdienst Notruf **112**
- +** Ärztlicher Notfalldienst bundesweit (alle Kassen) **116 117**
- +** Ärztlicher Notfalldienst für Gehörlose **040/228 02 -300** (Schreibtelefon)
- +** Zahnärztlicher Notruf **0180/505 05 18**
- +** Zahnärztlicher Notdienst (A&V) **040/18 03 05 61**
- +** Ambulanz Ärztl. u. Zahnärztl. Notdienst (Acute Ärzte) **040/33 11 55**
- +** Zentrale Notaufnahme Asklepios Klinik Nord **040/18 18 87 -0**
- +** Giftnotruf (Giftinformationszentrum Nord) **0551/192 40**
- +** Apothekennotdienst
(Auskunft über Notdienste v. Apotheken in unmittelb. Nähe) **040/22 80 22**
- +** Hamburger Gesundheitshilfe (Altenpflege) **040/20 98 82 -0**
- +** Hamburger Senioren Hilfsdienst **040/25 30 52 -0**
- +** Pflegenotruf Deutsches Rotes Kreuz **040/192 50**
- +** Pflegenotruf Arbeiter-Samariter-Bund **040/192 12**
- +** Diakonie Hamburg **040/27 85 67 77**
- +** Pflegen & Wohnen (Zentrale Pflegevermittlung) **040/20 22 20 22**
- +** Krankenförderung Hamburg **040/192 22**

Tipp: Diese Liste griffbereit und gut sichtbar platzieren!



Ihr Partner für Bestattungsvorsorge. Eigene Hauskapelle. Abschiedsräume. Segeberger Chaussee 56-58 22850 Norderstedt



www.wulffundsohn.de
Tel. (040) 529 61 73

SeMa

Jetzt auch im Postversand!

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 **€ 2,50 pro Ausgabe** erheben. Die Mindestlaufzeit beträgt 10 Ausgaben.

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

Name: _____

Straße: _____

PLZ: _____

Ort: _____

Tel.: _____

E-Mail: _____

Unterschrift: _____

Die € 25,- überweise ich auf das Konto:

Hamburger Sparkasse, BIC: HASPDEHH
IBAN: DE16200505501261178030

Senden Sie diesen Abschnitt an:

SeMa – Senioren Magazin Hamburg GmbH,
Georg-Clasen-Weg 28, 22415 Hamburg

In der Herbstzeit beginnen sie wieder gehäuft aufzutreten: Husten, Schnupfen, Heiserkeit. Neben viel frischer Luft, regelmäßigem Händewaschen und ausreichend Schlaf, ist es auch die Ernährung, die uns vor Bakterien und Viren schützen kann. In dem alten Spruch „An apple a day keeps the doctor away“ steckt viel Wahres. Wer täglich Obst und auch Gemüse auf dem Speiseplan hat, erkältet sich nicht so leicht, weil das Immunsystem mit ausreichend Vitaminen und Mineralstoffen gut funktionieren kann.

Vitamine & Co.

Jetzt zählt es besonders darauf zu achten, viel Vitamine und Mineralstoffe zu sich zu nehmen. Eine ausgewogene Ernährung mit ausreichend Obst, Gemüse, Hülsenfrüchten und Getreide sowie mit einigen Portionen Fleisch und Fisch stärken das Immunsystem.

Viele glauben, dass Sie mit einer zusätzlichen Einnahme von Vitamin C eine Erkältung verhindern. Leider ist dies nicht erwiesen. Es ist ausreichend, sich ausgewogen zu ernähren. Die empfohlene Menge Vitamin C liegt bei 100 mg pro Tag bei Erwachsenen. Nur Raucher haben mit 150 mg einen höheren Bedarf. Gute Lieferanten für Vitamin C sind: Zitrusfrüchte, Sanddornbeeren, Kiwis, Kartoffeln (als Pellkartoffeln, weil sich das Beste direkt unter der Schale verbirgt), Fenchel, Rosenkohl und Paprika. Auch viele Kohlsorten, die es im Winter frisch auf dem Markt gibt, sind sehr gute Vitamin-C-Lieferanten, darunter Weißkohl, Rosenkohl und Brokkoli.

Ein wichtiges Vitamin ist das Vitamin D. Das durch UV-Strahlen in der Haut gebildete Vitamin aktiviert das Immunsystem. Im Winter gibt es weniger Tageslichtstunden, so dass wir gezielt das vorhandene Licht nutzen müssen und zusätzlich Vitamin D mit der Nahrung zuführen sollten. Besonders viel Vitamin D steckt in manchen Fischarten wie Hering, Sardinen oder Lachs.

In Erbsen, Linsen, Kartoffeln und Tomaten stecken sogenannte Saponine. Die sekundären Pflanzenstoffe sind schleimlösend und beugen Infektionen wie Erkältungen vor.

Gewürze

Knoblauch und Zwiebeln schmecken gut, wenn sie fein dosiert das Essen abrunden. Zudem können sie antiviral und entzündungshemmend auf den Körper

Der Erkältung was husten

Mit der richtigen Ernährung gesund durch Herbst und Winter

wirken und bringen so die Abwehrkräfte in Schwung. Auch alle Gewürze, die dem Körper einheizen, also Schärfe mit sich bringen, wie Paprika, Pfeffer und Chili sind gut für die Gesundheit, denn sie enthalten wirksame ätherische Öle. Die ätherischen Öle von Kardamom und Nelken hemmen das Wachstum von Bakterien und Pilzen. Cayennepfeffer beispielsweise enthält Capsaicin, das die Wärme- und Schmerzrezeptoren der Haut und Schleimhaut anregt. Durch die gesteigerte Durchblutung schwellen die Schleimhäute bei Erkältungen wohltuend ab.

Die Enzyme des Ingwers wirken entzündungshemmend. Er besitzt außerdem schmerzstillende, magenberuhigende und antibakterielle Eigenschaften.

Tee

Gerade in der kalten Jahreszeit wärmt eine Tasse Tee. Besonders Sorten wie Ingwer-, Holunder- oder Lindenblütentee eignen sich, um das Immunsystem anzuregen. Generell gilt es, um die zwei Liter am Tag zu trinken, damit u.a. die Schleimhäute gut funktionieren. Sind diese feucht und gut durchblutet, können die Abwehrzellen beim Eindringen von Erkältungsviren leichter ihre Arbeit tun.

Hühnersuppe

Und wen es dann doch erwischt hat, kann es mit Hühnersuppe probieren. Wissenschaftler der University of Nebraska Medical Center in Omaha (USA) zeigten in einem Laborversuch, dass Hühnersuppe entzündungshemmend wirkt und damit die Symptome eines Atemwegsinfektes abmildern kann. Was genau diesen Effekt ausmacht, konnten die Wissenschaftler nicht erklären. Aber die salzige Brühe mit viel Gemüse galt schon zu Großmutterns Zeiten als ideales Mittel bei Erkältungen. Mit etwas Ingwer in der Suppe wird der positive Effekt noch verstärkt.

S. Rosbiegal © SeMa



Fruchtiger Weißkohlaufauf (Für 1 Person)

• 250 g Weißkohl • ½ kleine Dose Ananasstücke • 100 g Hähnchenbrustfilets • 50 g Käse zum Überbacken (z.B. Emmentaler) • 100 ml Gemüsebrühe • etwas Pfeffer Weißkohl waschen, putzen und in kleine Stücke schneiden. In Gemüsebrühe zehn Minuten blanchieren, abgießen und mit etwas Pfeffer würzen.

Die Ananasstücke in einem Sieb abtropfen lassen und unter den Weißkohl mischen. Alles zusammen in eine Auflaufform füllen.

Die Hähnchenbrustfilets von beiden Seiten kurz anbraten und auf den Kohl legen. Im 175 Grad heißen Backofen (vorheizen) 20 Minuten garen. Den Auflauf dann mit Käse bestreuen und zehn Minuten überbacken.

Hühnersuppe

(Die Suppe können Sie portionsweise einfrieren und bei Bedarf auftauen)

• 1 mittelgroßes Suppenhuhn • 1 bis 2 Bund Suppengemüse (je nachdem, wie viel Gemüse Sie in der Brühe mögen) • Salz • 1 Messerspitze Ingwer

Das Huhn in einen großen Topf mit zwei Liter kaltem Wasser legen. Das Wasser zum Kochen bringen und das Huhn eine Stunde bei geringer Hitze leicht köcheln lassen.

Das Huhn herausnehmen und die entstandene Brühe durch ein Sieb in einen Topf gießen. Das Suppengemüse waschen, putzen und zerkleinern. Das Gemüse in der Brühe 20 Minuten garen.

In der Zeit das Fleisch von den Knochen lösen und kleinschneiden. Das Hühnerfleisch zur Suppe hinzugeben. Die Suppe zum Schluss mit Salz und Ingwer abschmecken.

Denn zu Hause schmeckt es am besten

Die Landhausküche liefert Wunschgerichte zur Mittagszeit direkt ins Haus

Eine vertraute Umgebung – Rückzugsort und Wohlfühlplatz zugleich. Denn die eigenen vier Wände, die bekannte Atmosphäre und persönliche Gegenstände lassen das eigene Heim zum schönsten Platz werden. Immer mehr Menschen genießen den Komfort, sich ein gutes Essen ins Haus liefern zu lassen. Zu Hause schmeckt es bekanntermaßen am besten. Doch die Ansprüche sind hoch. Frisch und ausgewogen sollte es sein, abwechslungsreich und geschmackvoll. All das bietet die „Landhausküche“.

Auf der Speisekarte stehen Klassiker der deutschen Küche genauso wie beliebte mediterrane Gerichte oder Spezialitäten wie Wild oder Fisch. In den Gerichten sind keine Konservierungsstoffe, Farbstoffe und

Geschmacksverstärker enthalten. Gewürzt wird mit klassisch hergestellten Fonds, Kräutern sowie natürlichen Gewürzen.

Je nach Wunsch liefern die Kuriere täglich heiß oder einmal pro Woche tiefkühlfrisch. Bei der Heißlieferung kann aus der wöchentlich wechselnden Speisekarte gewählt werden. Wer spontan entscheiden möchte, worauf er Appetit hat, kann aus über 200 tiefkühlfrischen Gerichten aussuchen. Die Zubereitung ist kinderleicht – im Backofen oder in der Mikrowelle gelingt es immer.

Für mehr Informationen sind die freundlichen Mitarbeiterinnen der Landhausküche telefonisch erreichbar:

Montag bis Freitag
von 8.00 bis 18.00 Uhr
0 40 - 89 20 00
www.landhaus-kueche.de



Für mich gekocht.
Für mich gebracht.
Von **apetito**

Bestellen Sie sich 3 leckere Mittagsgerichte ins Haus!

- Leckere Mittagsgerichte, Desserts und Kuchen
- Aus erntefrischen Zutaten
- Liefer-Service an 365 Tagen im Jahr

Unser
„3 x lecker“-Angebot:
3 Tage ein DLG-prämiertes
Mittagsgericht plus
2 x Dessert und 1 Stück Kuchen
nur 5,89 € pro Tag

Rufen Sie uns an! 0 40 - 89 20 00
www.landhaus-kueche.de

apetito AG, Bonifatiusstraße 305, 48432 Rheine

Die Pflanzen-Apotheke

Teil 32 - Anis (*Pimpinella anisum*)
Volksnamen: Anais, Arnis, Brotsamen, Enis, Einis, Jenes, Römischer Fenchel, Süßer Kümmel



Botanische Eckdaten

Der Anis gehört zur Pflanzenfamilie der Doldenblütler. Sein Name ist vom griechischen anison für Dill abgeleitet, da die beiden Gewächse oft verwechselt wurden. Die Pflanze erreicht eine Höhe von zehn bis 60 Zentimeter. Sie blüht weiß im Juli und August. Die braunen Früchte (Anissamen) sind im August und September reif. Anis ist im östlichen Mittelmeerraum und in Asien zu Hause, wird aber überall dort, wo ein gemäßigtes Klima herrscht, angebaut, besonders in Südrussland. Anis liebt es hell und er wächst gut bei gleichmäßiger Feuchtigkeit. Anis ist die Heilpflanze des Jahres 2014.

Geschichte

Anis ist als Heil- und Gewürzpflanze schon lange bekannt. Im 7. Jahrhundert v. Chr. gab es beispielsweise in Griechenland Duftöle, u.a. Anisöl. In Brot und Wein verarbeiteten die Griechen Anis. Auch die Römer benutzten die Samen als Gewürz. Im Mittelalter haben Mönche den Anbau auch in Deutschland versucht, obwohl die klimatischen Bedingungen nicht optimal waren und die Ernte nicht zuverlässig eingefahren wurde. Anis galt lange als Aphrodisiakum.

Was in ihm steckt

Ätherisches Öl, Anissäure, Azulen, Bor, Kampfer, Kaffeesäure, Cumarine, Thymol und Vitamin C sind neben anderen Stoffen im Anis zu finden. Die Mineralstoffe Calcium, Eisen, Magnesium, Mangan, Natrium und Zink hat das Gewürz ebenso zu bieten. Das typische Aroma von Anis kommt vom Anethol im ätherischen Öl. Es ist mit 90 Prozent der Hauptbestandteil. Die Stoffe Caryophyll und Eugenol gelten als entzündungshemmend. Anis wird manchmal im gleichen Atemzug mit Sternanis genannt. Es handelt sich hierbei aber um eine Pflanze, die zu einer anderen botanischen Familie gehört. Die Verwechslung kommt dadurch, dass der Sternanis ähnlich wie der echte Anis riecht und schmeckt.

Anis als Lebensmittel

Als Gewürz findet sich Anis in Brot und Backwaren. Anis schmeckt süßlich und ist sehr aromatisch. Besonders zu Weihnachten sind Anisplätzchen sehr beliebt. Anis ist aber auch ein wichtiger Bestandteil in alkoholischen Getränken wie Ouzo, Pernod, Arak und Sambuca.

Naturheilkunde

Die Naturheilkunde nutzt die krampflösenden, schleimlösenden und antibakteriellen Eigenschaften des Anis. Die ätherischen Öle werden gern für heiße Aufgüsse bei Husten eingesetzt. Auch Magen-Darm-Beschwerden können durch die krampflösende Wirkung des Anis gelindert werden. Besonders oft wird Anis dann mit Fenchel und Kümmel kombiniert. Diese Kombination findet sich auch in vielen Stilltees, die junge Mütter zu Beginn der Stillzeit trinken können, um einerseits die Milchbildung anzuregen, aber auch Blähungen beim Baby zu lindern oder gar zu verhindern, denn die Wirkstoffe gehen durch die Muttermilch zum Kind über. Die milchbildende Wirkung beruht auf der östrogenen Wirkung des Anisöls.

Tee:

1 TL Anissamen mit einer Tasse kochendem Wasser übergießen und zehn Minuten ziehen lassen. Drei Tassen am Tag gelten als empfehlenswert. **Inhalation:** Für eine Inhalation bei Erkältungen (besonders Husten) nimmt man etwa einen Liter heißes Wasser und gibt fünf Tropfen Anisöl hinein. Die Dämpfe einatmen, solange sie aufsteigen (etwa 10 Minuten).

S. Rosbiegel © SeMa



Wirksame Behandlung bei Reizmagen? Aber natürlich!

Ein gereizter Magen setzt die Lebensqualität nicht selten spürbar herab. Ein bewährtes Präparat mit Verdauungsenzymen kann hier wirksam und anhaltend helfen: Es bringt den Magen auf natürliche Weise zurück in seine Balance.

Probleme mit dem Magen können die Freude an der ersetzten Adventszeit ziemlich trüben. Gerade ältere Menschen haben häufig mit den lästigen Beschwerden zu kämpfen, die ein Reizmagen mit sich bringen kann – etwa Völlegefühl, Blähungen und Schmerzen im Oberbauch, um nur einige zu nennen.

Viele Wege...

...führen zu einem Reizmagen, medizinisch auch »funktionelle Dyspepsie« genannt. Denn organische Ursachen lassen sich oftmals nicht finden. Vielmehr sind häufig nervliche oder psychische Störungen der Auslöser für die Beschwerden. Ganz oben auf der Liste der möglichen Ursachen stehen entsprechend Stress, persönliche Konflikte und seelische Belastungen. Daneben schlagen ungünstige Ernährungsgewohnheiten wie zu schnell essen und schlecht kauen auf den Magen. Weitere Auslöser können Störungen der Muskeln im Magen-Darm-Trakt, Magenschleimhautentzündungen und Infektionen mit dem Bakterium *Helicobacter pylori* sein. Ebenso kann ein Mangel an Magensäure, kaum bekannt, die Beschwerden verursachen: Die aufgenommene Nahrung wird dann nicht mehr vollständig verdaut.

Verdauung natürlich stimulieren

Ein Reizmagen ist zwar keine lebensbedrohliche Erkrankung. Dennoch stellt er für die Betroffenen eine mitunter erhebliche Belastung dar. Auch vor diesem Hintergrund erfordern funktionelle Magenbeschwerden eine adäquate wirksame Behandlung. Optimal hierfür haben sich Präparate erwiesen, die den Magen gezielt anregen und so die Störungen der Verdauung

tiefgreifend und dauerhaft regulieren.

Enzynorm® f gehört zu diesen Arzneimitteln: Es bringt den Magen wieder in sein gesundes Gleichgewicht zurück, da es seine Hebel an den Schlüsselstellen im Verdauungsgeschehen ansetzt. Mit seiner einzigartigen Zusammensetzung, die weitgehend dem Magensaft entspricht, gelingt es, einen Mangel an Magensäure und Verdauungsenzymen auszugleichen. Damit aktiviert es die Magenfunktion und stimuliert die Verdauung auf natürlichem Weg – sanft wie eine Kur.

Ideal für jeden Tag

Das Enzympräparat ist frei von Alkohol, Laktose sowie Gluten und gut für die tägliche Anwendung geeignet. Zunächst wird dreimal täglich über vier, besser über sechs Wochen eine Tablette vor den Mahlzeiten eingenommen; bei stärkeren Beschwerden dreimal täglich zwei Tabletten vor den Mahlzeiten. Im Anschluss daran können dann je nach Bedarf, beispielsweise vor ausgiebigen und schweren Mahlzeiten, eine oder zwei Tabletten eingenommen werden.

Birgit Frohn

Reizmagen – den Alltag meistern!



Zurück zur gesunden Verdauung. Streicheleinheiten für den Magen. Was meint der Experte?

In der Broschüre rund um das Thema Reizmagen finden Sie viele, weitere Tipps. Bestellen Sie diese Broschüre kostenfrei per Tel. 04122 / 712 - 631 oder unter info@enzynorm.de.

www.enzynorm.de

Magen in Balance!



Enzynorm® f hilft Ihrem gereizten Magen, so sanft wie eine Kur:

- > bei Magenschmerzen, Völlegefühl und Blähungen
- > mit Verdauungsenzymen – die natürliche Kraft
- > für die tägliche Anwendung geeignet
- > ohne Alkohol, Laktose und Gluten

Ab sofort natürlich besser:

- > natürlichere Tablettenfarbe
- > frisches Verpackungsdesign



Enzynorm® f
 ... und ich fühl mich gut!



Enzynorm® f, Überzogene Tabletten. Wirkstoffe: Pepsin vom Schwein (225 - 250 mg/Tablette, entsprechend 190 Ph.Eur. Einheiten Proteinase-aktivität) und Aminosäure-Hydrochlorid aus Rinderblutplasmahydrolysat (250 mg/Tablette). Zur Unterstützung der Magenfunktion. Enthält Glucose und Sucrose (Zucker). Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Stand April 2014.

Impressum

Herausgeber SeMa - Senioren Magazin Hamburg GmbH
Adresse Georg-Clasen-Weg 28
 22415 Hamburg
Telefon 040/41 45 59 97
Fax 040/50 79 11 16
E-Mail kontakt@senioren-magazin-hamburg.de
www. senioren-magazin-hamburg.de

Handelsregister HRB 118615
Amtsgericht Hamburg
Geschäftsführerin Silke Wiederhold
Redaktion Alexandra Petersen
 Dr. Hergen Riedel
 Franz-Josef Krause
 Marion Schröder
 Stephanie Rosbiegel
E-Mail redaktion@senioren-magazin-hamburg.de
Layout u. Grafik Sandra Holst
 Katharina Martin

Anzeigen HWWA Werbeagentur GmbH
 Tel. 040/524 33 40
E-Mail: hwwa@wtnt.net
Druck Lehmann Offsetdruck GmbH
 Gutenbergring 39
 22848 Norderstedt
Erscheinen 10 x jährlich
Druckauflage 32.000
 • Nord: 17.000
 • West: 15.000
Anzeigenschluss Ausgabe Dez. 2014/Jan. 2015
 19.11.14

GBI
Großhamburger
Bestattungsinstitut rV

Macht hoch die Tor, die Tür macht weit ...



Ob rustikal oder romantisch, skandinavisch oder hanseatisch – ab Ende November öffnen überall in und um Hamburg wieder ganz besondere Weihnachtsmärkte mit ihrem Budenzauber.



Historische Weihnachten:

Alle Jahre wieder findet auf dem größten innerstädtischen Platz Hamburgs, dem Rathausmarkt, der „Historische Weihnachtsmarkt“ statt. Vor der ehrwürdigen Kulisse des Rathauses bieten auch in diesem Jahr rund 80 Händler, Schausteller, Kunsthandwerker und Marktkaufleute aus ganz Deutschland ihre Waren feil.

Geöffnet: 24. 11. bis 23. 12. 2014 von 11 bis 21 Uhr, freitags und samstags sogar bis 22 Uhr



Maritime Weihnachten:

Sollte der Weihnachtsmann mal mit dem Schiff anstatt mit seinem Schlitten in die Hansestadt kommen, kann er gleich mitten in der HafenCity anlegen: Auf dem Überseeboulevard erwartet ihn und alle Besucher einer der schillerndsten Christbäume Hamburgs.

Geöffnet: 24.11. bis 31.12.2014, täglich 12 bis 20 Uhr, Eröffnungsfeier: 24.11.2014, 17.30 Uhr

Auch die Weihnachtsbasare der nordischen Seemannskirchen erweisen sich als ein hübscher Anlaufpunkt. Hier halten die Aussteller in der Ditmar-Koel-Straße eine Menge an schönen und vor allem skandinavischen Geschenkideen und Dekorationen bereit.

Geöffnet: an den Wochenenden: 14.11. bis 16.11.2014 und 21.11. bis 23.11.2014 von 12 bis 18 Uhr



Stadtteilige Weihnachten:

Das quirlige Leben im multikulturellen Ottensen können Jung und Alt vor dem EKZ Mercado erleben, denn hier begrüßt einen ein Weihnachtsdorf mit 40 rot-weißen Hütten.

Dazu gibt es eine liebevolle Dekoration mit über großen Märchenbildern und eine illuminierte Weihnachts-tanne im Zentrum des Marktes. Jeden Samstag stehen für die kleinen Besucher Kutschfahrten sowie ein Kinder-Musik-Mitmach-Theater auf dem Programm.

Geöffnet: 24.11. bis 23.12.2014, Ottenser Hauptstraße

Der Weihnachtszauber auf dem Tibarg in Hamburg-Nien-dorf bietet viele Höhepunkte: Man bummelt im Hamburger Nordwesten gemütlich über einen liebevoll gestalteten Weihnachtsmarkt und bewundert Kunsthandwerk, Geschenkartikel und Dekorationen. Zudem erwartet die kleinen Marktbesucher Fahrspaß mit einem Karussell.

Geöffnet: 29.11. bis 24.12.2014

Zwei weitere adventliche Ziele sind auch der Eppendorfer Weihnachtsmarkt, **25.11. bis 23.12.2014** auf dem Marie-Jonas-Platz und ein nordeutscher Christkindlmarkt, der am Wochenende **28. bis 30.11.2014** im Museum für Völkerkunde stattfindet.

Anschließend kann man noch in St. Georg, direkt an der Ecke Lange Reihe/Kirchenallee, einen guten Glühwein genießen oder mit trendiger Musik und einem bunten Wochenendprogramm gesellig beisammen sein. Das alles für einen guten Zweck, da ein Teil der Einnahmen an Projekte der Queer-Community gespendet wird.

Geöffnet: 24.11. bis 30.12. 2014, So. bis Do., 12 bis 22 Uhr, Fr. und Sa. 12 bis 24 Uhr (24. bis 26.12.2014 geschlossen)

Im herrlichen Blankenese verbreitet der Markt auf dem Erik-Blumenfeld-Platz eine attraktive Lichtgestaltung und kulinarische Köstlichkeiten. Die aufwendigen Pagodenzelte verleihen diesem Treffpunkt eine märchenhafte Atmosphäre oberhalb der Elbe.

Geöffnet: 24.11. bis 24.12.2014 täglich 11 bis 21 Uhr (Gastronomie bis max. 23 Uhr)



Außerhalb gelegene Weihnachten:



Einen liebevoll gestalteten Weihnachtsmarkt mit Original Tiroler Almhütten, Kunsthandwerk und ausgesuchten Dekorationen sowie tägliches Programm auf der Bühne – das macht den Pinneberger Weihnachtsmarkt am Drosteipark aus.

Geöffnet: Ende November bis 22.12.2014 am Drosteipark und in der Drostei

Einen Ausflug wert ist auch der Rellinger Weihnachtsmarkt, auf dem einen die Aussteller an der bekannten Barockkirche des Ortes begrüßen. So wird die Rellinger Innenstadt zum festlichen Ort.

Geöffnet: Sa. und So., 6.12. und 7.12.2014, Innenstadt

Eine Premiere steht in Norderstedt auf dem Adventskalender, denn dort findet zum ersten Mal ein Weihnachtsmarkt mit Holzhütten und Livemusik statt. Am Friedrichsgaber Weg können kleine und große Leute dann auch noch kostenlos in das Feuerwehrmuseum gehen.

Geöffnet: Fr. bis So., 12.12. bis 14.12.2014

Ebenfalls in Norderstedt geht es ein Wochenende zuvor adventlich zu, wenn es am Rathaus nach Pfefferkuchen, Lebkuchen und anderen Köstlichkeiten duftet. Mit-tendrin stellen 75 Künstler und Hobbykünstler ihre handwerklichen Arbeiten vor und versetzen den Ort in Weihnachtsstimmung. Auf dem Rathausmarkt wird der Weihnachtsmann im Zelt die Kinder nach ihren Wünschen fragen und Süßigkeiten verteilen. Auch wird wieder die handgefertigte Krippe der Falkenberg-Kirche zu sehen sein und in der TriBühne können Kinder nach Herzenslust Kekse backen.

Geöffnet: Fr. bis So., 5.12. bis 7.12.2014, Rathausallee

A. Petersen © SeMa



Wohnen „Generation 55 +“

- 1 Zi., (ohne Schlafnische), ca. 35 m², € 347,- + Nk./Kt.
- 1 Zi., (mit Schlafnische), ca. 39 m², € 360,- + Nk./Kt.

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

Courtagefrei!
(Ansprechpartner Hr. Rothkoegel)

Tel.: 040-35 91 51 46
www.meravis.de



„Wohnen mit Service“

Seniorenwohnanlage Christuskirche
Norderstedt-Garstedt

Vermietung direkt durch den Eigentümer

Bis Weihnachten mieten und
einen Monat mietfrei wohnen

Weitere Informationen
erhalten Sie bei:

Ev.-Luth. Kirchenkreis
HH-West/Südholstein
Stapelstraße 8b
22529 Hamburg

Telefon:
040/181 315-570
E-Mail: wohnen@
kirchenkreis-hhsh.de

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

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

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

2 bis 3 Zi.

Wohnflächen:
ab 52,33 m²
bis 85,99 m²

Miete
netto kalt:
ab € 523,30
bis € 859,90
zzgl. Nk. und
Serviceentgelt

Courtagefrei!

ALTONAER
THEATER

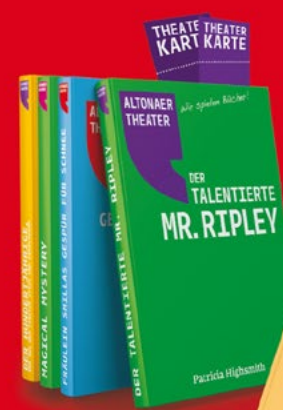
Wir spielen Bücher!

GESCHENKIDEE
ERST LESEN, DANN AUF DER BÜHNE ERLEBEN!

DER HUNDERTJÄHRIGE,
DER AUS DEM FENSTER
STIEG UND VERSCHWAND
23.12.2014 bis 4.1.2015
(ausgenommen 25./26. und 31.12.)

DER TALENTIERTE MR. RIPLEY
7.1. bis 17.1.2015
FRÄULEIN SHILLAS
GESPÜR FÜR SCHNEE
24.1. bis 6.3.2015

ER IST WIEDER DA
15.3. bis 24.4.2015
MAGICAL MYSTERY
ODER: DIE RÜCKKEHR
DES KARL SCHMIDT
3.5. bis 14.6.2015



ER IST WIEDER DA

BUCH +
2 THEATERTAGEN
49 EURO

Timur Vermes

TICKETS 040. 39 90 58 70 • TAGESKASSE MO-SA 10-19, MI 10-18 UHR • WWW.ALTONAER-THEATER.DE

Speisen deko- rieren	Koch- rück- stände	Stadt in NRW	in Reich- weite	Edel- gestein	tot	süd- amerika- nischer Kuckuck	Vorname Mon- drians	erster römi- scher Kaiser	Binnen- ge- wässer	Frauen- name	spani- scher Ausruf	Volks- gruppen
						ständig, unauf- hörlich				7		
englischer Komiker („Mr. ...“)				Bundes- kriminal- polizei der USA		Erho- lungs- pause		Hand- bewe- gung			Nervosi- tät	
be- trachten			9	islami- sche Rechts- gelehrte	bunte Tanz- show					in diese, hinein	int. Kfz-K. Ukraine	
		Asphalt- grund- stoff		Zeitmaß				musik.: unge- bundener Ton	besitz- anzei- gendes Fürwort			
öffentl. Ver- kehrs- mittel	Berüh- rungs- verbote					franzö- sisches Depar- tement	ein Werk Heines („... Troll“)			Extre- mität		
Haustier in Süd- europa				unter- schwel- lig	Beiname von Kemal Pascha		1				Ab- fahrts- skilauf	
Erkun- dung, Streifen	palästi- nensischer Politiker †	Graf- schaft in Nord- irland	Aus- drucks- form, Machart			griech. Göttin der Mor- genröte			ehema- licher Schah Persiens	englisches Fürwort: sie	5	
				8			Wasser- sportart	längliche Vertie- fung				auf Fragen reagie- ren
Spiel- karten- farbe		ein Brems- system (Abk.)			Hit der „Beatles“	Beginn des bäuerl. Anbaus				Abteien	Schmerz- laut	
			belegt (Platz)	dt. Philo- soph † 1831			6	dt. Film- star (Vero- nica)		Groß- familie		
Hart- schalen- frucht		Nagetier				ein Kohlen- wasser- stoff	phys.: radio- aktiv, Regen					
				bayr. Männer- kose- name	brasilianischer Fußball- star				Roman- figur bei Becher Stowe		Tee- behälter	
			Ton- erde- silikate	Variante				10	skandi- navische Haupt- stadt		Box- begriff (Abk.)	
griechische Unheils- göttin	Kassen- zettel	rotes Wurzel- gemüse			englischer Gasthof		Haupt- strom der Steier- mark		US- Film- trophäe		4	2
kleiner Lebens- raum, Tümpel				röm. Zahl- zeichen: zwei	männ- licher franz. Artikel	norma- ler- weise				3	kurz für: lecker	
				röm. Statt- halter in Judäa					Rücken- stütze am Sitz			
Kurort in Ober- bayern (Bad ...)		Süd- europäer						verein- heit- lichen				

6. Peter Herschel, 22848 Norderstedt
7. Janine Garber, 22926 Ahrensburg

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

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

WIEDERGABE

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

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

**Ticket-Hotline: 040/4711 0 633,
www.shadowland-show.de**





Begegnungsstätte für Jüngere und Ältere

Stadtteil- und Kulturzentrum. Kreatives Theater und eine Bildungsstätte, ein gemütliches Café und ein Treffpunkt für Generationen. Das „Haus im Park“ in Bergedorf hat viele Facetten und bietet noch mehr Aktivitäten.

Während das junge Mädchen ein paar Zeilen eines Gedichtes vorträgt, ist die betagte Dame ganz bei der Sache. Für einen Moment fällt niemandem auf, dass sie an einer Form von Demenz leidet. Im Gegenteil, die Seniorin fühlt sich sichtbar wohl in der Gesellschaft ihrer jungen Besucherin und lässt sich auf die Nähe der Schülerin und der anderen Mädchen und Jungen ein. Deren Gruppe nennt sich „DeJou“ und besucht Menschen mit Demenz, die sich jeden Dienstag im „Haus im Park“ der Körber-Stiftung treffen, um Zeit mit ihnen zu verbringen. Es werden Gesellschaftsspiele gespielt, Lieder gesungen und miteinander gelacht.

Alle befruchten sich in ihrem Austausch

Das ist längst nicht alles, was das „Haus im Park“ für ältere Menschen bietet: Ob Kultur- und Bildungszentrum oder Café mit Mittagstisch. Ob Theater oder Praxis für Krankengymnastik. Und natürlich als Ort fürs Engagement – das „Haus im Park“ ist alles in einem. „Die verschiedenen Dienstleistungen und Projekte finden nicht nur unter einem Dach statt. Sie greifen auch ineinander, wo es sinnvoll ist, und befruchten sich gegenseitig“, so die Erklärung von Hausherrin Anja Paehlke. Daher versteht sich ihre Einrichtung auch als eine besondere Stätte, die „einem ganzheitlichen und differenzier-

ten Altersbild einen Raum geben“ will. Hier werden die Kompetenzen und Ressourcen der Älteren kontinuierlich und durch verschiedene Maßnahmen gestärkt, denn „immer mehr wollen wenigstens im Kleinen mitgestalten – bei uns befähigen wir zur Teilhabe und zum Engagement und haben Strukturen geschaffen, die dies ermöglichen. Auch das ist Alter: verantwortliche Mitarbeit in selbst gewählten Bereichen“, betont Frau Paehlke.

Viele arbeiten ehrenamtlich und gern mit

Ebenso ist das Haus ein Kompetenzzentrum der Körber-Stiftung, das sein Wissen und sein Engagement im internationalen Austausch erweitert. Alles, was angesprochen, diskutiert und beschlossen wird, kommt den älteren Damen und Herren zugute, die an der Ausgestaltung von Ideen und Projekten mitwirken. „Das Haus im Park lebt davon, dass es Menschen gibt, die unsere Wirkungsstätte mitgestalten und die einzelnen Projekte verantworten. Wir haben derzeit über 100 ehrenamtliche Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, die sich in die Arbeit des Hauses im Park einbringen“, bringt es die Leiterin auf den Punkt.

Diese fleißigen Mitstreiter kümmern sich um die Hörbücherei, um Besuchsdienste, in denen ältere Menschen in ihren vier Wänden aufgesucht werden sowie um den Computer-Club, die Sonntags-Gruppe und weitere Projekte. Oder sie bedienen im Café und Restaurant, in dem werktags jeder Interessierte immer willkommen ist. In diesem gemütlichen Bereich des „Hauses im Park“ (geöffnet

montags bis freitags von 10 bis 18 Uhr) kann man sich mit Freuden treffen, wobei es auch einen Fahrdienst gibt, der die einzelnen älteren Herrschaften bei sich zu Hause abholt, zum Mittagstisch bringt und wieder nach Hause fährt.

Auch die Fitness steht auf dem Programm

Die Angebote sind aber nicht nur auf die Geselligkeit abgestimmt, sondern auch auf gesundheitsfördernde Aspekte. So gehört zum „Haus im Park“ auch ein Team einer Praxis für physikalische Therapie, das bei Bedarf Leistungen einer krankengymnastischen Praxis anbietet, wie zum Beispiel medizinische Massagen, Lymphdrainage oder Krankengymnastik. Dafür gibt es vor Ort, neben den Behandlungsräumen, einen Gymnastikbereich und ein Therapiebecken, welches durch seine Größe viel Platz für Anwen-



dungen lässt. Die Behandlungen können verordnet auf Rezept oder privat abrechnet werden. Außerdem hat die Praxis für Physikalische Therapie auch die Anerkennung der Berufsgenossenschaft. Darüber hinaus stehen diverse Angebote auf dem Programm, die der Gesundheit im Vorwege zugute kommen, wie Aqua Fitness 50plus, Wirbelsäulengymnastik, freies Schwimmen und Massagen. Hindernisse gibt es dabei nicht, denn durch entsprechende Maßnahmen ist die Praxis barrierefrei zu erreichen, so dass jeder etwas für seine Gesundheit tun kann.



Fotos: Michael Hagedorn und Frederika Hoffmann
A. Petersen © SeMa

Michael Schanze stellt ab 22.11.2014 in der Komödie Winterhuder Fährhaus sein neuestes „Baby“ vor. Das erste Musical, für das der sympathische Entertainer die Musik schrieb. Es ist das Familienmusical „Eine Weihnachtsgeschichte“, die im Original von Charles Dickens stammt.

Michael Schanze – Botschafter der guten Laune

Christian Berg hat es aufgegriffen, die Texte geschrieben, führt Regie und steht als Schauspieler in der Rolle des hartherzigen und geizigen Scrooge, dem das Weihnachtswunder geschieht, mit auf der Bühne in Hamburg. Christian Berg ist sehr glücklich, dass er Michael Schanze gewinnen konnte. Dieser ist immer noch, auch im Alter von 67 Jahren, der Sunnyboy, der so viele Menschen und besonders die Kinder mit seiner Fröhlichkeit in seinen Bann zieht. Er machte seinen „Plopp“ mit der Rate-Sendung „1, 2 oder 3“ unsterblich. Fragte ab 1972 seine Zuschauer mit seiner Sendung „hätten Sie heute Zeit für mich?“ Ab 1988 startete er mit seinen Brautpaaren in den „Flitterabend“. In seiner Sendung „Kinderquatsch“ begeisterte er nicht nur die kleinen Sänger, die vor dem Sternentast-Mikrofon standen sondern auch Eltern, Omas und Opas freute sich mit ihren Kindern.

Michael Schanze ist sich seines Glückes bewusst und spendet nicht nur seine so kostbare Zeit für diverse Hilfsorganisationen, wobei ihm auch hier wieder das Wohl der Kleinsten sehr am Herzen liegt. Er ist selbst Vater von drei Jungs.

Das Allroundtalent Schanze war 1971 zum ersten Mal in einem Film als Schauspieler zu sehen. Danach folgten weitere Auftritte, TV-Serien und seit 2002 ist er sehr erfolgreich auf Theaterbühnen. Früher war er Moderator, Musiker und Sänger. Heute findet er sein Glück auf den Schauspielbühnen. Zu seiner großen Freude bekam er in Bad Hersfeld 2012 den „Silbernen Ring“. Das ist der Zuschauerpreis für den beliebtesten Darsteller.

Die Schauspielerin Cornelia Froboess und ihr Mann Prof. Dr. Helmut Matasek schrieben über Michael Schanze 2013 zu seinem 45-jährigen Bühnenjubiläum: „Michael ist nicht erst in den letzten Jahren zum Schauspieler geworden, er war es immer schon. In jeder seiner Lebensrollen war er überzeugend präsent, vielseitig und von



entwaffnender Liebenswürdigkeit. In seiner Jugend war er zunächst ein Botschafter der guten Laune. Dank seiner Musikalität stehen für ihn alle Rollen des Musical-Repertoires zur Verfügung, und seine wache Intelligenz wird ihn noch oft als Charakterdarsteller ausweisen“.

Mit viel Stolz, aber auch mit Witz und musikalischem Talent spielte der Vollblutmusiker bei der Vorstellung seines ersten Musicals im November einige Auszüge aus seinem neuesten Werk vor. Mit viel Freude improvisiert der gebürtige Bayer am Klavier gekonnt mit den Tasten. Und als er sein „Vogelpeiferl“ präsentierte, welches in dem Stück „Eine Weihnachtsgeschichte“ mit als Instrument eingesetzt wird, zeigte er seine liebenswerte und kindliche Seite. „Ich bin sehr froh, dass ich im Internet diese kleinen Blättchen noch gefunden habe, die meine Kindheit begleiteten.“

Der „Original-Vogel-Jacob“ stand auf dem Oktoberfest und faszinierte mit seinem Gezwitscher nicht nur die Kinder. „Der Überraschungsmoment ist auch heutzutage noch da, wenn der Musiker in dem Musical mit diesem kleinen musikalischen Wunder, welches 1928 zum ersten Mal präsentiert wurde, viele Töne nachmachen wird“, erzählte uns Michael Schanze freudestrahlend.

Der Entertainer ist besonders gespannt darauf, wie die Menschen im Publikum reagieren, wenn sie zum Mitpfeifen aufgefordert werden. „Ich würde mich sehr freuen, wenn die Zuschauer nach den Vorstellungen mit einem Lied auf den Lippen das Theater glücklich verlassen“, wünscht sich das Multitalent.

Wer kennt sie nicht, die Geschichte vom geizigen und verbitterten Geschäftsmann Scrooge, der eines Nachts unerwartet Besuch bekommt und bevor die Sonne aufgeht, zu einem neuen Menschen geworden ist. Er erkennt die Fehler, die er in seinem Leben gemacht hat. Scrooge spürt zum ersten Mal einen positiven Zauber.

Der Besuch dieser Aufführung in der Komödie Winterhuder Fährhaus in Hamburg gehört in diesem Jahr zur Vorweihnachtszeit wie Lebkuchen, Zimtsterne, Glühwein, Lichterglanz, „Oh Tannenbaum“ und der Bummel über einen der vielen schönen Weihnachtsmärkte in und rund um Hamburg.

Text und Fotos M. Schröder © SeMa

SeMa

Sie wollen im SeMa inserieren?

Anzeigenannahme: HWWA-Werbeagentur GmbH, Tel.: 040/524 33 40,
E-Mail: hwwa@wt.net.de

Gestalten Sie das Senioren Magazin mit – schreiben Sie uns:
kontakt@senioren-magazin-hamburg.de oder per Post: SeMa – Senioren
Magazin Hamburg, Georg-Clasen-Weg 28, 22415 HH, Tel.: 040/41 45 59 97

Wohnen mit Pflege in der Seniorenwohnanlage Langenhorn



Eine gute Entscheidung

Wir pflegen

- im Einzel-/Doppelzimmer oder Appartement
- ganzheitlich, aktivierend und bedürfnisorientiert

Bei uns wird Lebensqualität groß geschrieben! Therapieangebote, Hobbygruppen, jahreszeitliche Feste, Ausflüge u.v.m. gehören bei uns zum festen Programm.

Vereinbaren Sie noch heute Ihren persönlichen Besichtigungstermin!

☎ 040 537 59-2000

Seniorenwohnanlage Langenhorn
Dortmunder Str. 19-21, 22419 Hamburg
www.vhw-hamburg.de



„Hier fühle ich mich zu Hause!“

Ingrid Warncke, Jahrgang 1938, wohnt seit Januar 2013 in einem Einzelpflegeappartement in der Seniorenwohnanlage Langenhorn der vhw. Gewohnt, sich selbst um sich zu kümmern und vorzusorgen, hatte sich die ehemalige Versicherungsangestellte bereits drei Jahre vorher die Seniorenwohnanlage Langenhorn angesehen und sich für eine Wohnung im Servicewohnen vornehmen lassen. Damals kam der Pflegewohnbereich für sie noch nicht in Frage. Nun traf es sich aber gut, dass gerade ein Einzelpflegeappartement frei war, denn den Haushalt noch selbst zu führen, das war jetzt nicht mehr möglich. „Ich wollte aber unbedingt meine Privatsphäre behalten, denn ich bin gern für mich, aber noch allein in einer Wohnung zu wohnen, das konnte ich mir nicht mehr vorstellen. Und ich kann Ihnen sagen, dass das Personal hier sehr aufmerksam und freundlich ist. So habe ich mich schnell daran gewöhnt, mir z. B. beim Duschen helfen zu lassen. „Und wie schmeckt das Essen?“, Ich kann mittags zwischen zwei Gerichten wählen und die Buffets von Frühstück und Abendbrot sind so reichhaltig, so eine Auswahl hatte ich alleine zu Hause nicht.“ Konnte sie sich so einrichten, wie sie wollte? „Eigene Möbel konnte ich mitbringen, auch Bilder und Erinnerungsstücke. So fühle ich mich hier inzwischen richtig zu Hause.“ Gibt es auch Veranstaltungen? „Ja, ich gehe zur Gymnastik und auch gern zu Konzerten. Wir haben dann richtige Künstler hier im Haus. Neulich war auch eine Modenschau bei uns. Ich langweile mich hier wirklich nicht. Außerdem kann ich jederzeit Besuch haben, so dass ich den Kontakt zu meinen Freunden und Bekannten halten kann. Ich möchte hier nicht mehr weg.“



Foto: Ingrid Warncke/© vhw eG

„Tag der Begegnung“

mit Basar und Grünkohlessen

Das Diakoniewerk Tabea e.V. lädt am 7. Nov. 2014 zu einem „Tag der Begegnung“ in Hamburg-Osdorf ein.

Ab 12.30 Uhr wartet ein leckeres Grünkohlessen auf die Besucher. Außerdem gibt es ein reichhaltiges Kuchenbuffet, Waffeln, Bratwurst, Punsch – mit und ohne Alkohol – und Kaltgetränke. Um 14 Uhr wird der Basar eröffnet, auf dem als besondere Attraktion auch Tombolalose erworben werden können. Wer möchte, kann um 14.30 und um 15.15 Uhr auch an einer Entdeckungsreise durch das Haus teilnehmen und dort mit Bewohnern und Mitarbeitern der Einrichtung sprechen.

Um 15.00 Uhr spielen die Jagdhornbläser auf und um 17.00 Uhr gibt es im Restaurant eine Aufführung über St. Martin im Beisein der KiTa-Kinder von "Lütt Tabea". Im Anschluss daran findet ein Laternenumzug mit gemeinsamem Singen, auf dem Gelände Am Isfeld, statt. Den Ausklang bildet ein gemütliches Beisammensein mit Bratwurst und Getränken im großen Zelt.

Veranstaltungsort:

Wohn- und Pflegeheim „Tabea Leben in Geborgenheit“, Am Isfeld 19, 22589 Hamburg



Weltalten-Index 2014

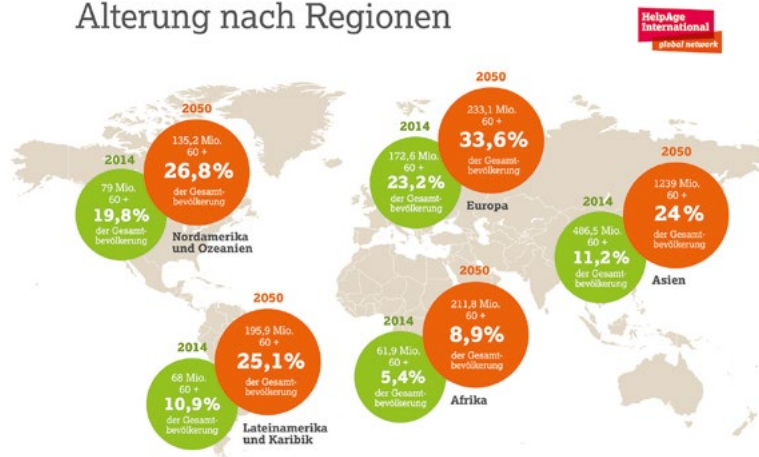
(pi) Die Gruppe der älteren Menschen wächst weltweit schneller als die jeder anderen Altersgruppe. Wie sich die Regierungen darauf einstellen und wie sich die Lage älterer Menschen entwickelt, zeigt der Weltalten-Index 2014, der zum Weltaltentag von der internationalen Entwicklungsorganisation HelpAge veröffentlicht wird.

150 Millionen alte Menschen sind in den 96 erfassten Ländern weiterhin ohne eine finanzielle Absicherung im Alter. Dies muss dringend geändert werden.

Deshalb fordert HelpAge Deutschland von der Bundesregierung, sich bei den Verhandlungen für eine neue Entwicklungsagenda Post-2015 für die soziale Absicherung älterer Menschen weltweit einzusetzen und die Forderungen nach einer Datenrevolution zu unterstützen.

Norwegen hat Schweden im neuen Weltaltenindex auf dem ersten Platz abgelöst. Deutschland belegt unter 96 Ländern den 5. Platz und ist damit um zwei Plätze zurückgefallen. Die Staaten, die für den Index untersucht wurden, repräsentieren 91 Prozent der weltweiten Altenbevölkerung. In 40 der untersuchten Länder werden 2050 mehr als 30 Prozent der Bevölkerung älter als 60 Jahre sein.

Alterung nach Regionen



UN-Generalsekretär Ban Ki-moon: Datenrevolution notwendig

„Der neue Weltalten-Index erfüllt den Aufruf des UN-Generalsekretärs zu einer Datenrevolution, um den Blick der internationalen Politik stärker auf die Bevölkerungsgruppen zu lenken, die bis heute bei den Entwicklungsanstrengungen übersehen werden“, so Michael Bünte, Geschäftsführer von HelpAge Deutschland. „Gerade die Situation alter Menschen wird vielfach überhaupt nicht statistisch erfasst und Hilfsprogramme für sie folglich auch nicht entwickelt.“

Einkommenssituation im Mittelpunkt

Der Index 2014 legt seinen Schwerpunkt auf die wirtschaftliche Situation alter Menschen weltweit und auf die Rolle, die Rentensysteme hierbei spielen. Er räumt mit dem Vorurteil

Über 40 Fachgeschäfte

- toller Service • individuelle Beratung
- preiswert und fair



Die Mitgliedsunternehmen der Interessengemeinschaft Große Bergstraße und Neue Große Bergstraße wünschen Ihnen einen angenehmen Einkauf

Einfach mobil bleiben:

Mit Auto und Bahn, Bus und Fahrrad - und zu Fuß

Bei dieser Veranstaltung des Seniorenwerks Hamburg West/Südholstein erhalten Sie Informationen, Beratung und praktische Beispiele zum Thema „Einfach mobil bleiben“. Unter anderem lernen Sie, wie ein Verkehrs-Fitness-Check funktioniert und können ihre individuelle Reaktionssicherheit testen lassen. Spezielle Verkehrs- und Mobilitätstrainingseinheiten für Senioren/-innen werden vorgestellt und Sie erfahren, wie einfache technische Hilfsmittel zur Erhöhung der Verkehrssicherheit beitragen können. Dazu gibt es jede Menge praktische Tipps zur Erleichterung der Teilnahme im Straßenverkehr und zur individuellen Nutzung des öffentlichen Nahverkehrs. Die Teilnahme ist kostenlos. Um Anmeldung bis zum 20. November bei Ulrike Dörner unter der Telefonnummer 040-58 950 253 wird gebeten.

Termin: Donnerstag, 27. November, 10 bis 13 Uhr
Ort: Haus der Kirche Niendorf,
Max-Zelck-Straße 1, 22459 Hamburg

Referenten/innen: Hans-Jürgen Vogt (Arbeitskreis Senioren im Forum Verkehrssicherheit Hamburg/Behörde für Inneres und Sport), **Hendrik Holland** (Polizei Hamburg), **Michael Krieger** (HVV-Mobilitätsberatung für Senioren), **Silke Dammann** (Hamburger Landesarbeitsgemeinschaft für behinderte Menschen)

auf, solche Systeme seien für Entwicklungsländer nicht finanzierbar. Er macht deutlich, dass die Aussicht auf eine Rente die Lebensentscheidungen der jüngeren Generationen wesentlich beeinflusst, z.B. bei der Zahl der gewünschten Kinder. Bei der Kategorie „Einkommenssicherheit“ steht Deutschland auf Position 15, sechs Plätze tiefer als 2013. Hier haben auch einige Schwellenländer Deutschland überholt. Basis für die Bewertung dieser Kategorie ist die Abdeckung der Altenbevölkerung mit einer Rente, die Armutsrate der älteren Bevölkerung, ihr Durchschnittseinkommen im Vergleich zum Rest der Bevölkerung sowie das Bruttoinlandsprodukt pro Kopf.

Die Einkommenssituation älterer Menschen hat sich in vielen Ländern durch die Einführung von Sozialrenten (steuerfinanzierte Renten ohne Eigenbeteiligung) wesentlich verbessert, die es inzwischen in mehr als 100 Ländern gibt. So haben in China 133 Millionen alte Menschen seit 2009 Zugang zu einer Rente im ländlichen Raum bekommen – das sind 16 Prozent der weltweiten Bevölkerung über 60 Jahre. Im aktuellen Index sind deshalb Länder aufgestiegen, die im vergangenen Jahr neue Sozialrenten eingeführt oder sie ausgeweitet haben.

HelpAge unterstützt alte Menschen dabei, ihre Rechte einzufordern und gegen Diskriminierungen und Armut anzugehen, um ein aktives Leben in Würde und Sicherheit führen zu können. Gleichzeitig fördert HelpAge ihre Potenziale für ein Engagement in der Gesellschaft. – Die Veröffentlichung des zweiten Weltalten-Index wird begleitet von Aktionen in mehr als 50 Ländern im Rahmen der internationalen Kampagne Age Demands Action (Alter fordert Aktion) von HelpAge.

Index und Grafik zum Download unter www.helpage.de

VERANSTALTUNGEN TIPPS + TERMINE

KONZERTE

Samstag 8. November 2014, 18 Uhr
Gospelkonzert mit Sing! Inspiration.
 Herzliche Einladung an Jung und Alt
 zum Mitsingen, Mitkatschen und
 Mittanzen. Praise the Lord!
St. Gabriel Kirche, Hartzlohlplatz 17,
22307 Hamburg, Tel.: 040/41 36 09 66

Freitag 14. November 2014, 19 Uhr
Klavierabend mit Prof. Trefor Smith.
 Werke von Beethoven, Brahms und Chopin.
 Anschließend servieren wir Ihnen
 ein Glas Sekt. Kostenbeitrag € 12,- p.P.
VHW Seniorenresidenz Alsterpark,
Rathenastr. 4-10, 22297 Hamburg,
Anmeldung unter Tel.: 040/511 27-20 05

Freitag 14. November 2014, 20 Uhr
7. Große Blues & Boogie Night.
 Zugunsten der SOS-Kinderdörfer weltweit
 mit Künstlern wie: Boogie House,
 Blues Culture, Fontaine Burnett, Yogi
 Jokusch und vielen mehr.
Friedrich-Ebert-Halle, Alter
Postweg 30-38, 21075 Hamburg,
Telefon: 0621/690 95 43

Samstag 22. November 2014, 16 Uhr
Showprogramm mit Xylophon,
Panflöte und Mundharmonika.
 Freuen Sie sich auf traumhafte Töne,
 die Ihnen förmlich unter die Haut gehen,
 erzeugt mit unglaublicher Perfektion.
 Eintritt € 7,-. **Im Restaurant des Wohn-**
park am Wiesenkamp, Wiesenkamp
16, 22359 HH, Telefon: 040/644 16-914

Sonntag 23. November 2014, 11 Uhr
Schnelsen Stompers – 240. Jazzfrüh-
schoppen. Schnelsens unverwütlliche
 Kultband. Eintritt € 5,-. **Freizeitzen-**
trum Schnelsen, Wählingsallee 16,
22459 Hamburg, Tel.: 040/559 24 34

Ab Sonntag 30. November 2014
Karmen im Nebel. Die Kreuzfahrtfee-
 ling-Revue. Einmal in der Hamburger
 Elbphilharmonie singen? Das ist der
 größte Traum von Karmen Poppe. Es
 gibt keinen Weltmeerkreuzer auf dem sie
 sich nicht beworben hat... Termine: 30.
 November um 18.30 Uhr und 03., 06.,
 10., 17., und 20. Dezember um 19.30 Uhr.
Museumsschiff Cap San Diego,
Überseebrücke,
20459 HH, Tel.: 040/69 65 05 78,
www.karmen-im-nebel.de

AUSSTELLUNGEN

8. und 9. November 2014, 15 Uhr
Das Fräulein vom Amt. Telefonvermitt-
 lung am Klapperkasten. **Museum der**
Arbeit, Wiesendamm 3, 22305 HH,
Telefon: 040/428 13 30

Noch bis zum 23. November 2014
China Time 2014. Große Ausstellung
 zeitgenössischer chinesischer Kunst zum
 Thema „Schrift“. Die Ausstellung vereint
 zwei- und dreidimensionale Werke von
 rund 35 Künstlern. **Deichtorhallen,**
Deichtorstraße 1-2, 20095 Hamburg,
Telefon: 040/32 10 30

Noch bis zum 16. Dezember 2014
Tief unten – Der U-Bootkrieg 1914-
1918. Die umfangreiche Geschichte
 des U-Boots unter besonderer Berücksichtigung
 seines Einsatzes im Ersten Weltkrieg.
Internationales Maritimes
Museum, Koreastr. 1, Kaispeicher B,
20457 HH, Tel.: 040/300 92 30-0

Sonntags bis Ende Dezember 2014
Das Wolkentheater Eidophusikon.
 Historisches Papiertheater von 1781,
 Eintritt: nur Museumseintritt.
Altonaer Museum, Museumstr. 23,
22765 HH, Telefon: 040/42 81 35-35 82

VORTRAG

Donnerstag 13. November 2014, 19 Uhr
Geschlossene Gesellschaft – ein
Reichtumsbericht. Inselhopping –
 einmal um die Welt. Dennis Gastmann
 geht der Frage nach, welche Rolle Geld
 spielt, wenn Geld keine Rolle spielt.
Dr. Götze Land & Karte,
Alstertor 14-18, 20095 Hamburg,
Anmeldung erbeten unter
Telefon: 040/35 74 63-0

RADIO

Mittwoch 12. November 2014, 14-15 Uhr
Einladung zum Radiohören – Ein kleiner
Kulturspaziergang mit der Welle
Isebek. Zum „virtuellen Spaziergang“
 zu lohnenswerten Stätten von Kunst und
 Kultur, Literatur und Musik in Eimsbüttel
 lädt die Welle Isebek. Eine Stunde lang
 berichten Radiomacher/-innen umrahmt
 von exquisit ausgewählter Musik.
Tide 96.0 (Kabel 95.45) Hamburgs
Bürgerfunk & Communitysender

WEIHNACHTLICHES

Fr. 21. bis So. 23. November 2014
Weihnachtsmarkt d. Kunsthandwerker.
 Hervorragende Künstler zeigen ihre
 Kreationen. Fr. 13-18 Uhr, Sa. + So. 11-18
 Uhr. **Torhaus Wellingsbüttel, Wellings-**
büttler Weg 75b, 22391 Hamburg,
Telefon: 040/536 12 70

Sa. 22. bis So. 23. Nov. 2014, 13-17 Uhr
Weihnachtsbasar. Zum Einstimmen auf
 die Weihnachtszeit. **BIM Bürgerhaus**
Meiendorf, Saseler Str. 21, 22145 HH

Fr. 28. bis So. 30. November 2014
Ökologischer Weihnachtsmarkt. Ein
 rundum nachhaltiges Wochenende. Fr.
 14-18 Uhr, Sa. + So. 10-18 Uhr. **Museum**
der Arbeit, Wiesendamm 3, 22305 HH,
Telefon: 040/428 13 3-0

Sa. 29. bis So. 30. November 2014
Weihnachtsmarkt. Lassen Sie sich tra-
 ditionell einstimmen. Sa. 13-18 Uhr, So.
 10-17 Uhr. **Freizeitzentrum Schnelsen,**
Wählingsallee 16, 22459 Hamburg

Sa. 29. und So. 30. November 2014,
Weihnachtsmärchen „Die kleine Hexe“.
 Märchen nach Otfried Preußler für Kin-
 der ab 4 Jahren vom Amateur-Theater Al-
 tona BGSS, Samstag 29.11. um 16.30 Uhr
 und Sonntag 30.11. um 14 Uhr. Eintritt
 € 6,-. **Stadtteilschule Bahrenfeld,**
Regerstr. 21, 22761 Hamburg, Karten
können bei Axel Grabbe tel. reserviert
werden, Telefon: 040/45 80 19

Samstag 6. Dezember 2014, 15 Uhr
Weihnachtskonzert Shantychor Wind-
rose Hamburg. Seit 35 Jahren der vier-
 stimmige Männerchor unter der Leitung
 von Helmut Stegmüller. Eintritt frei.
Kreuzkirche Stellingen, Wördemanns-
weg 42, 22527 HH, Tel.: 040/84 37 28

Sonntag 7. Dezember 2014, 14-17 Uhr
Weihnachts- und Geschenkmekmarkt.
 Mit Musik und Café in stimmungsvoller
 Atmosphäre. **SenVital, Stückenstr. 1,**
22081 Hamburg, Telefon: 040/229 69 83

FILM-NACHMITTAG

Montag 24. November 2014, 15 Uhr
Hamburg historisch. Filreihe über den
 Hamburger Alltag 1975 bis 1979. Eintritt
 frei. **Köster-Stiftung, Meisenstr. 25,**
22305 Hamburg, Tel.: 040/69 70 62-0

LESUNGEN

Sonntag 9. November 2014, 14 Uhr
Bücherreigen mit Birgit Langkam.
 Herbst-Neuerscheinungen zur Buchmesse.
Sonntag 23. November 2014, 14 Uhr
LiteraturCafé mit Renate Hutter. Un-
 terhaltsame Texte zum Freuen.

Beide Veranstaltungen: LAB-Treff-
punkt Fuhlsbüttel, Fliederweg 7,
22335 HH, Telefon: 040/59 24 55

Montag 17. November 2014, 20.15 Uhr
Krim-Abend mit Andreas Föhr, Tat-
jana Kruse und Sven Koch. Ein Abend
 – drei Autoren – 100 % Hochspannung
 garantiert. Bei uns wird Mord unterhalt-
 sam, denn schöner als in der Stadt wird
 nur auf dem Land gemordet. Eintritt €
 10,-, Karten sind ab sofort in der Thalia
 Buchhandlung Europa Passage erhältlich.
Thalia Buchhandlung in der
Europa Passage, Ballindamm 40,
20095 Hamburg, Tel.: 040/30 95 49 80

Freitag 21. November 2014, 19.30 Uhr
Lange Krimnacht - Krimi-Machos:
Männer und ihre Macken. Lesung mit
 Peter Godazgar, Klaus Stickelbroeck und
 Jepe Wörz. Eintritt € 12,- (ohne Verzeehr).
Speicherstadtmuseum,
Am Sandtorkai 36, 20457 Hamburg,
Reservierung unter Tel.: 040/32 11 91

Montag 24. November 2014, 19.30 Uhr
Tiere menschlich gesehen. Ein litera-
 risch-tierischer Streifzug mit Ulla Mahrt
 und Andreas Fabienke am Klavier.
Die Wendeltreppe im Parlament, Rat-
hausmarkt 1, 20095 Hamburg,
Telefon: 040/86 82 29

Sie möchten Ihre Veranstaltung bei uns publik machen? Dann schreiben Sie uns: kontakt@senioren-magazin-hamburg.de

MESSEN

Sa. 8. + So. 9. Nov. 2014, 13-21.30 Uhr
17. Plattdeutsche Buchmesse der Carl-
Toepfer-Stiftung. 45 Verlage und Ver-
 leger aus verschiedenen Bundesländern
 zeigen ihr vielfältiges Programm und
 bekannte plattdeutsche Autoren geben
 kurze Lesungen und signieren
 ihre Werke. Der Eintritt ist frei.
Lichtwerk-Saal, Carl-Toepfer-Stiftung,
Neanderstraße 22, 20459 Hamburg,
Tel.: 040/34 45 64

Sa. 29. + So. 30. November 2014
Wein Hamburg. Wein-Vernissage für
 Weinfreunde und Genießer. Samstag
 11-19 Uhr und Sonntag 12-18 Uhr.
Hamburg Cruise Center HafenCity,
Großer Grasbrook 19, 20457 Hamburg,
Tel.: 040/30 05 13 93

FLOH- UND MÄRKTE

Immer mittwochs von 16-23 Uhr,
St. Pauli Nachtmarkt, Wochenmarkt
 und „After-Work“-Treffpunkt,
 Spielbudenplatz 20359 Hamburg

Immer mittwochs von 10-15 Uhr
und samstags von 7-15 Uhr,
Bahrenfeld: Flohmarkt „Flohdom“,
 Freifläche an der Trabrennbahn,
 Luruper Chaussee 30, 22761 Hamburg

Immer samstags von 8-16 Uhr,
St. Pauli Flohschanze: Antik- und
Flohmarkt, Alte Rinderschlachthalle,
 Neuer Kamp 30, 20359 Hamburg

Sa. 8. + So. 9. November von 10-18 Uhr,
Antik Tage am Michel, Antikmarkt
 im Gemeindehaus St. Michaelis,
 Englische Planke 2, 20459 Hamburg

Sonntag 9. November von 11-16 Uhr,
Barmbek: Flohmarkt und Stadtteil-

treff im Kulturpunkt Barmbek Basch,
 Wohldorfer Str. 30, 22081 Hamburg

Sonntag 9. November von 9-16 Uhr,
Bramfeld: Antik- und Sammlermarkt,
 Marktplatz Galerie Bramfeld,
 Bramfelder Chaussee 230, 22177 HH

Sonntag 9. November von 8-17 Uhr,
Melan Winterflohmarkt, Hallen B2, B3,
 und B4, Eintritt € 3,50, Hamburg Messe,
 Messeplatz 1, 20357 Hamburg

So. 9. + 23. November von 9-15 Uhr,
Altona: Flohmarkt, Fabrik Ottensen,
 Barnerstraße 36, 22765 Hamburg

Sonntag 9. November von 8-16 Uhr,
Schenefeld: Flohmarkt, REWE
 Center, Friedrich-Ebert-Allee 3-11,
 22869 Schenefeld

Sa. 22. + So. 23. Nov. von 10-18 Uhr,
Winterhude: The Collectors Antique,
Design & Vintage, schöne Kultur-
 genstände von Art & Craft bis zu Louis
 Philippe, Jarrestr. 20, 22303 Hamburg

Samstag 22. November von 13-17 Uhr,
Tausch- und Schenktreff, Schenken
 und sich beschenken lassen.
 MARTINerLeben e.V., Begegnungsstätte
 Martinistraße 33, 20251 Hamburg

Sonntag 30. November von 8-16 Uhr,
Wandsbek: Flohmarkt, E-Center
 Gillert, Wandsbeker Chaussee 248,
 22089 Hamburg

Sonntag 30. November von 10-14 Uhr,
Winterhude: Belle de jour, Indoorfloh-
 markt für Frauensachen, Goldbekhaus,
 Moorfurthweg 9, 22301 Hamburg

Sonntag 30. November von 9-17 Uhr,
Kunst-, Antik- & Sammlermarkt,
 für Sammler und Liebhaber schöner Dinge,
 Pöseldorf Center, Milchstr. 1, 20149 HH

Club Agilando

Tanzen ohne Partner

Tänzerische Gymnastik und Partytänze
 in geselliger Runde zu flotter Musik
 Kommen Sie vorbei, probieren Sie selbst -
 Sie werden begeistert sein.

Unsere Gruppe für
 Einsteiger:
 montags 16.45 Uhr



ÜBERSEERING 25
 22297 HAMBURG
 WWW.TANZSCHULEDIE2.DE
 TEL 6 30 00 00

»Malteser Hausnotruf:
 Schnelle Hilfe auf
 Knopfdruck,
 365 Tage rund
 um die Uhr.«

GUTSCHEIN

Testen Sie jetzt den Malteser Haus-
 notruf 4 Wochen lang kostenlos!

Rufen Sie uns jetzt an: (040) 19 215
 www.malteser-hamburg.de

Malteser
 ...weil Nähe zählt.



**Freuen Sie
sich auf die
Dezember 2014/
Januar 2015-
Ausgabe!
Erscheinungstag
06.12.2014**



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 € 2,50 pro Ausgabe erheben. Die Mindestlaufzeit beträgt 10 Ausgaben.

Einfach eine E-Mail 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,
Georg-Clasen-Weg 28, 22415 Hamburg
oder per 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



[Like us – bei facebook](#)

**Für ihr Tablet finden Sie uns
im App-Store oder bei
Google Play unter:
Senioren Magazin**

