

**Das Magazin für
die Generation 55+**

SeMa
Senioren Magazin Hamburg

Gratis
zum
Mitnehmen



Oma und Opa ...
... aus dem Katalog



Granny Aupair
Michaela Hansen



Die Eingeloggt!-Woche
Digitale Bildung



Kunst & Kultur
Lenz in Hamburg

**„Weißt du
noch – die
wilden 80er?“**



Mittagessen

frisch gekocht & geliefert

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

Menüpreis
9,50€
inkl. Lieferung
und Dessert



Meyer Menü
LIEFERT LECKER

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

SeMa

**Auch im
Postversand!**

Wir bieten Ihnen die Zustellung des SeMa per Post zu Ihnen nach Hause an. Um die Porto- und Abwicklungskosten zu decken, müssen wir eine Gebühr in Höhe von 50,-€ für 10 Ausgaben erheben. Es können bis zu 3 Hefte pro Ausgabe bestellt werden, damit Sie das SeMa auch an Nachbarn und Freunde weitergeben können. Im Abo enthalten ist außerdem auch die kostenlose Schaltung einer Kleinanzeige.

Hiermit bestelle ich das SeMa-Abo ...

1 Heft 2 Hefte 3 Hefte

ab Monat _____

Name: _____

Straße: _____

PLZ: _____

Ort: _____

Tel.: _____

E-Mail: _____

IBAN: _____

Unterschrift: _____

Bitte senden Sie diesen Abschnitt an:
SeMa Senioren Magazin Hamburg GmbH
Großheidestraße 21, 22303 Hamburg

Inhalt

- 4 „Weißt du noch – die wilden 80er?“
- 8 **Oma und Opa aus dem Katalog**
Großeltern ausleihen:
Das Modell wird immer beliebter
- 10 **Die Sema-Promi-Seite** | Am 20. März wird jedes Jahr der Weltglückstag gefeiert!
6 Prominente zeigen uns ihre Glücksbringer
- 12 **Rätsel**
- 14 **Filmtipps** | Für immer hier (13. März)
Niki de Saint Phalle (20. März)
- 15 **Schönes aus nah und fern**
Ein Besuch im Schloss Reinbek mit der Ausstellung bis 11.5. von Dietmar Schwenck:
„Über die Bühne hinaus“ –
das zweite Leben der Theaterfiguren
- 16 **Zeitreise / Leserbrief**
- 17 **SoVD: Gesundheit & Digitalisierung: die elektronische Patientenakte ePA**
- 18 **Kleinanzeigen**
- 20 **Rezepte**
- 22 **Unsere Nachbarn, unsere Geschichten**
Michaela Hansen und Granny Aupair
- 23 **Senior-Unternehmerin Elke Jensen und der CityCaddy (Teil2)**
„Man braucht die Ver-rückten – also Menschen, die vom Standard abweichen wollen.“
- 24 **Die Eingeloggt!-Woche**
- 26 **Leserkolumne** | „Die Gesundheit ist nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts!“
- 27 **SeMa aktiv**
- 28 **Digitale Tipps & Trends – „Mobilfunkverträge“**
- 29 **Kunst & Kultur** | Lenz in Hamburg
- 30 **Erinnerungen, die für immer leben –**
Willkommen in den Erinnerungsgärten Hamburg
- 32 **Veranstaltungen**

Herausgeber: SeMa - Senioren Magazin Hamburg GmbH
Adresse: Großheidestraße 21, 22303 Hamburg • Tel.: 040 / 22 89 77 01
kontakt@senioren-magazin-hamburg.de • www.senioren-magazin-hamburg.de

Handelsregister HRB 190298	Redaktion Dr. Hergen Riedel Marion Schröder Stephanie Rosbiegal Klaus Karkmann Corinna Chateaubourg	Anzeigenannahme für gewerbliche Anzeigen Jan Philipp Platenius Tel.: 040 / 22 89 77 01 kontakt@senioren-magazin-hamburg.de	Erscheinen 10 x jährlich Druckauflage 50.000 • Nord: 20.000 • West: 20.000 • Ost: 10.000
Amtsgericht Hamburg	E-Mail redaktion@senioren-magazin-hamburg.de	Druck Lehmann Offsetdruck GmbH Gutenbergring 39 22848 Norderstedt	Anzeigenschluss gewerbliche Anzeigen Ausgabe April 2025 am 15.03.2025
Geschäftsführer Jan Philipp Platenius	Layout und Grafik Sandra Holst	Korrektorat Sibylle Kumm	Verteilung der April-Ausgabe ab 01.04.2025

Die Zeitschrift „Senioren Magazin Hamburg“ und alle in ihr enthaltenen Beiträge und Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechts ist ohne Zustimmung des Herausgebers unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in multimedialen Systemen. Das Urheberrecht für die von SeMa konzipierten Anzeigen liegt beim Herausgeber. Für unverlangt eingesandte Manuskripte und Fotos wird keine Haftung übernommen. Rücksendung kann nur auf besonderen Wunsch erfolgen und wenn Rückporto beiliegt.

Liebe Leserinnen und Leser,

mit jeder neuen Ausgabe des SeMas lerne ich wieder viel Neues. Diesmal unter anderem über die 80er Jahre, um die sich unsere Titelgeschichte dreht. Ich habe selbst von diesem Jahrzehnt eigentlich nur meinen Kindergarten in – guter – Erinnerung.

In diesem Heft sind auch wieder der Langenhorner Wochenmarkt und einige Markthändler vertreten. Ein Besuch lohnt sich, auch wenn man nicht um die Ecke wohnt. Die Atmosphäre und die frischen Lebensmittel sind ein schöner Start ins Wochenende.

Am Dienstag, 8.4., bieten wir für unseren Leserinnen und Lesern eine Veranstaltung mit dem Möbelhändler Lokaldesign an. Neben der Möglichkeit, selbst Wohnaccessoires zu gestalten, ist dies sicher auch

eine schöne Möglichkeit, andere Leserinnen und Leser mit ähnlichen Hobbys kennenzulernen. Mehr dazu finden Sie auf Seite 27.

Ich wünsche Ihnen einen schönen März,

**Ihr
Jan Philipp Platenius**



 Helios

Rückentag 2025



I. Bandscheibenvorfall - Wann ist eine Operation sinnvoll?

Minimalinvasive Chirurgie - Weniger Belastung, mehr Erfolg? Möglichkeiten der Chirurgie.

II. Rückenschmerzen oder Hüftarthrose?

Klare Diagnosen für eine gezielte Behandlung. Warum eine Differentialdiagnose so wichtig ist.

Zeit: Mittwoch, 05. März, 17:00-18:00 Uhr

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

Referent: Dr. Alexander Richter, Leitender Arzt Wirbelsäulenchirurgie

Anmeldung: HHE.Vortrag@helios-gesundheit.de

T: (040) 3197-1225

SENIORENUMZÜGE

Hamburg

Rundum-Sorglos-Paket für Ihren Umzug

Wir bieten ein umfangreiches Leistungsspektrum rund um Ihren Umzug an. Unsere geschulten Mitarbeiter gehen Tag für Tag auf alle individuellen Wünsche ein. Dabei wird besonders unser einfühlsamer Umgang mit älteren Menschen geschätzt.

Vereinbaren Sie einen kostenfreien Besichtigungstermin!

Telefon (040) 37 08 58 82



Unsere Dienstleistungen:

Kostenlose Besichtigung – Individuelle Betreuung – Ein-/ Auspackservice – Umzug – Möbeltransport – Montagearbeiten – Malerarbeiten – Entsorgung bzw. Haushaltsauflösung – Möbeleinlagerung – Unterstützung bei Ihrem Immobilienverkauf



Bis zu
4.000€
Zuschuss
von der
Pflegekasse!

50€
Gutschein
für Ihren
Auftrag*

* bei Vorlage des Magazins.
Gültig bis 31.12.2025

(040) 37 08 58 82 • info@seniorennumzuege24.de • www.seniorennumzuege24.de



Mit 60 oder 70 auf die
80er Jahre blicken

WEISST DU NOCH – DIE WILDEN 80ER?



Von den 1,9 Millionen Hamburgern erinnert sich sicher jeder sechste an Karottenjeans, neonfarbene Ballon-seide-Anzüge, Tennissocken, „Dallas“ oder TV-Kommissar Schimanski. Denn: Sie kamen zwischen Mitte der 50er und Ende der 70er Jahre auf die Welt an der Elbe und haben die 80er hautnah miterlebt: In dieser Zeit staunten wir über vieles, mit dem wir heute selbstverständlich umgehen: das erste Mobiltelefon von Motorola, die ersten E-Mails, Privatfernsehen mit „Denver“ und „Dallas“...

Der größte Babyboomer-Jahrgang 1964 wird in diesem Jahr 61 Jahre alt – und gehörte in den 80er Jahren zu putzmunteren Teenagern, zur „Ich-will Spaß“-Generation, zu den krawalligen Punks oder Yuppies der End-80er. Nach Schätzungen wurden zwischen 1955 und 1968 an der Elbe über 300 000 Menschen geboren, deutschlandweit waren es (inkl. DDR) 15,3 Millionen. Das bedeutet, dass heute etwa jeder Sechste, der um die Alster flaniert oder sentimental auf die gute alte Zeit zurückblickt, viele Altersgenossen hat.

E-Mail und Handy

Sie erleben eine Wundertüte von Neuerungen: In Finkenwerder hat 1987 der A320 seinen Jungfernflug. Die Menschen lernen den ersten Macintosh-Computer von Apple und das erste Handy von Motorola kennen und ab 1984 Post via E-Mail. Die Jugend spielt Pac-Man oder dreht den Zauberwürfel Rubik's Cube. Punks lärmten mit Kassettenrekordern, Ghetto Blastern, in der City. Der Heimcomputer C64 zeigt zum ersten Mal massenhaft, was Digitalisierung heißt. Dazu kommen die heute fast vergessenen Walkmen, Compact Disc und Gameboy. Im Büro sind Kopierer und IBM Personal PC bald Alltag. Zum modernen Haushalt gehören Anrufbeantworter und Mikrowelle.

baufeld

Freie Plätze in Demenz-WG

Demenz-Wohngemeinschaft
Holstenhofweg 4, Hamburg
Tel.: 040/28 80 90
vermietung@baufeld-hamburg.de

baufeld-hamburg.de



Und in Hamburg? Ottos Ottifanten brechen aus. Kommissar Paul Stoever (Manfred Krug) und Peter Brockmüller (Charles Brauer) ermitteln und ebenso (bis heute) die fixen Jungs und Deerns aus dem „Großstadtrevier“ mit Jan Fedder. Auf St. Pauli und im Karo-viertel trägt man Lederjacken, Nieten und bunte Haare oder Hafenarbeiter-look: Jeansjacke, Fischerhemd, robuste Arbeiter-Schuhe. Die ersten Graffiti tauchen an S-Bahnen und Hauswänden auf. Und sonst? Das Magazin „Stern“ veröffentlicht die Hitler-Tagebücher. Charles und Diana besuchen Hamburg. Zu Hause schauen viele die TV-Dauerbrenner „Lindenstraße“ oder „Wetten, dass..?“. Oder sie schalten um zum „Privat-TV“, das mit „Dallas“ oder „Knight Rider“, „Glücksrad“ oder „Der Preis ist heiß“ lockt.

Protest & Grüne

Die 80er Jahre bestehen jedoch nicht nur aus Neon-Tops und Tennissocken, Blazern mit Schulterpolstern oder Karottenjeans. Der Pop- und Spaßkultur stand eine Untergangsstimmung gegenüber. Umweltzerstörung, Tschernobyl 1986 oder der Kalte Krieg machten Angst – bis zum Mauerfall 1989. Die Volkszählung wurde boykottiert. Hunderttausende schmetterten 1982 in Bonn „Schwerter zu Pflugscharen“ gegen den Nato-Doppelbeschluss. Die Grünen gründeten sich 1980, Joschka Fischer wurde 1985 in Turnschuhen hessischer Umweltminister. Die Wende-Ära Helmut Kohl begann. In Hamburg wurden besetzte Häuser zum Politikum. Aber auch Arbeitslosigkeit sorgte für Unruhe: Von heute, 2025, aus besehen, relativiert sich manche Sorge um die Wirtschaft: 1975 lag die Arbeitslosenquote in Hamburg bei rund 3,7 Prozent, 1983 bei 10,3 Prozent.

Die 80er waren eine Art „Schlüsselscharnier“ zwischen Aufbruch und Neuanfang. Der Bürgerwille wurde stark, das Vertrauen in die Demokratie war groß. So die Legende. Ein Ort der Aufklärung will das Altonaer Museum sein. Eine Ausstellung heißt:



SIE BEZIEHEN PFLEGE GELD? SIE BENÖTIGEN EINE BERATUNG NACH §37.3?

**KEIN PROBLEM – DAS ÜBERNEHMEN WIR
GERN FÜR SIE – KOSTENLOS!**

Damit erfüllen Sie die Vorgaben des Gesetzgebers und bekommen außerdem noch Tipps, die die häusliche Pflege erleichtern sowie viele Informationen über die Leistungen der Pflegekasse. Dazu gehören zum Beispiel Umbaumaßnahmen, die Verhinderungspflege oder der Entlastungsbetrag.



Und Sie können Ihre ganz persönlichen Fragen zum Thema „Pflege“ zu stellen. Wir nehmen uns gern Zeit für Sie.



P · T · W PFLEGETEAM

Sichern Sie sich jetzt Ihren Termin!
Per Telefon – 41 11 99-0 oder im Internet
unter www.ptw-pflegeteam.de



PTW Pflegeteam · Halenreihe 42 · 22359 Hamburg

Der Pöhlshof

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



Eigene **CAFÈTERIA**
für unsere Bewohnerinnen
und Bewohner



Wir freuen uns auf Ihren Anruf! Telefon 040.523 02 -310
Rathausallee 76 · 22846 Norderstedt · www.plambeck.com



THERAPIEZENTRUM SIEMINSKI



Alles unter einem Dach

**Physiotherapie, Ergotherapie,
Logopädie und medizinische Fitness**



Beste Therapie- und Trainingsqualität

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

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

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

Therapeutisch sinnvolles Zirkeltraining



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

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

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

Jeder Interessierte kann sich zum Training anmelden.



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

„Deutschland um 1980. Fotografien aus einem fernen Land.“ Dazu kommen drei Hamburger Schwerpunkte. Bei den Porträts der Hamburger Hells Angels geht es um organisiertes Verbrechen und Prostitution auf St. Pauli, andere Fotos fokussieren den Häuserkampf, wieder andere den Strukturwandel des früheren Industrie- und Arbeiterstadtteils Ottensen.

Gestern & heute

Matthias Seeberg, Pressesprecher Stiftung Historische Museen Hamburg: „Die Ausstellung wirft anhand der Arbeiten von zehn Fotografen Schlaglichter auf die politischen und gesellschaftlichen Entwicklungen von 1975 bis 1985.“ Es geht um Jugend- und Protestkultur, Musik, Mode und Design. „Der Titel spricht von Fotografien aus einem fernen Land, doch bei genauerem Hinsehen ist das Deutschland um 1980 trotz aller Unterschiede nicht so fern von unserer Gegenwart. Die Herausforderungen der Umweltbelastung, die Bedrohung durch den Krieg in der Ukraine bei einer immer rasanteren Dynamik in der Digitalisierung lassen einige Fragestellungen aktuell erscheinen.“

Eine Renaissance von Ideen, Moden und Techniken erkennt auch Christian Schuldt, Hamburger Soziologe, Zukunftsforscher und Mitgründer des Thinktanks The Future:Project: „Tatsächlich wurden in den 80ern Technologien entwickelt, die unsere heutige digitale Welt prägen: Erstmals wurden Computer massentauglich, Videospiele entwickelten sich zu einem globalen Markt, Informatik wurde ein Schulfach, und die 1982 eingeführte CD war der Beginn der digitalisierten Musikindustrie. 1989 entwickelte Tim Berners-Lee das Konzept für das World Wide Web, das in den 90ern zur digitalen Revolution führte.“ Der Zukunftsforscher wagt den Blick zurück: „Die 80er haben kulturelle Maßstäbe gesetzt, die bis heute nachwirken und immer wieder neu interpretiert werden. So hob die Neue Deutsche Welle deutschsprachige Popmusik auf ein neues Level, der Synthesizer-Sound der 80er bleibt prägend. Auch die heute allgegenwärtige Street- und Sportswear hat ihre Ursprünge in den 80ern – wie vieles Grelle der 80er, von Neonfarben über Oversized-Blazer bis zu Vokuhila-Frisuren.“

Ein von Berufs wegen besonderer Zeitzeuge ist der Hamburger (und deutsche) PR-Doyen Dietrich Schulze van Loon, der 1979 als Berater in das väterliche Unternehmen einstieg und bis heute als Gründer und Senior Partner von ORCA van Loon Communications wirkt. Damals „war Hamburg die absolute Medienstadt Nummer eins in der Bundesrepublik. Das Verhältnis zwischen Journalisten und PR-Leuten war wesentlich entspannter als heute, man war teilweise über die Jahre „(geschäfts-)freundschaftlich“ verbunden, ohne dabei die unterschiedlichen Seiten

80s CHILD



des Schreibtisches zu verwechseln. Das waren noch Zeiten, als Rudolf Augstein (Herausgeber der „Der Spiegel“, d. Red.) beim mittäglichen Bier im „Schmitz“ an der Maria-Louisen-Straße Hof hielt. Seine Schreiberlinge waren angehalten, zu schreiben, was ist, und sollten nach alter Gepflogenheit Bericht und Kommentar sauber trennen. Das hat nicht immer so richtig funktioniert und setzt sich bis in die Gegenwart leider fort.“

Und wenn Schulze van Loon von seinem Schreibtisch zurückblickt, erinnert er sich: „Im Büroalltag lösten die ersten Textverarbeitungscomputer die ‚intelligenten‘ Kugelkopfmachines von IBM mit Korrekturtaste ab. Telefax ersetzte den Fernschreiber. Und in der Freizeit ging’s ins Schauspielhaus, Thalia Theater oder die Kammerspiele oder in das eröffnete Landhaus Scherrer. „Die Hamburger Elite tuschelte nicht nur über das Angebot, sondern auch über das

Interieur und Geschirr, das eindeutige erotische Verspieltheit zeigte.“ Erotisch ging’s auch auf dem Kiez zu, aber anders: „Der Kiez war noch mehrheitlich in deutscher Hand, und Gestalten wie Kalle Schwensen, Wilfrid Schulz als „Pauli Pate“ und der „Schöne Mischa“ samt Gefolge dominierten das Milieu.

Manche Helden von einst sind nicht mehr da. Um andere ist es still geworden. Und auch bei den wilden 80ern gilt: Früher war nicht alles besser, nur bunter und greller.

H. Riedel © SeMa

DIE NEUE MOBILITÄT

Leicht, bequem und mit Sicherheit aus dem Haus

HASE BIKES
FAHR DEINEN EIGENEN WEG

EIN HOCH AUF DIE KOMFORTZONE LIEGEDREIRAD MIT E-MOTOR

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

SENIOREN-SCOOTER

Auch im Alter mobil sein und seine Unabhängigkeit behalten, diesen Wunsch haben viele ältere Menschen und steigen auf einen Senioren-Scooter um. „Ich möchte meine Mobilität erhalten und auf gar keinen Fall stürzen“, sagt Hermann D. „Die Bedienung des Senioren-Scooters ‚Komfort‘ ist kinderleicht und absolut sicher.“

Vereinbaren Sie gern einen Termin für eine Probefahrt.
04121-7 64 63



Die Fahrradbörse

... der bessere Service für's Rad!

www.die-fahrradbörse.de

Öffnungszeiten: Mo.- Fr.: 9 - 12:30, 14 - 18:30, Sa.: 9 - 13 Uhr

**REHAFACHZENTRUM FÜR
DREIRÄDER & SONDERFAHRZEUGE**

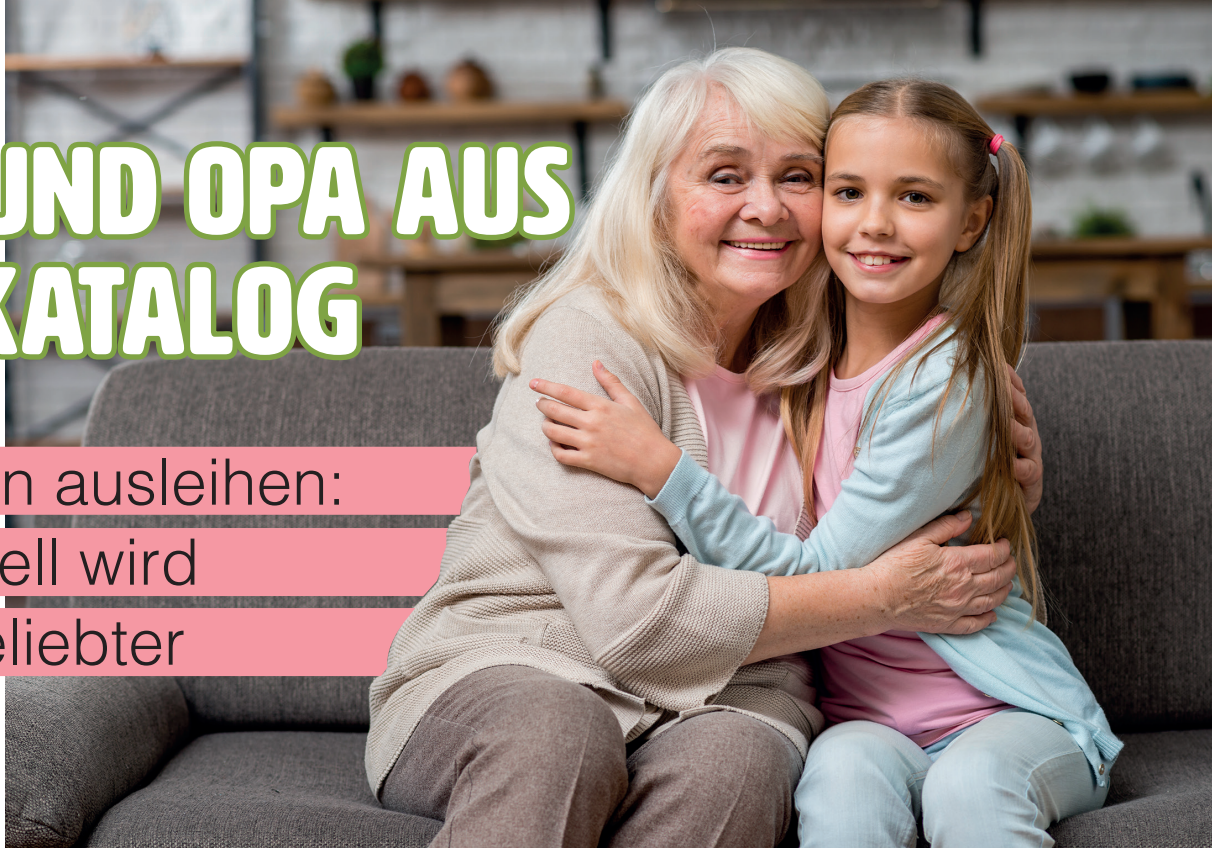
Telefonische Beratung zu den Öffnungszeiten.
Abholung oder Lieferung zu Ihnen nach Hause.



aktiv
DEUTSCHLAND

OMA UND OPA AUS DEM KATALOG

Großeltern ausleihen:
Das Modell wird
immer beliebter



Mami und Papi sind die besten – oder doch nicht? In heutigen hektischen Zeiten sind es nicht nur die Eltern, die mit ihren Kindern aufwachsen. Zu oft fehlt die Zeit, leider manchmal auch das Interesse, oder aber berufliche Belange gehen vor, von Trennungen ganz zu schweigen. Was liegt da näher als Oma und/ Opa einzusetzen, deren Lust genauso wie Zeit vor-

handen sein dürfte – wenn es die Großeltern denn überhaupt gibt. Natürlich gibt es sie, zur Not eben außerhalb der Familie. Der Oma-Hilfsdienst Jung & Alt (J&A) in Hamburg-Hohenfelde zum Beispiel füllt diese Lücke seit Langem sehr erfolgreich. Er bringt einsame Enkel mit warmherzigen Seniorinnen oder Senioren zusammen.

„Man muss einfach da sein.“ Auf diesen einfachen Nenner bringt Märchen-Opa Henning Blatt seine ehrenamtliche Arbeit, die ihn bei J&A seit 23 Jahren zutiefst erfüllt. „Das zu spüren reicht“, erklärt der 81-jährige Hanseat den Grund für sein Engagement, wenn er in dankbare Kinderaugen schaut. Wie er engagieren sich insgesamt 81 Leih-Omas/-Opas in dem Verein, davon allein 60 im Großeltern-Hilfsdienst. Und dankbarer Nachwuchs wartet aus vielerlei Gründen. Ob Vorlesen, eine Hand haben, gemeinsam in den Zoo gehen oder andere kleine Kinderwünsche erfüllen, die Leih-Oldies „aus dem Katalog“ sind zur Stelle. Und das von ganzem Herzen.

Dabei sind Omas natürlich in der Überzahl, nur zehn Prozent Männer stellen sich dem Nachwuchs, oft in höherem Alter, der Aufgabe angepasst. Kinderlieb, aufgeschlossen für alle Familienprobleme und vor allem selbst dankbar für diese Aufgabe sind sie alle. „Heutzutage, wo oft beide Eltern arbeiten, fehlt ganz einfach die Zeit für die Kleinen“, schildert Birgit Graucob ihre Aufgabe. Die 66-Jährige hat Mitgefühl für Eltern anno 2025, seit dem Jahr 2022 liest sie freiwillig im Auftrag von J&A in Kindergärten vor. Sie genießt es zum Beispiel, wenn sich die Kleinen darum rangeln, bei ihr auf dem Schoß zu sitzen. Aha, auch Oma auf Abruf hat so ihre Freude.

Den Grundstein dieses für beide Seiten emotional so lohnende Projekt legte die Hamburgerin Beate

| www.ahdh.de

HESSE DIEDERICHSEN
HEIM

Ein Herz muss Hände haben



Ein neues Zuhause für ältere, pflegebedürftige Menschen:

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

Bitte fordern Sie unseren Hausprospekt an!

Hesse Diederichsen Heim

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



Die Kinder dürfen sich bei ihren Lei-Omas oder Opas geborgen fühlen.

Schmidt im Jahr 1979 nach einem Vorbild in Paris. Für diese Idee wurde sie bereits mit dem Bundesverdienstkreuz am Bande ausgezeichnet. Immerhin 695 Kontakte wurden zum Beispiel im Jahr 2023 vermittelt. Seit Jahren dürfen also jede Menge Kinderaugen strahlen, wenn Märchen-Opa Henning oder seine liebevollen Kolleginnen ihre Arme öffnen.

· Wer Interesse an der ehrenamtlichen Mitarbeit im Verein hat oder aber Hilfe benötigt, kann sich beim Oma-Hilfsdienst Jung&Alt e.V., Mühlendamm 68 in Hamburg melden. Telefon-Kontakt: 040/251 77 33, E-Mail: info@jaz-ev.de

· Gebraucht wird als Leih-Oma/-Opa ein ärztliches Führungszeugnis, im Einsatz sind die Hilfskräfte versichert.

Klaus Karkmann © SeMa

Der Johanniter-Hausnotruf

Zuhause und unterwegs immer an Ihrer Seite.

03.02.-21.03.2025:

4 Wochen gratis testen und bis zu 120 € Preisvorteil sichern!



Jetzt bestellen!

johanniter.de/hausnotruf-testen

0800 32 33 800

(gebührenfrei)



JOHANNITER



**AM 20. MÄRZ WIRD JEDES JAHR
DER WELTGLÜCKSTAG GEFEIERT**

*Waltraut Haas mit
ihrem Talisman,
dem Schlumpf,
einem Geschenk
ihres Sohnes.*



*Maximilian Arland mit
seinem Glücksbringer dem
Christophorus.*

6 PROMINENTE ZEIGEN UNS IHRE GLÜCKSBRINGER

Glücksbringer, die Menschen mit sich tragen, gibt es schon seit Tausenden Jahren. So unterschiedlich die Kulturen unserer Erde sind, so unterschiedlich sind auch die Glückssymbole wie zum Beispiel der „Lucky Penny“ aus Kupfer in den USA, die „Hand der Fatima“ in der arabischen Welt und auch der „Glücksbambus“ in Asien, eine Yucca-Pflanze, die nach chinesischem Glauben seit über 4000 Jahren Glück und Segen verbreitet. In Japan soll die mit der Pfote winkende Katze Glück und Wohlstand garantieren. Ein Glücksbringer, auch Talisman genannt, soll zu einem langen, gesunden Leben verhelfen und Böses fernhalten.

Bei uns sehr beliebt sind u. a. das vierblättrige Kleeblatt, Schweine, die als Symbole für Fruchtbarkeit und Stärke

*Nick Wilder
mit Glücksbringer.*



*Christine Neubauer mit
dem Madonnenanhänger
an der Kette – ihrem
Glücksbringer.*

dienen, Schornsteinfeger, Pfennige, Hufeisen und auch Marienkäfer, die als Himmelsbote der Mutter Gottes gelten. Die Glückskekse sind eine japanische Erfindung, die vor allem auch in den USA beliebt sind. Talismane sind aber meist auch Geschenke von Familie und Freunden, die mit auf den Lebensweg gegeben werden.

WALTRAUT HAAS, Schauspielerin: Ich hatte nicht nur himmlische Momente in meinem Leben, musste auch Gefahren und Krankheiten überwinden. Ich habe auch heute noch immer meinen Glücksbringer dabei. Es ist ein Schlumpf im Arztkittel, den mir mein Sohn schenkte mit dem lustigen Hinweis, dass der Arztschlumpf mich gleich behandeln könne, wenn es notwendig werde.

MAXIMILIAN ARLAND, Sänger und Moderator: Ich habe immer eine Münze dabei, die den heiligen Christophorus, den Schutzpatron der Autofahrer und Reisenden, zeigt. Ich habe ihn von meiner Mama zum 18. Geburtstag und der bestandenen Führerscheinprüfung bekommen, habe ihn aber nicht nur im Auto, sondern immer in der Tasche.

CHRISTINE NEUBAUER, Schauspielerin: Meinen Glücksbringer bekam ich von meinem Freund José geschenkt, nachdem ich einen sehr gefährlichen Unfall mit Nahtoderfahrung bei einer Raftingtour in Chile überlebte. Es ist eine Madonna an einer goldenen Kette, die ich Tag und Nacht um Hals trage, ich weiß, dass ich dadurch geschützt bin.

HEINO, Sänger: Mein Talisman ist ein Amulett mit dem Bild des italienischen Paters Pio, der 1968 verstarb



Barbara Wussow mit Glücksbringern.
2017 bei den Karl-May-Spielen.

und 1999 und 2002 von Papst Johannes Paul II. selig- und heiliggesprochen wurde. Meine Frau Hannelore prallte 1972 mit ihrem Wagen gegen einen Baum. Sie wurde aus dem Wrack geschnitten und war klinisch tot. Sie wurde ins künstliche Koma versetzt. Nachdem sie wieder zu sich kam, besuchte sie ein fremder Mann im Krankenhaus, der erklärte, dass Pater Pio ihn schickt. Er sollte ihr ausrichten, dass sie sich keine Gedanken mehr machen müsse, da sie wieder ganz gesund werde. Hannelore erfuhr nie, wer dieser Mann war. Sie versprach nach dem Besuch des Unbekannten, dass sie, wenn die Aussage stimmt, das Kloster in dem Pater Pio lebte und Wunder wirkte, zu besuchen. Am 60. Geburtstag meiner Frau fuhren wir nach Süditalien zu der Pilgerstätte, um dort auch das Versprechen einzulösen und uns zu bedanken. Dieser Glücksbringer an der Kette mit dem Porträt von Pater Pio, den auch Hannelore trug, beschützt auch mich noch heute.

BARBARA WUSSOW, Schauspielerin: Ich habe viele Glücksbringer, die mir meine Familie oft mitgibt, wenn ich auf Reisen gehe. Als ich im Sommer 2015 in Bad



Segeberg bei den Karl-May-Spielen in der Arena mitspielen durfte, hatte ich sehr viele Talismane dabei, Stofftiere von meiner Tochter, von beiden Kindern Fotos, von meiner besten Freundin bekam ich einen Schutzengel und ein Schweinchen aus Holz. Mein wichtigster Talisman ist aber das Kreuz, welches ich an der Kette trage. Meine Mutter schenkte es mir zu meinem 38. Geburtstag, Es war der letzte, den ich noch mit ihr verbringen durfte.

NICK WILDER, Schauspieler: Meinen Talisman, diesen Zahn eines Bisons, habe ich mir vor Jahren in Browning in Montana in einem Indianer-Reservat gekauft. Dort sind immer einmal im Jahr die Indian Days. Dann kommen viele Stämme zusammen und zeigen u. a. ihre Tänze. Es ist faszinierend, wie sich die Einheimischen mit Stolz präsentieren. Es werden auch viele indianische Dinge verkauft. Der andere Glücksbringer ist die Spitze des Backenzahns eines Kapitalhirsches, den mir mein 93-jähriger Freund Richard Johnson in Montana schenkte. Dieser Zahn war eine seiner größten Trophäen, die er hatte. Meine Frau hat diesen Zahn dann durchbohrt und das wasserfeste Band angebracht. Beide Glücksbringer trage ich immer bei mir. Text und Fotos: Marion Schröder © SeMa

Für mehr Sicherheit im und am Haus: Individuelle Handläufe

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



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

Sitzen im Alter



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

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

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

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

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

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

Möbelhaus Deubelius

Armut? Krankheit? Pflegefall?

Wir schützen Sie vor den Folgen sozialer Härte!

Damit Sie auch in Zukunft lächeln

Ob Sozialrechts-Beratung, Interessen-Vertretung oder Begegnung vor Ort: Der SoVD sorgt für Ihre soziale Sicherheit und mehr Gerechtigkeit.



Jetzt Mitglied werden:

sovd-hh.de

☎ 040 / 611 60 70
✉ info@sovd-hh.de

SOVD

RÄTSELSEITE



gehoben: speisen	Elite, Auswahl	Trink- gefäß		indische Seerose		3./4. Fall von ‚wir‘	Düssel- dorfer Flanier- meile	Ort bei Glarus, Schweiz		Ort in Zentral- Schwe- den	ostslaw. Bevöl- kerung im MA.	Süd- sahara- land- schaft	ein Tanz (engl.)		derzeit		griechi- scher Meeres- gott
						Unter- haltung											
Gummi- harzart, Arznei		Kykla- den- insel				Kirchen- musiker		Geburts- ort von Kolum- bus			6		Vorname Bierhoffs		englisch, span.: mich, mir		
	3					fettig				Motor- radtyp		11					
unvoll- ständig		unerzo- genes Kind									frühe semit. Bez. für Gott			franzö- sischer unbest. Artikel			
						sport- liches Jackett					Vorname der Dago- ver † 1980		9		ein Kohlen- wasser- stoff		
be- geistern		Fels- stücke		Abk.: Bauamt							asphal- tieren	Titelfigur der Brontë † („Jane...“)		Tanz- bewe- gung (franz.)		5	Tristesse
Ölliefer- länder- verbund (Abk.)	Spazier- straße		Lied in der Bretagne								Initialen von Rabin †		geneigte Berg- seite		franzö- sisch: eins		
		1	10	unklar, geheim- nisvoll							Union		ehem. Einheit für den Druck				
japani- sches Längen- maß			Fehler beim Tennis (engl.)														
							Korsett	franz. Mehr- zahl- artikel		kleine Sunda- insel		dt. Aktien- index (Abk.)	Gewalt- herr- schaft	persön- liches Fürwort (4. Fall)			österrei- chischer Haupt- städter
Rhein- städter			dt. Maler † 1779			Leih- wagen, Taxi								Stadt- teil von Minder- heiten		Kfz.-Z. Wies- baden	
Attrak- tion, Sensa- tion		ital. Schau- spielerin (Ornella)						englisch: sechs			Treffer beim Fußball (Mz.)		kristal- liner Schiefer		7		
																Flächen- maß der Schweiz	persön- liches Fürwort (3. Fall)
								Frage- wort (3. Fall)		schwer- fällig		2					
						Teil der Bibel (Abk.)		Frage- wort					Initialen Stallones		englisch: und		
kaufm.: Abzug v. Nenn- wert		niederl. Brannt- wein															
Glet- scher															4	Berg- stock der Albula- Alpen	

HoWe-Umzüge

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

Umzüge
ab € 150,-

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

Kostenvoranschlag, Umzugskartons
sowie Anfahrt kostenlos!

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

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



**HERZLICHEN
GLÜCKWUNSCH**

an die Gewinner
vom letzten
Mal!



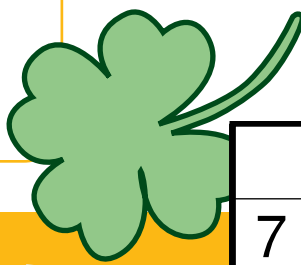
Auflösung: Sudoku und Kreuzworträtsel
vom SeMa, Ausgabe Februar 2025

■■■K■F■■■I■O■■■■■A■K■
 GERADE■TITELGESTALT
 ■T■RI■H■A■ELGER■U■IR
 BASTA■ROMME■MOGELEI
 ■G■ANNI■DE■ONE
 REVUE■E■EPI■TU
 ■R■S■PS■A■ATER
 SENEGAL■NARWAL■
 ■E■ANI■RD■N■L
 IVAN■SN■G■AGIO
 ■EP■BEG■BOSHAF■T
 TRESSEN■C■P■UN■SH
 ■EL■G■ABHOLUNG■D■PA
 ■H■BARR■ISO■EDENAR
 TRUEBSAL■K■JUXEN■L■
 SUSSU■R■MEIER■MTAB
 ■N■ANSAGER■SANITAER
 ■G■ANGSTER■AULAS■KOE

STARTBEREIT

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

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



1. – 3. Preis:

Buch „Stark im Alter – Krafttraining für Senioren“ von Luisa Appelles

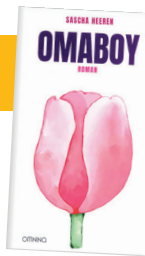
Im Verlag SingLiesel ist ein neues Buch erschienen. Über 60 Übungen zeigen Ihnen, wie Sie Muskelkraft aufbauen und bewahren. Über 40 Anleitungen zur Mobilisation und Dehnung lassen Sie beweglich und geschmeidig werden. Zahlreiche Tipps zur aktiven Entspannung tragen zu Ihrem allgemeinen Wohlbefinden bei. www.singliesel.de



4. und 5. Preis:

Buch „Omaboy“ von Sascha Heeren

Was, wenn man alt wird, und das Geld ausgeht? In seinem Roman „Omaboy“ skizziert Autor Sascha Heeren die Grundfesten unseres Seins und deren Erosion. Prostitution im Alter? Allein diese Frage bringt unsere Wertvorstellungen ins Wanken. Aber was tun, wenn die Optionen immer spärlicher werden? „Omaboy“ ist ein eindringlicher Roman, der die Fragilität unserer Existenz mit zunehmendem Alter thematisiert. www.omnino-verlag.de



6. – 8. Preis:

Buch „Ein Ratgeber: Fahrplan zum Lebensende“ von Werner Schwanfelder

Auf dem deutschen Buchmarkt gibt es eine Vielzahl von Ratgebern. Die Themen beginnen bei der Geburt und begleiten durch das ganze Leben. Nur einen Ratgeber für das Lebensende sucht man fast vergeblich. Dabei ist gerade das Lebensende eine sehr wichtige Lebensphase, in der es wenig Begleitung gibt. Was liegt näher, als sich darauf vorzubereiten? www.schwanfelder.info



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

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

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

... und so können Sie gewinnen:

Lösungswort eintragen, Coupon ausfüllen und ausschneiden, ausreichend frankiert bis zum 15.03.25 senden an:

SeMa Senioren Magazin Hamburg GmbH,
Großheidestraße 21,
22303 Hamburg,
oder per E-Mail an:
raetsel@senioren-magazin-hamburg.de



Persönliche Angaben:

Ihre persönlichen Daten werden nicht für Werbezwecke verwendet oder gespeichert.

Vorname _____

Nachname _____

Straße _____

PLZ/Ort _____ Telefon _____

E-Mail _____

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

Für immer hier

(13. März)

Die Geschichte beginnt mit den glücklichen Bildern einer wohlhabenden Familie in Rio de Janeiro zu Beginn der 1970er Jahre.

Vater Rubens, Mutter Eunice und ihre fünf Kinder wohnen in einem Haus am Strand. Die Türen stehen für Freunde immer offen. Es gibt Diskussionen, Spontan-Partys und Streit. Ganz normal. Heile Welt sozusagen in tollen Bildern, die aus den 70er Jahren stammen könnten, Fotos mit weißen Rändern und Super-8- sowie 35-Milimeter-Aufnahmen. Doch Brasilien befindet sich im festen Griff einer Militärdiktatur. Eines Tages wird der Vater Opfer eines gewalttätigen willkürlichen Übergriffs. Das Leben der Familie wird sich für immer verändern. Diese bewegende Geschichte basiert auf Marcelo Rubens Paivas Memoiren. Sie leistet einen wichtigen Beitrag zur Aufarbeitung eines bedeutenden Teils der verschwiegene Geschichte Brasiliens. Bei den Oscars 2025 war der Film in den Kategorien Film, Hauptdarstellerin (Fernanda Torres) und Internationaler Film nominiert.

Die Geschichte „Immer noch hier“ wird aus der Perspektive von Eunice Paiva (Fernanda Torres) erzählt.



Foto: Alile Onawale, VideoFilms, DCM

Foto: Alile Onawale, VideoFilms, DCM

Niki de Saint Phalle

(20. März)

Als 1974 ihre „Nanas“ unter anderem am Leineufer in Hannover aufgestellt wurden, sorgte das erst mal für Gesprächsstoff. Was will die französische Künstlerin, die 1930 in der Nähe von Paris geboren wurde, in New York aufwuchs, als Model arbeitete und später immer wieder zwischen den beiden Städten und Ländern pendelte, mit ihren bunten und monumentalen Frauenskulpturen aussagen? In Hamburg stand bis 2020 ihre „Blue Nana“ vor dem Stage Theater im Hafen (Norderelbstraße 6). Jetzt kommt die bewegende und starke Geschichte von Niki de Saint Phalle ins Kino. Endlich möchte man meinen, denn Regisseurin Céline Sallette porträtiert, durch welche Prozesse diese große Künstlerin von

Weltruh zu dem geworden ist, was sie war.

Gespielt wird Niki von der Kanadierin Charlotte Le Bon, eine Idealbesetzung.

Unter der Sonne Mallorcas: Niki (Charlotte Le Bon) findet auf der Insel zu neuer Stärke und entdeckt ihre künstlerische Freiheit.



Foto: Neue Visionen Filmverleih

Foto: Neue Visionen Filmverleih



SCHÖNES IN NAH UND FERN



Schloss Reinbek.

© Marion Schröder

Ein Besuch im SCHLOSS REINBEK mit der Ausstellung bis 11.5. von DIETMAR SCHWENCK

„Über die Bühne hinaus“ – das zweite Leben der Theaterfiguren

Am östlichen Hamburger Stadtrand liegt Reinbek an der Bille mit seinem Schloss aus dem 16. Jahrhundert im Stil der niederländischen Renaissance. Es wurde von 1572 bis 1576 für Herzog Adolf errichtet und damals auch als Jagdschloss genutzt, da im benachbarten Sachsenwald große Jagden stattfanden. Das Gebäude hatte im Laufe der Zeit viele, meist adlige, Inhaber, bis 1972 der Kreis Stormarn und die Stadt Reinbek es erwarben und in den Zustand der ersten Hälfte des 17. Jahrhunderts restaurierten. Seit 1987 ist das Schloss ein vielfältig genutztes Kulturzentrum für Musik, Literatur und Ausstellungen. Das Denkmal und Veranstaltungshaus zeichnet sich auch durch die wunderschöne Architektur der Räume und kostbar bemalten Holzbalkendecken aus. Wechselnde Kunstausstellungen und Veranstaltungsprogramme sind auf der Startseite vom Schloss Reinbek in Erfahrung zu bringen. Die sehenswerten Räumlichkeiten können zu einem großen Teil besichtigt werden. Im Südwestflügel des Schlosses lädt die Familie Bringezu in ihrem Restaurant zum Essen und Trinken ein. Im Sommer sind die Tische im Außenbereich mit dem beruhigenden Blick auf den Mühlenteich gedeckt.

In der zweiten Etage des Schlosses stellt Dietmar Schwenck die von ihm restaurierten Marionetten und den dazugehörigen von ihm gemalten Bilder aus. Seit ca. 40 Jahren arbeitet er als bildender Künstler und Restaurator für Gemälde und Theaterfiguren, denen er ihr ursprüngliches Erscheinungsbild wiedergibt. Alle bekommen von ihm einen Namen. Der Künstler ersteigert die meist kaputten und aus Asien stammenden Marionetten und repariert sie anschließend. „Das, was ich gerne mache,

sie somit wieder zum Leben erwecken. Allerdings ist es nicht einfach, die entsprechenden Stoffe für die Textilrestaurierung zu bekommen.“

Durch seine unendliche Geduld, aus Fehlern zu lernen, und auch durch seine langjährige Erfahrung kann der Flensburger sogar jetzt alte Stoffe ersetzen. Je kaputter sein neu erworbenes Stück ist, desto mehr reizt es ihn, alles zu restaurieren. Ein Jahr brauchte er z.B., um eine sehr kaputte Marionette zu heilen.



Marionetten „Péro“ u. Bild „Halma aus Burma“, Öl auf Leinwand, 1920

„Bei einer Marionette war die Hälfte des Gesichtes nicht mehr zu erkennen, die aus Holz bestehenden Gliedmaßen bröselten wie Papier, und auch der Korpus war durch den Holzwurm sehr beschädigt.“

Die Haupteinnahmequelle von Dietmar Schwenck ist der Verkauf seiner Bilder, die auch in seiner Ausstellung im Schloss Reinbek noch bis zum 15. Mai zu erwerben sind. „Beim Malen ist es dann ein sehr innerlicher Prozess, den ich sehr liebe und der meine Fantasie berührt. Das gibt mir dann wiederum Impulse, die ich aufschreibe und für Stücke verwenden kann, in denen ich meine restaurierten Marionetten tanzen lasse.“ In seinem Figurentagebuch „Talisman“ berichtet er sehr interessant, poetisch und ausführlich über sein Leben, seine Arbeit und beantwortet ungeklärte Fragen. Dieses Buch ist auch im Schloss zu erwerben.

Termine im Schloss Reinbek neben vielen Konzert- und Theateraufführungen und Lesungen:

- **23./24.04.25: Österlicher Kunsthandwerkermarkt**, Samstag, 13–18 Uhr, und Sonntag, 10–17 Uhr
- **27.04.25: Ausstellung „Viva Seniores“**, Sonntag, 10–18 Uhr

Das Veranstaltungsprogramm der Seniorenmesse hält eine Fülle von Anregungen für alle Lebenslagen bereit.

Text und Fotos: Marion Schröder © SeMa



Stabpuppe „Wayang Winter“ aus Java u. Bild „Wayang Winter“, Öl auf Leinwand, um 1960

© Marion Schröder

ZEITREISE –

HEUTE VOR ...



... 60 Jahren – Frühjahr 1965

Im Frühjahr 1965 war die Welt im Aufbruch – zumindest so lange, wie das Wetter mitspielte. Während draußen oft noch Nebel und Niesel vorherrschten, träumten viele Deutsche von ihrem ersten Urlaub am Mittelmeer, wo sich bald Sonnenliegen und Schnitzel mit Pommes stapeln sollten. Die Beatles dominierten die Charts, und jeder Teenager mit einer Gitarre wollte plötzlich „Yeah, yeah, yeah“ singen, obwohl die Eltern darüber nur den Kopf schüttelten. Apropos Eltern: Zu Hause zankte man sich, ob der Fernseher im Wohnzimmer überhaupt nötig sei. Die „Tagesschau“ gab’s schließlich auch im Radio, und wer brauchte schon so ein teures, flimmerndes Gerät?

... 40 Jahren – Frühjahr 1985

Im Frühjahr 1985 herrschte Schulterpolster-Alarm. Je breiter die Schultern, desto mehr Respekt im Büro oder auf der Tanzfläche. Während die Jugend zu Modern Talking tanzte und Dieter Bohlen „You’re my heart, you’re my soul“ säuselte, versuchte der Rest der Nation, das Phänomen Aerobic zu verstehen. Frauen hüpfen in glänzenden Leggings und mit

Stirnbändern durch die Wohnzimmer, während Männer skeptisch zusahen – oder die Chips in Sicherheit brachten. Im Fernsehen flimmerte „Wetten, dass..?“ über die Bildschirme, damals noch mit Frank Elstner, bevor später Thomas Gottschalks lockige Mähne fast so beeindruckend war wie die Wetten selbst. Wer cool sein wollte, kaufte übrigens einen Walkman, auch wenn der nach einer Stunde schon die Batterien fraß.

... 20 Jahren – Frühjahr 2005

Im Frühjahr 2005 fragte sich ganz Deutschland: „Was soll dieser seltsame neue Tanz?“ Der Crazy Frog quakte sich in die Charts und nervte Autofahrer mit seinem Ring Ding Ding Ding. Parallel dazu brachte Stefan Raab mit Wok-WM Menschen dazu, in asiatischen Kochgeräten Eisbahnen hinunterzurasen – ein Sport, den niemand brauchte, aber alle irgendwie mochten. Währenddessen saß halb Deutschland vor dem Fernseher und fieberte mit, als Harald Schmidt nach einer Pause zurückkehrte. Wer sich damals ein schickes Telefon kaufte, wählte ein Klapphandy und fühlte sich wie James Bond – allerdings nur so lange, bis das Tastenfeld kaputtging. Platenius mit Hilfe ChatGPT © SeMa

LESERBRIEF

Guten Tag sehr geehrte Damen und Herren,

es sind 55 Jahre vergangen, seitdem ich in Hamburg lebe. Ich gehöre der Generation der Gstarbeiter an.

Ich wollte nur ein Jahr bleiben, nun sind es 55 geworden. Es ist Zeit, Danke zu sagen. Deshalb habe ich eine Hommage an meine Adoptivheimat Hamburg gerichtet. Ich würde mich freuen, wenn es möglich wäre, das Gedicht in Ihrem Blatt zu veröffentlichen. Ich bin treue Leserin des Magazins.

Mit freundlichen Grüßen

Mandica Banik

Mein Hamburg

Ich habe keinen Titel, bekam keinen Orden, dennoch ist mir Hamburg zu Heimat geworden.

Ich baute im Traum den goldenen Turm, den soll nichts zerstören weder Flut noch Sturm.

Man war jung, vergnügt, selbstbewusst und heiter, das Gewissen mahnte, du bist Gstarbeiter!

Die Liebe war stark, hauchzart und rein,

überwand die Zweifel, die Angst und die Pein.

Gott schenk uns eine Tochter und eine Enkelin.

Der Wunsch war erfüllt, das Leben hat Sinn.

Das Schicksal schlug zu mit großer Bitterkeit und nahm mir den Liebsten In die Ewigkeit.

Mir bleibt noch die Zukunft und die Erinnerung.

Der Mensch wird zerbrechlich wie ein gläserner Krug.

Ich genieße die Alster mit all meinen Sinnen, doch ein neues Glück wollte mir nicht dienen.

Dann kommt die Erkenntnis, bloß nicht nach mehr streben.

Danke, schönes Hamburg, du hast mir viel gegeben.

Mandica Banik,
Januar 2025



SoVD-Sozialtipp

SOVD
Sozialverband Deutschland
Landesverband Hamburg

Gesundheit & Digitalisierung: die elektronische Patientenakte ePA

Hamburg ist das „Tor zur Welt“ nun auch in Sachen digitale Gesundheitsversorgung. Schon am 15. Januar 2025 ist die elektronische Patientenakte (ePA) bei uns in eine vierwöchige Pilothease gestartet, um sie auf Herz und Nieren zu prüfen. Verlaufen die Tests reibungslos, soll die ePA deutschlandweit zum Einsatz kommen.

Die gesetzlichen Krankenkassen sind dazu verpflichtet, ihre Versicherten umfassend über die ePA aufzuklären und über Nutzungsmöglichkeiten wie Zugriffsrechte, Datenschutz oder Datensicherheit zu informieren. Wer der Einrichtung binnen sechs Wochen danach widersprochen hat, erhält keine ePA. Aber auch zu einem späteren Zeitpunkt kann der

Widerspruch erfolgen. Die Krankenkasse muss die ePA dann wieder löschen.

Ebenso müssen Praxen ihre Patient:innen darauf hinweisen, welche Daten sie im Rahmen ihrer gesetzlichen Verpflichtung in der ePA speichern. Das gilt vor allem und ganz ausdrücklich für besonders sensible Daten und Dokumente. Möchte ein:e Patient:in nicht, dass eine Behandlung, ein Befundbericht oder Arztbrief dokumentiert wird, kann der Übermittlung widersprochen werden. „Als gesetzlich Versicherte müssen Sie hier selbst aktiv werden! Ohne Widerspruch werden alle Daten in der ePA hinterlegt. Der Widerspruch kann zum Beispiel im unmittelbaren Behandlungskontext, mittels ePA-App oder gegenüber der Krankenkasse erfolgen“, so Klaus Wicher, Landesvorsitzender Sozialverband SoVD Hamburg.

Für viele liegen die Vorteile der ePA auf der Hand: Alle Gesundheitsdaten, bisher verstreut über Haus- und Facharztpraxen, Kliniken oder Physiotherapeut:innen, werden an einem zentralen Ort gespeichert, Mehrfachuntersuchungen werden vermieden, Medikationen und Weiterbehandlung werden erleichtert. Die Versicherten bestimmen, wer was in den Datenkorb legen und wer in Anamnese, Rezepte oder Röntgenbilder Einsicht nehmen darf. Übrigens: Auch für die Krankenkassen selbst ist der Zugriff auf die ePA ohne Zustimmung tabu.

Hauptkritikpunkt ist die Datensicherheit: Wenn persönliche Gesundheitsinformationen digital gespeichert werden, besteht immer ein Risiko, dass diese gehackt oder missbraucht werden könnten. Außerdem gibt es keine einheitliche ePA-App. Der Weg führt i. d. R. immer über eine jeweils eigene App der Krankenkasse – und ohne geeignetes Endgerät ist bis dato kein Zugriff möglich. Damit die Vorteile und Funktionen allen zur Verfügung stehen, muss auch in puncto Barrierefreiheit dringend nachgebessert werden.

Bei Fragen oder Problemen rund um die ePA wenden Sie sich bitte direkt an Ihre Krankenkasse beziehungsweise die Ombudsstelle Ihrer Kasse.

Mitglieder des SoVD können sich kostenfrei zu allen Leistungen der gesetzlichen Krankenversicherung beraten lassen – und vieles mehr. Telefon: 040/611 60 70, E-Mail: info@sovd-hh.de, www.sovd-hh.de

Sauberkeit & Ordnung wie früher.

Klara Büchel
Haushaltsreinigung
& Fenster putzen
040 - 657 261 43



Professionelle Friseure kommen zu Ihnen ins Haus!

»» Friseur speziell für
pflegebedürftige und
geriatrische Menschen ««



Rufen Sie an! Tel.: 60 60 86 69

Marina-Chic-Gesundheit.de

BEKANNTSCHAFTEN

Ich höre Dir zu. Ruf mich an. M/65, bis 21 Uhr, **Tel.: 040/84 70 85 39**

Suche Partner für erotisch-gefühlvolle Beziehung, gerne fest. 1,72 m, schlank, dunkle Haare, sympathisch, gepflegt. Er sollte ab 55 J., bis 65 J., groß, schlank und mobil sein. **WhatsApp: 0176/201 52 20**

Frühlingsgefühle? Er, 65 J./182 cm, schlank, gepflegt, Gentleman, wünscht sich die LADY, gerne auch älter, für „knisternen“ Frühling. Nur Mut! Ein Foto wäre nett! Liebe Grüße. **Chiffre 01425**

Junggebliebener Mann, 63 J., sucht Gegenüber, Ergänzung, Neuanfang, dafür nie zu spät. Radeln, Zeichnen, Beten u. v. m. 1,73 m, Nichtraucher. Shalom. **Chiffre 01525**

Suche eine Frau mit Format u. Profil, die auch eine glückliche u. dauerhafte Beziehung anstrebt. Ich bin 72/184, selbstbewusst, natürlich, gut aussehend. Freue mich über Ihre Bildzuschrift. **Chiffre 01625**

Je oller, je dollar? Charmante Lehrerin i. R., 75 J., möchte sich noch einmal verlieben. Sie sucht daher einen netten Akademiker zw. 70 und 80 Jahren, der Italien und kleine Städtereisen mag und dem klassische Musik wichtig ist, der vielleicht sogar Klavier spielt? Wenn Du das alles auch gut findest, dann sollten wir uns bald kennenlernen. Antworten an: **fiorenza11@gmx.de**

Ich, 82 Jahre, blond, schlank, 1,60 m, suche einen Freund, der eine sehr weibliche Frau liebt. **Chiffre 01725**

Zu zweit ist alles schöner! Bin eine fröhliche Frau, Mitte 70, 1,65 groß u. schlank, die gerne Unternehmungen macht. Freue mich auf gute Gespräche. Bist Du neugierig? Dann los. BmB, **Chiffre 01825**

Sympathische Sie, 68/175/ NR. Suche einen lieben, fürsorglichen Mann, denn vieles macht zu zweit mehr Spaß, der auch gerne mal an die Ostsee fährt und das Leben liebt. **Chiffre 02025**

Können Sie sich vorstellen, mit einem beh. jungen Mann, Rollstuhlfahrer, ohne Sprache, aber mit Sprachverständnis eine Besuchsfreundschaft aufzubauen? **Chiffre 02225**

Charismatisches Duo, w., 70/170 und 5/40 auf 6 Beinen, wünscht sich passenden Gefährten zum Spaziergehen, Streicheln usw. – für ein harmonisches Trio. **E-Mail: carco22@web.de** oder **Chiffre 02325**

Er (82/175/NR/schlank/mobil) sucht nicht unbedingt eine Beziehung, aber gerne eine Partnerin für gemeinsame Unternehmungen. Lass uns unsere Ideen und (Reise-)Wünsche verwirklichen und schauen, was sich daraus entwickelt. **E-Mail: moih.hh@t-online.de** oder **Chiffre 02425**

Wo ist die Frau mit Herz? Viele Frauen jagen wie verrückt einer Karriere hinterher, um viel Geld zu verdienen. Das alles sind Dinge, die nicht glücklich machen. **Chiffre 02525**

Männliche Persönlichkeit, 74/HH. Ich suche die Frau für eine liebevolle, dauerhafte Beziehung. Ich mag einen natürlichen u. gepflegten Lebensstil. Freue mich ü. ihre Bildzuschrift. **Chiffre 02625**

Allein? Rüstiger, liebevoller Witwer, 80+/180, möchte gerne noch einmal eine liebe, schlanke Frau kennenlernen. Ich bin mobil, mag Spaziergänge, gutes Essen, kl. Ausflüge und alles, was zu zweit Spaß macht. Bitte m. Bild. **Chiffre 02925**

Lieber auf Wolke 4 mit Dir als ganz allein. Den Sonnenuntergang gemeinsam erleben, träumen und genießen. Hand in Hand den Alltag erleben. Wollen, aber nicht müssen. Sie, 70+, vollschlank, tageslichttauglich, sucht Ihn, ca. 180/NR/NT, ohne Haustiere, mit Charme, Humor u. Sinn für alles Schöne. Raum Krs. PI/Hbg.-West. Nur **WhatsApp: 0170/465 97 99**

Angenehmer, sympathischer Senior sucht die reifere Frau mit Sinn für Erotik u. gelgentl. diskrete Treffs in lockerer Freundschaft. **SMS/Tel: 0172/495 92 49**

Kapitän, Witwer, Akademiker, gut situiert, lustig, nett, mit Haus, Garten in HH-West gesucht. Ich, w., 66/160, schlank, mag Kultur, Kino, Reisen etc. Melde Dich! **SMS: 0157/36 40 10 62**

MOTIVATION für die neue Saison und mehr GESUCHT! Zwei Einerkajaks liegen bereit. W, 68, hat auch ein Rad, Kulturprogramm, Meeres- und neugierige Lebenslust. Und Du? **Chiffre 03025**

Ing. 71/177, schlank, sucht SIE, NR, bis 67, SPORTL., naturverb., tiefgründig, gebildet, ehrl., 50:50, locker, politisch solidar, ÖKO. Volle, schriftl. Bewerbung an Dich! **rojan8017@gmail.com**

Naturliebende Frau sucht innerhalb dieses Jahres eine kl. Wohnung im Raum Volksdorf, Ahrensburg u. Umgebung. Gerne ruhig gelegen u. mit Gartenanteil. Bin offen für ein nettes Miteinander in Hausgemeinschaft. **Tel.: 04102/445 87**

Ich bin eine moderne schlanke blonde 82-jährige Frau, die sich einen liebevollen Partner wünscht. Für eine gemeinsame Freizeit darfst Du gern älter, aber auch jünger sein, denn wenn Du mir scheidst, freue ich mich. Wenn es für Dich einfacher ist, erwarte ich Deinen Anruf. Du kannst aber auch schreiben, wenn es Dir lieber ist. **Tel.: 040/540 43 37**

Krebsm. sucht warmherzige, friedfertige Frau bis 66 J. mit Humor. Bin handwerklich begabt, liebe die Natur – Kultur – Kino – Pferde u. v. m. Haus mit Garten wäre schön. Wenn wir zueinander finden, lass uns gemeins. und behuts. eine liebe Partnerschaft aufbauen. **Tel.: 040/18 12 48 24**

FREIZEIT

75+. Suche junggebliebene Frauen, die gern handarbeiten und dabei in fröhlicher Runde über Kunst, Kultur und Politik diskutieren. Raum Barmbek/Stadtpark. **Tel.: 040/53 91 09 19**

Er (74) möchte ihr begegnen. Spaziergehen. Kulturveranstaltungen besuchen. Über Literatur sprechen. Gemeinsam Musik hören. In den Arm nehmen und in den Arm genommen werden. Nähe und Distanz. Freundschaft wachsen lassen? Niendorf, Eimsbüttel, Eppendorf oder anderswo. **Chiffre 01925**

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

Sie, 80+, sucht gute Freundin für Spiele, Kaffeeklatsch, Urlaub-/Bus-Reisen usw. R. Eidelstedt bis Krupunde. Freue mich auf Antwort. **Tel.: 0176/41 81 27 26**

Nette, unternehmungslustige Ms + Ws gesucht von w., 64. Gern für Unternehmungen in der Woche. **Chiffre 02725**

Lust auf Spielenachmittage? Z. B. Rummikub, Trippledomino. Wir, zwei Frauen, würden sich über spielbegeisterten Zulauf freuen. **Tel.: 04122/408 70 64** oder **040/83 09 91 73**

Ger.-South.-Am., 63 y. young, academ., would like to find new friends a. girlfriends. Y. should b. English, Am., or Germ., South Amer., Hobbies: Walk., swim., travel, music. **Chiffre 03125**

VERKAUF

50 alte Kaffeemühlen, 20 alte Bügeleisen, 300 Eulen aus aller Welt. **Tel.: 040/640 42 91**

„Hörzu“-Mecki u. -Mucki, 12 cm, ca. 40 Jahre alt, von Steiff, wie neu! Div. Wilh.-Busch-Figuren aus dem Erzgeb. Holz, grazil u. fein, zw. 6 u. 8 cm groß. Gegen Gebot. **Tel.: 0176/29 27 68 93, Chiffre 02125**

Senioren-Mobil. Einfache Bedienung, keine Vers., 6 Std km/h Für Wehwege + Gebäude, Reichweite 30 km, 1 Jahr benutzt, für Fahrstuhl, mit Korb + Tasche. 1300 Euro, zu verkaufen. **Tel.: 0171/99 34 55 61**

Aus gesundheitl. Gründen zu verkaufen: Nissan Qashqai Tekna, Bauj. 2023, mit 12 000 km, VHB 31 000 Euro, **Tel.: 0160/99 13 25 49**

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

IMMOBILIEN

Verkauf einer 2-Zi.-EG-ETW in Pinneberg, von/an privat, ca. 62 m², zzgl. 18 m² sonnige S/W-Terr., Stellplatz mögl., bezugsf., Preis: 285 000 Euro, **Tel.: 0162/663 02 83** oder **E-Mail: wohnung.pi@freenet.de**

Sylt/Westerland, gemütl., große Ferienwohnung, 90 m², für Nichtraucher, 2 Schlafzi. für 4 Pers., ruhige Lage, Wintergarten, strandnah – 5 Min., ab sofort neue Termine für 2025 (mind. 7 Tage), auf Wunsch sende ich Ihnen einen Flyer, **Tel.: 0171/432 74 69**

1- bis 2-Zi.-Whg. von seriösem Mieter gesucht. Bis 50 m². In stadtnaher Lage inkl. Barmbek. Gern Einlieger-Wohnung. **Tel.: 0172/355 08 76**

Eigenbedarfskündigung: Paar, m., 62, w., 60, sucht Wohnung bis 900 Euro warm im EG o. Fahrstuhl. Beide in Festanstellung: Behörde u. Stiftung. Alsterdorf. **E-Mail: unsere.wohnungssuche.hamburg@web.de**

Netter Ingenieur sucht Wohnung/Haus zum Kauf in Hamburg & Umgebung. Ich zahle den höchsten Preis. Inkl. Entrümpelung, Hilfe & Beschaffung der Unterlagen, **Tel.: 0176/95 86 07 81**

SUCHE

Suche nette Person, die mir hilft, mein kleines Haus in Meindorf (am Bus 24) sauberzuhalten. Über Geld spechen wir am **Tel.: 040/678 24 58**

WEGWERFEN ist zu schade! Technikfreund sucht alte Stereoanlagen und Instrumente u.ä. Ich schaffe Platz in Ihrem Keller. Gerne anfragen unter **Tel.: 040/36 93 96 54,** vielen Dank

Suche eine allst. mollige Frau – Witwe, ab 72, für den Haushalt und die Reinigung meiner kleinen Wohnung in HH-Dulsberg-Wandsbek. Bin Witwer, 82, **Chiffre 02825**

Postkarten von 1890–1945! Gerne alte Alben oder Sammlungen! Uralte Fotoalben von 1860–1900 gesucht! Hartpappe-Fotos! CDV! Von Sammler gesucht! **Tel.: 0163/618 09 93**



ETWA
8 STÜCK
40 MIN.

WIE BAKE ICH HEFE-FLADEN MIT BÄRLAUCH?

1) TEIG FÜR HEFE-FLADEN ZUBEREITEN Beide Mehlsorten in eine Rührschüssel geben. Hefe daraufbröckeln. Übrige Zutaten für den Teig hinzufügen. Alles mit einem Mixer (Knethaken) kurz auf niedrigster, dann auf höchster Stufe in etwa 8 Min. zu einem glatten Teig verkneten. Teig zugedeckt an einem warmen Ort so lange gehen lassen, bis er sich sichtbar vergrößert hat.

2) BÄRLAUCHPESTO SELBER MACHEN Bärlauch waschen, trocken tupfen und grob hacken. Parmesan reiben. Alle Zutaten, außer Salz, in einem Multizerkleinerer oder mit einem Pürierstab pürieren. Das selbst gemachte Bärlauchpesto mit Salz abschmecken.

3) BELAG FÜR HEFE-FLADEN VORBEREITEN Crème fraîche mit Gustin verrühren. Cocktailtomaten waschen, abtrocknen und in Scheiben schneiden. Mozzarella in kleine Würfel schneiden. Rucola waschen und abtropfen lassen.

4) FLADEN FORMEN Das Backblech mit Backpapier belegen. Den Teig auf leicht bemehlter Arbeitsfläche nochmals gut durchkneten, zu einer Rolle formen und in 8 gleich große Stücke schneiden. Jedes Teigstück zu einem ca. 14 x 20 cm großen Fladen ausrollen und auf das Backblech legen.

5) HEFE-FLADEN BELEGEN Crème fraîche gleichmäßig auf den Fladen verstreichen. Die Hefe-Fladen zuerst mit der Salami und dann mit Tomaten und Mozzarella belegen. Das Bärlauchpesto in kleinen Klecksen auf den Fladen verteilen und zuletzt die Pinienkerne auf die Hefe-Fladen streuen. Die Hefe-Fladen noch mal 15 Min. gehen lassen. Backofen vorheizen. Ober- und Unterhitze: etwa 220 °C, Heißluft: etwa 200 °C.

6) DIE HEFE-FLADEN BACKEN Einschub: unteres Drittel, Backzeit: etwa 18 Min.

7) HEFE-FLADEN SERVIEREN Die Hefe-Fladen mit Rucola belegen und heiß servieren.

HEFE-FLADEN

FÜR DAS BACKBLECH

Backpapier

HEFE-FLADEN

300 g Weizenmehl
(Type 550)

100 g Roggenmehl
(Type 1150)

½ Würfel Dr. Oetker
Frische Hefe

1 TL Salz

1 TL Zucker

250 ml

lauwarmes Wasser

4 EL Speiseöl,
z. B. Olivenöl

BÄRLAUCHPESTO

1–2 Bund

Bärlauch (40–50 g)

25 g Parmesan

1 EL Pinienkerne

Etwa 6 EL

Olivenöl

Salz

ZUM BELEGEN

300 g Dr. Oetker Crème
fraîche Classic

1 EL Dr. Oetker Gustin
Feine Speisestärke

250 g Cocktailtomaten

250 g Mozzarella

Etwa 50 g Rucola
(Rauke)

Etwa 200 g Peperoni-
Salami in Scheiben

Etwa 2 EL Pinienkerne

... aus dem Rauch
auf den Wochenmarkt

Die Spargelzeit beginnt:

Hubers milder Heide-Katenschinken

Ob weich & mild oder kernig & würzig,
für jeden Geschmack haben wir den
richtigen Schinken. Auch haltbar verpackt.

**Wir bieten hochwertige Fleischqualität
von natürlich herangewachsenen Tieren:**

- regionales Weiderind
- Susländer Schweinefleisch



WOCHENMARKT
LANGENHORNER MARKT
So frisch, so nah, so herzlich!

JEDEN DIENSTAG UND SONNABEND

11.30 BIS 18 UHR (DIENSTAG) UND 8 BIS 13 UHR (SONNABEND)



Französischer
Tortenbrie

sahnig/mild, Fett i. Tr. 50 %, 100 g €

1.79

Immer etwas Besonderes beim...



Thomas Gerstenberg

Wochenmärkte: Langenhorn | Fuhsbüttel | Schmuggelstieg





ETWA
4 PORTION
40 MIN

MEDITERRANER CHICORÉE MIT KARTOFFELSTAMPF

KARTOFFELPÜREE MIT AJVAR

1 kg mehligkochende
Kartoffeln
Salz
60 g weiche Butter
150 g Dr. Oetker Crème
fraîche Classic
5 TL Paprikapaste
(Ajvar)

MEDITERRANER CHICORÉE

100 g getrocknete
Tomaten in Öl
60 g entsteinte schwarze
Oliven
125 g Dr. Oetker
Crème fraîche mit
Gartenkräutern
4 Chicorée
8 Scheiben Bacon
(Frühstücksspeck)
Etwa 2 EL Speiseöl

WIE MACHE ICH MEDITERRANEN CHICORÉE MIT KARTOFFELPÜREE?

1) KARTOFFELPÜREE SELBER MACHEN Kartoffeln schälen und in etwa 2 cm kleine Stücke schneiden. Kartoffeln in einem Topf knapp mit Wasser bedeckt zum Kochen bringen. 1 TL Salz hinzufügen. Die Kartoffeln mit Deckel in etwa 15 Min. bei mittlerer Hitze gar kochen. Kartoffeln abgießen. Sofort durch die Kartoffelpresse drücken oder mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken. Butter, Crème fraîche und Ajvar unterrühren und mit Salz abschmecken.

2) MEDITERRANER DIP MIT OLIVEN UND TOMATEN Tomaten und Oliven abtropfen lassen und in kleine Stücke schneiden. Crème fraîche mit Tomaten und Oliven verrühren.

3) CHICORÉE MIT BACON BRATEN Chicorée längs halbieren und waschen. Je eine Baconscheibe um eine Chicoréehälfte wickeln. Öl in einer Pfanne erhitzen und Chicorée bei schwacher Hitze mit Deckel etwa 10 Min. auf allen Seiten braten, ev. etwas Wasser hinzufügen. Crème-fraîche-Dip auf den Chicorée verteilen und mit dem Kartoffelstampf servieren.

Texte und Bilder © Dr. August Oetker Nahrungsmittel KG

Geflügelhof Hellfritz



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

Leckeres Grillfleisch

Hähnchen, Pute und Lamm
– natur und mariniert

Gerne nehmen wir die
Osterbestellung entgegen:
Lammlachse – Keule – Rücken

Frische Eier vom Hof aus Freiland- und
Bodenhaltung – verschiedene Größen

GEBRÜDER
TIMM

Gesundgeflügel

Wochenmärkte
Ahrensburg · Langenhorn
Berne · Volksdorf
Hofverkauf
freitags von 9-17 Uhr
www.gebrueder-timm.de

Gern nehmen wir ab sofort
Ihre Ostervorbestellung entgegen

Immer frisch • einfach lecker • große Auswahl

Hausgemachte Salate

Elmenhorster Str. 9, 23863 Bargfeld-Stegen, Tel. (0 45 32) 2 22 08

Harry's Fischdelikatessen
Fisch macht sexy!

- Nordsee-Krabbensalat 200 g € 09,00
- Sylter Krabbensalat 100 g € 05,00
- Räucherlachs 200 g € 09,00
- Aalfilet – groß Stck. € 15,00

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



Obsthof Palm

Frisches Obst aus dem Alten Land
direkt auf dem Wochenmarkt – eigene Ernte.
Kontrollierter und nachhaltiger Anbau.

Saftige, knackige Äpfel
verschiedene Sorten!

Frischer, selbst gepresster Apfelsaft
in der 5-Liter-BIG-BOX!

Wochenmärkte: Langenhorn • Schmuggelstieg



2-kg-Beutel
versch. Sorten
€ 2,50

UNSERE NACHBARN, UNSERE GESCHICHTEN

Michaela Hansen und **Granny Aupair**

Gründerin von
Granny
Aupair:
Michaela
Hansen.

Foto: Arne Weychardt



Vor 15 Jahren hatte die Hamburgerin Michaela Hansen, zweifache Mutter und mittlerweile vierfache Großmutter, die zündende Idee: „Wäre es nicht wunderbar, wenn lebenserfahrene Frauen der Generation 50plus in die Welt aufbrechen, Ländergrenzen, Sprachbarrieren und kulturelle Hürden überwinden würden?“ Die Idee von Granny Aupair war entstanden und ließ die inzwischen 62-Jährige nicht mehr los. Ohne Businessplan, aber mit Mut und Engagement setzte Hansen ihr Vorhaben um. Zu Beginn des Jahres 2010 begann sie mit ihrer Agentur Granny Aupair (www.granny-aupair.com) – damals die weltweit erste ihrer Art – mit einem Medienaufruf „Oma als Au-pair für Kanada gesucht“. Nur wenige Monate später machte sich das erste Granny-Au-pair auf den Weg nach Kanada.

„Wie gut, dass ich vor 15 Jahren den Mut hatte, beruflich etwas Neues zu wagen und Granny Aupair zu gründen. So etwas gab es bis dahin nicht. Es war weltweit die erste Agentur dieser Art. Ich habe aber an die Idee geglaubt und mit viel Engagement – auch finanziell – ohne staatliche oder sonstige Förderung das Projekt aufgebaut.

Darauf bin ich schon ein bisschen stolz“, zieht Michaela Hansen nach 15 Jahren ein Fazit. Zugangsvoraussetzung ist, wie man heute so schön sagt, dass die Au-pairs ein gewisses Alter haben, sprich, reich an Erfahrungen sind. Die Beweggründe seien aber eigentlich ähnlich wie bei den jungen Frauen: „Fremde Länder und Kulturen kennenlernen und die Fremdsprachenkenntnisse vertiefen“, berichtet Hansen von den Motiven, die die meisten Freiwilligen antreiben. Hinzu käme auch noch, dass viele eine neue Herausforderung suchen und etwas Sin-



„Granny“ Valerie aus Hamburg in einem sozialen Projekt.

Foto: Marion Döring

nvoll machen möchten. „Auch Gebrauchtwerden und sich liebevoll um Kinder zu kümmern oder in einem sozialen Projekt mitzuhelfen sind Gründe“, so Hansen. Inzwischen hat Gründerin Michaela Hansen einige Tausend Frauen in über 50 Länder vermittelt. Unter dem Motto: „Runter von der Couch – hinaus in die Welt“ hat für viele das Abenteuer ihres Lebens begonnen. „Wir freuen uns über die vielen positiven Rückmeldungen von unseren Grannies und Familien immer sehr. Einige haben sogar einen eigenen Blog, wo sie regelmäßig von ihrem Einsatz berichten“, sagt sie.

Besonders in Erinnerung geblieben seien ihr Aussagen wie: „Endlich bin ich wieder sichtbar!“ oder: „Granny Aupair ist ein wahrer Jungbrunnen.“ Und: „In dem halben Jahr in Indien habe ich mehr erlebt als in der Hälfte meines Lebens davor.“ Dass von ihrem Angebot natürlich auch die Familien, die Grannies engagieren, profitieren, beweist das Angebot, das inzwischen 15 Jahre Bestand hat. Diese würden der Agentur oft schreiben, aber auch eine alleinerziehende Mutter schrieb: „Granny Aupair ist eine wunderbare Idee und rettet mir seit zwei Jahren das Leben!“ Über das Feedback freut sich Hansen besonders: „Was will man mehr! Wie schön ist das, mit einer Geschäftsidee beziehungsweise mit dem, was man beruflich tut, so viele Menschen, die sich sonst nie kennengelernt hätten, glücklich gemacht zu haben. Das erfüllt mich mit viel Freude, aber auch Dankbarkeit.“ C. Chateaubourg © SeMa



**Brücken verbinden Standorte
– wir verbinden Ihre Wünsche**

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

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

**Kein Problem –
wir haben diese im Angebot!**

Sie möchten dafür Ihre bisherige Immobilie zum marktgerechten Preis verkaufen?

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

Vereinbaren Sie gleich einen Termin.

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



Sparkasse
Holstein

„Man braucht die Ver-rückten –
also Menschen, die vom
Standard abweichen wollen.“

Senior-Unternehmerin Elke Jensen und

der CityCaddy (Teil2)



In der letzten Folge
stellten wir Ihnen Elke
Jensen vor. Sie ist Pro-
duktdesignerin und Pro-
fessorin a. D., Seniorin

und Start-up-Gründerin mit über 70 Jahren.

Im Frühling 2021 hat sie den von ihr entwickelten CityCaddy präsentiert: Er ist exklusiver Shopper, Trolley und moderne Gehhilfe in einem – ein stilvoller Begleiter, der sowohl Sicherheit im Alltag gibt als auch wegen seines stilvollen Aussehens motiviert.

„Eins gleich vorweg: Der unternehmerische Weg macht unbedingt Spaß, aber er ist nicht nur geschmeidig“, berichtet die Senior-Entrepreneurin. „Doch ich glaube, man bringt inzwischen andere Voraussetzungen mit, um den Herausforderungen zu begegnen, eine gewisse Gewandtheit und auch mehr Gelassenheit.“

Vor allem Gesundheit und einen starken Umsetzungswillen sieht die heute 75-Jährige als Grundvoraussetzungen für einen zweiten beruflichen Start, und an erster Stelle: Freude am Tun! Eine gewisse liebevolle Nachsicht mit sich selbst sei förderlich, um der nicht mehr wie in der Jugend starken Kondition entgegenzutreten – ohne dabei das gesetzte Ziel aus den Augen zu verlieren. „Und Delegieren finde ich wichtig.

Ich muss nicht alles selbst können, aber die Angelegenheit in die richtigen Hände legen, beispielsweise den Vertrieb und die Buchhaltung.“ Die eine oder andere Hilfestellung geben auch mal die Kollegen aus dem Teambüro im Schanzenviertel, dessen Quotenfrau sie ist.

Insbesondere, wenn man ein handfestes Produkt auf den Markt bringt und damit eine ganz eigene Kategorie schafft



– der CityCaddy schließt die Lücke zwischen einem Hackenporsche und dem Rollator – ist der Weg länger. So blickt Elke Jensen auf sechs Jahre Produktentwicklungszeit samt einem Keller voller Prototypen zurück und denkt an eine Reihe von Gesprächen mit potenziellen Herstellern. Nicht zu vergessen: die Umsetzung von organisatorischer Angelegenheiten wie beispielsweise Patentanmeldungen. Ein Meilenstein war das Gespräch mit der Bank, um einen Business-Kredit zu bekommen: „Höflich wurde ich gefragt, ob ich auch jemanden Junges mit an Bord hätte. Und wo die angestrebten Umsatzzahlen in meiner hübsch aufbereiteten Mappe denn seien?“ Spätestens bei diesen rein auf die Nachfolgeregelung sowie wirtschaftliche Machbarkeit abzielenden Fragen sei ihr klar geworden, dass sie andere Wege gehen muss, um ihren Traum umzusetzen. Einen kleinen Teil des benötigten Kapitals stemmte sie selbst, einen anderen

über Family & Friends – also über Menschen aus ihrem Netzwerk und ihrer Familie. Von ihnen erfuhr sie viel Unterstützung – so haben beispielsweise zwei ihrer ehemaligen Studentinnen den Unternehmensauftritt realisiert. Irgendwann war es so weit: Der CityCaddy wurde erstmalig in einem Artikel im „Hamburger Abendblatt“ vorgestellt, erste Anfragen und Bestellungen gingen ein. Große Freude! „Dann folgten relativ zeitnah Begebenheiten, die ich

nicht vorhersehen konnte: Corona, die Kriege, Rezession.“ Doch auch diese Klippen meisterte Elke Jensen zusammen mit ihrem Team, der Erfolg von CityCaddy kam buchstäblich ins Rollen. „Immer in Bewegung bleiben“, so lautet auch ein Credo von Elke Jensen.

Wie wichtig ihr die Themen Mobilität und Gehen im Alltag sind, dazu schreibt sie in der nächsten Ausgabe.

Text/Bild © Ulrike Mann

STEFAN DEHNS

Rechtsanwalt und Notar
Fachanwalt für Erbrecht

MITGLIED IM



VORSORGEANWALT e.V.

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



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

**Schöne Aussichten
für Senioren**

**Service-Wohnen in der
Seniorenresidenz Eichtalpark**



- selbstständiges Wohnen im grünen Umfeld und in zentraler Lage
- barrierefreie 1 ½- bis 2-Zimmer-Wohnungen (43-58 m²), Bj. 1992
- 5-Tage-Betreuung und 24-Stunden-Notrufservice
- Hilfe bei der alltäglichen Lebensführung
- Gemeinschafts- und Fitnessraum im Haus
- organisierte Ausflüge und Veranstaltungen
- Bus zum Wandsbeker Markt direkt vor der Tür

V.: 127 kWh(m²a), Gas-HzG. aus 2021, D

Vereinbaren Sie gerne einen Besichtigungstermin.

Nicole Schumacher freut sich auf Sie!

Tel. 040/560 51 90 • schumacher@eichtalpark-reda.de

Seniorenresidenz Eichtalpark, Ahrensburger Straße 4, 22041 Hamburg (Wandsbek)

DIE EINGELOGGT!-WOCHE ...



@ Koerber-Stiftung BenteStachowske

... ist eine jährlich im März stattfindende Veranstaltungsreihe in Hamburg, die sich an Menschen ab 50 Jahren richtet. Ziel ist es, den Teilnehmenden die vielfältigen Möglichkeiten der digitalen Welt näherzubringen und ihnen zu ermöglichen, neue Technologien spielerisch und kritisch zu erkunden. In zahlreichen kostenlosen Workshops und Mitmachangeboten können Interessierte beispielsweise das Bloggen erlernen, im Internet surfen, virtuelle Welten entdecken oder erste Schritte im Programmieren machen. Dabei steht der praxisorientierte Umgang mit Hard- und Software im Vordergrund, um den Spaß und die Kreativität im digitalen Bereich zu fördern.

Ins Leben gerufen wurde die Initiative 2019 in Hamburg-Bergedorf und hat sich seither etabliert. Hinter der Veranstaltung stehen mehrere Organisationen, die sich für die digitale Teilhabe älterer Menschen engagieren. Zu den wichtigsten Partnern gehört die Körber-Stiftung, die sich für gesellschaftliche Innovationen und Bildung einsetzt. Auch die Bücherhallen Hamburg mit ihrem breiten Medienangebot sowie die Hamburger Volkshochschule sind beteiligt.

Zusätzlich unterstützen lokale Akteure wie das LOLA Kulturzentrum e.V. und das Seniorenbüro Hamburg die Woche mit eigenen Angeboten. Gemeinsam ermöglichen sie älteren Menschen einen einfachen Zugang zur digitalen Welt und fördern lebenslanges Lernen.

Mo., 24.03.25, 12–16 Uhr SPIELEDECK SPEZIAL: KI-KOMPASS

Verbringen Sie einen spannenden Spielesachmittag mit dem Kartenspiel KI-Kompass und entdecken dabei die vielseitigen Einsatzgebiete von KI. In einer angeleiteten Spielgruppe entscheiden Sie, welche Fragestellungen mit KI gelöst werden können oder wo es doch besser ist, eine Lösung ohne KI zu finden.

Zentralbibliothek Hamburg, Ebene 1, Vorderdeck, Hühnerposten 1, 20097 Hamburg

Mo., 24.03.25, 10–12 Uhr INDIVIDUELLE SMARTPHONE- PC-SPRECHSTUNDE

Bei Fragen, Problemen und Unsicherheiten bei der Nutzung des Smartphones, Tablets und/oder Laptops können Sie sich für die Sprechstunde anmelden und bekommen eine individuelle Einzelberatung.
ASB-Seniorentreff, Rissener Dorfstr. 40, 22559 Hamburg

Mo., 24.03.25, 14–16 Uhr DIGITALES WISSEN FÜR ÄLTERE: DER DIGITALE ENGEL IST VOR ORT

Online einkaufen, Messengerdienste nutzen oder das eigene Zuhause zum Smart Home umrüsten: Es gibt zahlreiche Möglichkeiten, mit digitalen Hilfsmitteln den Alltag zu erleichtern. Der Digitale Engel – das mobile Ratberteam zu Digitalfragen von

Deutschland sicher im Netz e.V. – ist mit seinem Info-Mobil vor Ort und berät ältere Onliner und Offliner zu Fragen rund um Online-Anwendungen und die Neuen Medien.

**Marktplatz/
Haus Pfingstrose,
Hospital zum Heiligen
Geist, Hinsbleek 11,
22391 Hamburg**



Servicewohnen – was ist das eigentlich genau?



Ein Artikel von Andrea Pilz, Mitarbeiterin im Sozialen Dienst der vhw-Seniorenwohnanlage Langenhorn.

Vor einigen Jahren habe ich durch meine Tante zum ersten Mal die Welt der Senioren näher kennengelernt. Ihre Bedürfnisse und Herausforderungen begleiteten mich über viele Jahre – von kleinen Gefälligkeiten bis hin zur Organisation ihres Umzugs in ein Pflegeheim. Diese Erfahrung

hat mein Verständnis und meine Empathie für die Lebenssituation älterer Menschen nachhaltig geprägt.

Seit Mai 2023 arbeite ich bei der Vereinigten Hamburger Wohnungsbaugenossenschaft im Sozialen Dienst unserer Servicewohnanlage in Langenhorn. Gemeinsam mit meiner Kollegin bin ich Anlaufstelle für die Mieterinnen und Mieter. Wir unterstützen bei organisatorischen Fragen wie der Beantragung eines Pflegegrads, organisieren Veranstaltungen, fördern das Knüpfen von Kontakten und sorgen für ein aktives und lebendiges Miteinander.

Was ist Servicewohnen?

Servicewohnen ist eine Wohnform für Menschen, die selbstständig leben, aber gleichzeitig von einem barrierefreien Umfeld und zusätzlichen Unterstützungsangeboten profitieren möchten. Es ist ein Leben in einer Gemeinschaft, in der man nicht allein ist – mit der Möglichkeit, Hilfe in Anspruch zu nehmen, wenn man sie benötigt.

Zu den Vorteilen gehören eine barrierefreie Wohnung, ein Hausnotrufsystem, ein ambulantes Pflegeteam im Haus und die Option, im Restaurant in Gesellschaft zu essen. Besonders wertvoll ist die Hausgemeinschaft, die Einsamkeit im Alter vorbeugt. Bei uns gibt es zahlreiche Angebote wie z.B. Yoga, Singen, Spieleabende und Ausflüge. Bewohner organisieren selbst Aktivitäten wie eine Garten-AG oder Kaffeerunden.

Jeder kann sich so einbringen, wie er möchte – oder auch einfach die Ruhe in den eigenen vier Wänden genießen. Mein Haus ist ein Haus der neuen Generation. Wir bieten unter einem Dach auch Tagespflege und einen Pflegewohnbereich mit ambulanter Versorgung an. Wenn Sie sich für ein solches Haus entscheiden, können Sie bis zu Ihrem Lebensende in diesem Haus verweilen.

Das gibt einem viel Sicherheit für die Zukunft, und vor allem lebt man sehr viel sorgenfreier damit.

Warum frühzeitig entscheiden?

Oft höre ich den Satz: „Ich bin noch nicht so weit. Ich melde mich, wenn ich nicht mehr allein klarkomme.“ Doch genau das ist der falsche Zeitpunkt. Servicewohnen ist für aktive Menschen ab 65 Jahren gedacht, die sich bewusst für diese Wohnform entscheiden, bevor sie auf fremde Hilfe angewiesen sind. Wer frühzeitig einzieht, hat die Möglichkeit, sich einzuleben, Kontakte zu knüpfen und die Vorteile zu genießen.

Ein Zuhause für jedes Alter

Vor Kurzem sagte eine Mieterin zu mir: „Ich bin so froh, hier zu wohnen! Es fühlt sich an wie eine große Familie.“ Genau so soll es sein. In unserer Wohnanlage leben Menschen, die trotz ihres Alters voller Energie sind: Sie reisen, engagieren sich ehrenamtlich, genießen ihre Hobbys oder unternehmen mit Freunden gemeinsame Aktivitäten. Gleichzeitig bietet die Wohnform Sicherheit für die Zukunft.

Fazit

Servicewohnen ist eine Wohnform für alle, die selbstständig leben, aber von einer Gemeinschaft, Sicherheit und Unterstützung profitieren möchten. Warten Sie bitte nicht, bis es zu spät ist – ziehen Sie ein, solange Sie aktiv und voller Tatendrang sind. Es ist ein Schritt, der Ihr Leben im Alter bereichern kann.

Ich wünsche mir sehr, dass mein Artikel bei den Leserinnen und Lesern dazu führt, dass sie das Servicewohnen besser einordnen können und verstehen, dass es sich um eine aktive Wohnform handelt und man sich in jüngeren Jahren dazu entscheiden sollte.

Wenn Sie Fragen oder Interesse am Servicewohnen haben, schreiben Sie mir gerne unter apilz@vhw-hamburg.de oder rufen Sie uns an unter der 040/537 59 20 30.

Herzliche Grüße, Ihre Andrea Pilz

Die vhw-Seniorenwohnanlage Langenhorn lädt Sie herzlich ein zum

Osterbasar

**Sonntag, 6. April,
11–17 Uhr,
Dortmunder Str. 19,
22419 Hamburg**

**Freuen Sie sich auf kreatives
Kunsth Handwerk und vieles mehr!
Für Ihr leibliches Wohl ist gesorgt.
Wir freuen uns auf Sie!**



... mehr als Wohnen!

**Die vhw bietet in ganz Hamburg
Servicewohnen an. Informieren
Sie sich gerne unter:**

www.vhw-hamburg.de



Rudolf F. Müller

Seit 1973 begeistert ihn das Thema Gesundheit. Zunächst als Ingenieur tätig, praktizierte er parallel dazu das therapeutische Yoga nach Krishnamacharya. Von den Wirkungen auf seinen Körper begeistert, kam er zur ganzheitlichen Gesundheit. Er absolvierte zahlreiche gesundheitsrelevante Ausbildungen sowie das Studium Gesundheitsmanagement und Prävention. Seit 2000 arbeitet Müller freiberuflich als Präventologe in der individuellen Gesundheitsberatung, hält Vorträge und engagiert sich besonders für die Generation 60 plus.

LESERKOLUMNE

„DIE GESUNDHEIT IST NICHT ALLES, ABER OHNE GESUNDHEIT IST ALLES NICHTS!“

Das sagte der Philosoph Arthur Schopenhauer bereits in der Mitte des 19. Jahrhunderts. Lesen Sie bitte die nachfolgenden Zeilen – und denken Sie sie darüber nach!

Bitte nehmen Sie sich die Zeit!

Die Gesundheit überwiegt alle anderen Güter so sehr, dass wahrscheinlich ein gesunder „Normalo“ glücklicher ist als ein kranker Multimillionär.

Die Gesundheit ist für uns Menschen die Grundlage allen Glücks. Nur ihr können wir die nötige Energie schöpfen, um alle unsere Aufgaben optimal zu lösen. Nur wenn wir gesund an Körper, Geist und Seele sind, können wir die ganze Erfüllung unserer Wünsche, Hoffnungen und Ziele erreichen.

Unsere Gesundheit sollte deswegen bei all unserem Tun immer im Vordergrund stehen.

Nur, wo fange ich im Zeitalter von BSE, Aids, MS, Parkinson, Demenz, Corona, genmanipulierten Lebensmitteln und der sehr schwierigen Weltlage an? Die Verunsicherung wird immer größer! Auch hier gilt wie überall:

Es fängt im Kopf an. Trennen sie sich von Sprüchen wie „Man weiß ja nicht mehr, was man überhaupt noch essen und tun oder lassen soll.“ Viele Menschen sind gar nicht in der Lage, das für sie dringend Erforderliche umzusetzen. Ihnen fehlen das Wissen, die Gesundheitskompetenz, die Energie und die körperliche Fitness. Menschen, die sich regelmäßig mit Medikamenten, Alkohol, Nikotin und Fast Food zudröhnen, haben keinen klaren Kopf und demzufolge keinen entsprechenden Körper. Gesunde Ernährung, das Integrieren von Bewegungsaktivitäten in den Alltag und Sport, erholsamer Schlaf, Immunfitness, mentale Fitness und Stressbewältigung sind wichtige Voraussetzung für unser Wohlbefinden. Wer seinen Körper übersäuert, sich mit negativen, zermürbenden Gedanken, Sorgen und Ängsten quält und sich keinem Profi anvertraut, hat Schwierigkeiten. Wer sich falsch ernährt, verbraucht 50–70 % seiner Energie, um die Gifte aus dem Körper zu entfernen. Wie soll ein so geschädigter Körper Begeisterung für seinen Alltag aufbringen? Für einen kurzen

Zeitraum ist das machbar, aber bereits mittelfristig führt es unabdingbar zu Leistungsabfall und Krankheit. Wir könnten unseren Körper bis ins hohe Alter gesund und fit erhalten. Machen Sie sich bewusst, wie toll und einzigartig Ihr Körper ist.

Haben sie je daran gedacht, wie viel Technik nötig wäre, um all die Funktionen ausüben zu können, die Sie mit Leichtigkeit jede Sekunde ausführen? Jeder Ihrer Schritte, die Bewegungen der Gelenke, Ihre Arme, Ihr Kopf, Ihre Augen, Ohren, Ihre Muskeln – welch ein Wunderwerk an Leistungsfähigkeit über viele Jahrzehnte. Allein eine Hand hat 33 Muskeln, 27 Knochen und 15 Gelenke, ein Universalwerkzeug. Haben Sie jemals daran gedacht, dafür dankbar zu sein? Ihr Chemiewerk in Ihnen arbeitet perfekt.

Oben werfen Sie Nahrung rein, und das Chemiewerk arbeitet. Es verdaut, spaltet auf, sortiert, verteilt, wandelt um, speichert, und scheidet aus. Und Sie haben Energie, Flüssigkeit, Vitamine, Enzyme, Aufbaustoffe Mineralien und Mikronährstoffe. Schlacken und Gifte werden ausgeschieden. Ein so perfektes Chemiewerk, das bisher an keinem Ort der Welt nachgebaut werden konnte!

Und Sie haben es als pure Selbstverständlichkeit in Ihrem Körper. Was muten Sie ihm alles zu? Und Ihr Kopf? Wir arbeiten oft täglich am PC, am Smartphone, die zwar vieles können, aber können die wirklich mehr als wir? Was meinen Sie, wie viel % von Ihrer geistigen Kapazität hat Ihr PC? 10, 20, 30 %? Es sind bestimmt nicht mehr als 5 %! Was steckt da noch alles in Ihnen? In jedem von uns!

Unser großes, hochgepriesenes Denkgenie Albert Einstein, Nobelpreisträger, behauptete, nur 5–10 % seiner geistigen Kapazität bewusst nutzen zu können. Was liegt da noch brach? Es wartet darauf, von uns entdeckt und umgesetzt zu werden. Es ist nie zu spät, und mit entsprechender Hilfe könnten Sie vieles erreichen, auch im fortgeschrittenen Alter.

Sie müssen nur WOLLEN.

Rudolf F. Müller, Präventologe



SEMA AKTIV

Mit Lokaldesign und dem SeMa Hamburger Möbel und kreatives Handwerk erleben



Im Herzen Hamburgs vereint Lokaldesign seit über 15 Jahren handgefertigte Möbel, Wohnaccessoires und Interior-Ideen von regionalen Designern. Unser Concept Store in der Großen Elbstraße ist eine Fundgrube für hochwertige, nachhaltige Einrichtung mit Charakter – perfekt für alle, die Wert auf Qualität und Individualität legen. Einen Schwerpunkt bilden modulare und multifunktionale Möbel, weshalb es vor allem auch für kleine Wohnbereiche tolle Lösungen gibt.

Neben besonderen Möbelstücken bietet das Team von Lokaldesign auch kreative

Workshops an – eine wunderbare Gelegenheit, selbst gestalterisch tätig zu werden!

Ganz besonders freuen wir uns, die Leserinnen und Leser des SeMas zu einem exklusiven Terrazzo-Workshop am 8. April einzuladen. Dabei gestalten Sie zwei eigene Wohnaccessoires – zum Beispiel dekorative Untersetzer oder eine kleine Ablage mit Kerzenständer – aus hochwertigem Porzellanngips.

Durch die Zugabe farbiger Elemente entsteht die charakteristische Terrazzo-Optik, die gerade wieder ein Comeback erlebt und die jedes Stück zu einem echten Unikat macht.

- Di., 08.04., 14 – 17 Uhr
- Teilnahmebeitrag: 69 € (inkl. Material, Getränke und süße Snacks)

■ Ort: Lokaldesign, Große Elbstr. 58, Hamburg www.lokaldesign.de

Verbindliche Anmeldung bis zum 28.3. beim SeMa unter Tel.: 040 / 22 89 77 01 oder E-Mail: kontakt@senioren-magazin-hamburg.de

Die Veranstaltung findet ab 6 und mit maximal 12 Teilnehmern statt.

Wir freuen uns auf Sie!

Highway to Häää?

Tune Dein Erlebnis!



Welttag des Hörens
am 3.3.2025

**Mehr verstehen,
mehr erleben.**



www.welttag-des-hoerens.de

Highway to Häää – Ihre Fahrt zu mehr Lebensenergie und klarer Kommunikation!

Vielleicht fällt es Ihnen nicht auf, aber Ihr Gehör könnte einen Test vertragen. Wussten Sie, dass jeder Dritte über 65 Jahre Hörprobleme hat? Je früher diese erkannt werden, desto besser lassen sie sich behandeln.

Warum gutes Hören wichtig ist:

- Mehr verstehen, mehr erleben: Ob bei Gesprächen, einem Café-besuch oder einer Motorradtour – gutes Hören macht diese Momente intensiver.
- Gesundheit im Blick: Unbehandelter Hörverlust kann kognitive Fähigkeiten und die Sturzgefahr erhöhen.
- Hörgeräte geben Freiheit zurück: Moderne Modelle bieten Konnektivität, KI und komfortable Akku-Technologie.

Anlässlich des Welttags des Hörens laden wir Sie – besonders im März – zum kostenlosen Hörtest in die Hörwelt Niendorf ein. Auf Wunsch können Sie auch unsere kleinen Hörgeräte im Alltag ausprobieren.

Nutzen Sie die Chance auf besseres Hören – kommen Sie zu uns und machen Sie den ersten Schritt zu mehr Lebensqualität!



Michael Braun,
Inhaber der Hörwelt Niendorf

HÖRWELT
NIENDORF
michael braun • hörakustik

Sie finden uns in Niendorf-Nord: Rudolf-Klug-Weg 5 | 22455 Hamburg
Tel.: 040/63 91 40 07 | info@hoerwelt-niendorf.de | www.hoerwelt-niendorf.de
Mo. bis Fr. von 9.30 bis 13 Uhr und Mo., Di., Do., Fr. von 14 bis 18 Uhr

DIGITALE TIPPS & TRENDS – „MOBILFUNKVERTRÄGE“



In einer Welt, die immer digitaler wird, möchten wir Ihnen helfen, den Anschluss nicht zu verlieren. In dieser Rubrik finden Sie hilfreiche Tipps und einfache Anleitungen, um Ihr Smartphone und andere digitale Geräte besser zu verstehen und zu nutzen.

Heute widmen wir uns dem Thema „Mobilfunkverträge“.

Viele Senioren haben bereits ein Smartphone oder spielen mit dem Gedanken, sich endlich eines anzuschaffen. Doch wie läuft das eigentlich mit dem Mobilfunkanbieter, der mir eine dazu nötige

SIM-Karte zur Verfügung stellt? Was sollte man beachten und was ist sinnvoll, denn bereits Schiller schrieb in seiner Glocke: „Drum prüfe, wer sich ewig bindet ...“.

Grundsätzlich gibt es zwei Arten von Mobilfunkverträgen bzw. -Tarifen für Smartphones:

1. Prepaid-Tarife:

Hier wird im Voraus ein Guthaben auf die SIM-Karte geladen und dann monatlich für Telefonate, SMS und mobiles Internet (also Datenvolumen) verbraucht. Das Aufladen funktioniert heutzutage auch schon ganz automatisch per Lastschrift – ohne lästiges Eintippen von erworbenen Coupons. Einen vernünftigen Prepaid-Tarif mit ausreichendem Datenvolumen und monatlicher Kündigungsfrist erhält man schon für unter zehn Euro pro Monat. Darin sind auch alle Telefonate und SMS in einer sogenannten Flatrate enthalten.

2. Laufzeit-Tarife:

Hier wird erst im Nachgang abgerechnet. Laufzeitverträge werden

in der Regel für 24 Monate unkündbar abgeschlossen, und es gibt ein vermeintlich kostenloses oder vergünstigtes Smartphone dazu. Oft werden ahnungslose Kunden in Mobilfunkshops in diese Verträge gelockt und landen dann in der Kostenfalle, denn über den deutlich höheren Preis pro Monat finanziert man den wahren Preis des Smartphones. Da können in zwei Jahren schnell bis zu 1500 Euro zusammenkommen.

Fazit: Ein vernünftiges Smartphone gibt es bereits ab 250 Euro, ist daher mit einem Prepaid-Tarif die sinnvollste Lösung für Senioren und spart viele Hundert Euro, die Sie lieber in die Schulung investieren sollten.

Übrigens, ein Anbieterwechsel ist einfacher, als man denkt, und Ihre aktuelle Rufnummer dürfen Sie laut Gesetz mitnehmen. Oft gibt es auch einen sogenannten Wechselbonus beim neuen Anbieter.

Lassen Sie sich nicht über den Tisch ziehen, sondern unabhängig beraten.



Gast-Autor dieser neuen Rubrik: Oliver Kühl, Senior Media Care
Wir helfen in der digitalen Welt, Internet: www.senior-media-care.de,
E-Mail: info@senior-media-care.de, Tel. 040/22 61 51 55

DRK Hausnotruf
Hamburg

 Deutsches
Rotes
Kreuz

DRK Hausnotruf – Selbstbestimmt und sicher zu Hause und unterwegs leben

Notfall: Hilfe auf Knopfdruck

ERSTER
MONAT
KOSTENLOS



040 - 19 219

Die Nummer für Hausnotruf in Hamburg

www.drk-hausnotruf-hamburg.de



Foto © Siegfried Lenz Stiftung

Lenz

in Hamburg

Siegfried Lenz ist einer der erfolgreichsten deutschen Literaten des 20. und beginnenden 21. Jahrhunderts. „Deutschstunde“ aus dem Jahr 1968 ist wohl sein bekanntestes Werk, aber auch der Erzählband „So zärtlich war Suleyken“ von 1955 und der Roman „Heimatmuseum“ von 1978 sind vielen Leserinnen und Lesern vertraut.

Zwischen seinem zehnten Todestag im vergangenen Oktober und dem 100. Geburtstag von Siegfried Lenz im kommenden Jahr feiert Hamburg den Schriftsteller und Ehrenbürger nun mit Lesungen, Publikationen und Theateraufführungen. Die Siegfried Lenz Stiftung hat hierfür die Federführung übernommen. „Die Siegfried Lenz Stiftung, deren Gründungsvorstand ich bin, hat einen einzigen Zweck: die Erinnerung an diesen großartigen Autor und sein Werk lebendig zu halten“, sagt Günter Berg. „In Zusammenarbeit mit zahlreichen Kulturinstitutionen, Verlagen und Theatern in Hamburg und darüber hinaus organisiert die Stiftung ein vielfältiges Programm zu Leben und Werk. Im Zentrum stehen seine weltberühmten Romane, Erzählungen und Theaterstücke, von deren enormer Menschlichkeit so viele profitieren.“

In den von Axel Schneider geführten Theatern gibt es unter dem Motto LENZ AUF DIE BÜHNE eine Werkchau, die mehr als 90 Veranstaltungen umfasst, wie die Komödie „Das Gesicht“ und die zwei Uraufführungen „Der Überläufer“, nach Lenz' lange unveröffentlichtem letzten Roman, und „Heimatmuseum“.

Die Matineen, die in den Hamburger Kammerspielen zu sehen sind, hat Dr. Sonja Valentin zusammengestellt

(siehe Kasten). „Hamburgerinnen und Hamburger lernen ‚ihren‘ Siegfried Lenz durch die Veranstaltungen noch einmal neu kennen, weil auch unbekannte Texte gelesen werden“, sagt die freiberufliche Dramaturgin. „Es ist die Kombination aus Lesung, Musik und Experten, die die Vormittage besonders machen, und es ist ein Genuss, den hervorragenden Schauspielerinnen und Schauspielern beim Lesen zuzuhören.“

Matineen in den Hamburger Kammerspielen:

02. März 2025 | 11 Uhr | „Der Schriftsteller ist kein Zierfisch“

Siegfried Lenz und die Natur. Lesung: Barbara Auer und Hans Löw | Musik: Christoph Korn (*Klarinette und Bassklarinette*) | Gast: Maren Ermisch (*Mitherausgeberin der Hamburger Ausgabe der Werke von Siegfried Lenz*)

06. April 2025 | 11 Uhr | „Von Hemingway bis Beckett“ | Siegfried Lenz und seine literarischen Vorbilder | Lesung: Stefan Hunstein | Musik: Bernd Lhotzky (*Klavier*)**04. Mai 2025 | 11 Uhr | „Ich wünschte mir, von einem Kritiker gelegentlich Selbstzweifel zu hören.“** | Siegfried Lenz und seine Kritiker

Lesung: Kristian Bader und Christian Redl | Musik: Natalie Böttcher (*Akkordeon*) | Moderation: Günter Berg (*Siegfried Lenz Stiftung*)

01. Juni 2025 | 11 Uhr | „Herr und Frau S. in Erwartung ihrer Gäste“

Siegfried Lenz und die Liebe | Lesung: Marina Galic und Jens Harzer | Musik: Natalie Böttcher (*Akkordeon*) | Moderation: Günter Berg (*Siegfried Lenz Stiftung*)

Ganz frisch beim Hoffmann und Campe Verlag erschienen sind die Rundfunkstücke. Was vielen eher unbekannt ist: Siegfried Lenz war in seinen jungen Jahren Radio-Autor. Seit den späten 1940er-Jahren hat er Tausende von Seiten Text für den Hörfunk produziert. Schon in diesen Reportagen, Interviews und Berichten erkennt man sein schriftstellerisches Talent. In drei Bänden sind nun 150 Texte zu lesen, die Lenz verfasst hat. Mehr als 120 dieser Rundfunkarbeiten erscheinen zum ersten Mal im Druck.

„Vorläufiger Höhepunkt wird der 100. Geburtstag von Siegfried Lenz im März 2026 sein“, sagt Stiftungsvorstand Günter Berg. „Das Interesse an dem Autor und der Arbeit der Stiftung ist groß, und wir freuen uns sehr über jede Unterstützung der Stiftungsarbeit.“

Rosbiegal © SeMa

Ein Leben lang aktiv!

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



LAB-Treffpunkt Fuhlsbüttel

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

Wohnen „Generation 55+“

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

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

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



ERINNERUNGEN, DIE FÜR IMMER LEBEN – WILLKOMMEN IN DEN ERINNERUNGSGÄRTEN HAMBURG

Wenn die ersten warmen Sonnenstrahlen den Boden berühren und der Frühling langsam Einzug hält, erwachen die Erinnerungsgärten in Hamburg-Altona und -Ohlsdorf zu neuem Leben. Die gesetzten Blumenzwiebeln in den verschiedenen Themenbereichen strecken ihre Köpfe gen Himmel und schenken den Besuchern ein Farbenspiel, das Herz und Seele berührt. Hier, wo die Natur in voller Pracht erblüht, finden Erinnerungen ihren festen Platz.

Ein Ort voller Emotionen und Geborgenheit

Die Erinnerungsgärten Hamburg-Altona und -Ohlsdorf sind weit mehr als nur ein Ort der letzten Ruhe. Sie sind Oasen der Ruhe und Geborgenheit, die das Leben und die Erinnerungen in den Mittelpunkt stellen. Viele unserer Besucher berichten, dass sie hier, trotz ihrer Trauer, ein Lächeln auf den Lippen tragen. Die liebevoll gestalteten Anlagen schaffen eine friedvolle Atmosphäre, in der Erinnerungen lebendig bleiben und neue Kraft geschöpft werden kann.

Unsere insektenfreundlichen Gärten sind nicht nur ein Ort für die Verstorbenen, sondern auch für das Leben selbst. Die Blumenbeete ziehen Bienen und Schmetterlinge an und schaffen eine natürliche Verbindung zwischen Mensch, Tier und Natur. Zahlreiche Sitzgelegenheiten laden dazu ein, innezuhalten, Erinnerungen nachzuhängen und Ruhe zu finden.

Gemeinsam trauern, gemeinsam hoffen

Der Austausch unter den Besuchern hilft vielen, ihre Trauer zu verarbeiten und neue Perspektiven zu gewinnen. Hier trifft man Menschen, die verstehen, was es bedeutet, einen geliebten Menschen zu verlieren. Die Erinnerungsgärten sind genau der Ort, nach dem sich viele sehnen: „ein Platz, an dem Erinnerungen lebendig bleiben und das Herz wieder Hoffnung findet“, berichtet Andy Barthels, Geschäftsführer der Friedhofsgärtnerei Blumen Barthels.

Eine Reise voller Emotionen

Michael Svensson-Buccini, Geschäftsführer der Friedhofsgärtnerei Rehder GmbH, beschreibt seine Arbeit mit großer Hingabe: „Ich bin stolz darauf, ein Teil dieses wunderbaren Ortes zu sein. Es ist eine Freude zu sehen, wie sich ein Lächeln auf den Gesichtern der Menschen ausbreitet, wenn sie unsere Gärten betreten. Hier ist das Leben zu spüren – von der Schönheit der Natur bis hin zu den ruhigen Plätzen, die zum Verweilen einladen.“

Unsere Rundum-sorglos-Pakete für die Vorsorge nehmen den Angehörigen die Aufgabe der Grabpflege ab, sodass sie sich ganz auf das Gedenken konzentrieren können. Vom ersten Frühlingsgruß bis zu den letzten Farben des Herbstes erblühen die Erinnerungsgärten in sanfter Schönheit.

Individuelle Themenbereiche für persönliche Erinnerungen

Besonders sind die sechs einzigartigen Themenbereiche, die den Gärten eine ganz persönliche Note verleihen. Ob der „Küstengarten“ mit seinem Leuchtturm, Schiff und Anker, der die Sehnsucht nach dem Meer stillt, der „Bauerngarten“, der warme Erinnerungen an unbeschwerte Tage im Schrebergarten weckt, oder die „Spuren des Lebens“, die an unvergessliche Urlaube im Süden erinnern – „hier findet jeder einen Ort, der sein Herz berührt“, erzählt Kai Fietz, Geschäftsführer der Friedhofsgärtnerei Blumen Lülow.

Wir laden Sie ein

Besuchen Sie uns in den Erinnerungsgärten Hamburg-Altona und -Ohlsdorf und lassen Sie sich von der einzigartigen Atmosphäre verzaubern. Weitere Informationen finden Sie auf unserer Webseite www.erinnerungsgärten.de.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!



Mott Optik – bekannt für Problemlösungen bei Augenkrankheiten, für präzise Messmethoden, für schönste Brillenmode und überraschende Preis-Aktionen ...

High-Tech für besseres Sehen und ein 50%-Rabatt

Warum Spitzen-Technologie bei der Brillenanpassung so wichtig ist, und Mott Optik sie auch bei Sonderangeboten einsetzt.

Super-Technologie für Ihre Brille!

Als einziger Augenoptiker im Raum Pinneberg und in Hamburg-Rissen ist Mott Optik als „ZEISS Vision Partner“ zertifiziert. Beide Betriebe können deshalb Gläser anbieten, die mit ZEISS i.Scription gefertigt werden.

Das Ergebnis: deutlich besseres, brillanteres Sehen, auch in der Dämmerung und sogar nachts.



Noch ein Gleitsichtbrillen-Geheimnis:

Genauso wichtig wie die Messung der Sehstärke ist die Glas-Zentrierung in der Brillenfassung. Auch dabei arbeitet Mott Optik mit High-Tech von ZEISS.

„Damit erreichen wir eine Präzision von 1/10 mm und sichern so einen optimalen Sehkomfort“, erläutert Inhaber Florian Mott, „innovative Technik gehört einfach zu unserer DNA – das beweisen wir übrigens genauso gern, wenn es um Kontaktlinsen oder vergrößernde Sehhilfen geht.“

High-Tech auch bei Sonderangeboten

Auch bei Einstiegspreislagern und z.B. bei der aktuellen Sonderpreisaktion „Frühjahrsputz“ (s. Anzeige unten) garantiert Mott Optik den gleich hohen Qualitätsstandard bei der Messung und Zentrierung.

Was macht Mott Optik noch so besonders? Das Angebot an vergrößernden Sehhilfen!

Wenn eine normale Brille nicht mehr reicht, z.B. bei Augenkrankheiten wie „Altersbedingter Makuladegeneration“ (AMD) und Grünem Star bietet Mott Optik professionelle Problemlösungen. Vieles steht vor Ort zum selbst Ausprobieren bereit, Beispiele:



Stand-Leuchtlupe ...



... elektronisches Lesegerät

Darf's auch noch ein bisschen Top-Mode zu Schnäppchen-Preisen sein?

Eine Super-Gelegenheit, für große Namen kleine Preise zu zahlen, bietet sich bis zum 31. März '25:

Mott Optik trennt sich von ausgewählten Brillenfassungen der Vorjahres-Kollektionen berühmter Marken – mit 50% Rabatt!



Ob Sie jetzt noch schnell die Sonderangebote nutzen wollen (bis 31.03.25) ...

oder Sie sich über Problemlösungen bei Augenkrankheiten informieren und unsere Riesenauswahl an „Vergrößernden Sehhilfen“ testen möchten oder eine Sehanalyse wünschen – das alles kostet Zeit, und die nimmt sich Mott Optik gern für Sie!

Eine Voranmeldung ist deshalb aber unbedingt erforderlich – telefonisch oder über den QR-Code:

Pinneberg
04101-26667
Hamburg-Rissen
040 - 89 80 73 49



Frühjahrsputz bei Mott Optik: Wir räumen auf – Sie räumen ab!

Ausgewählte Brillenfassungen reduziert:**

50%

Persol FACE A FACE PARIS
Cartier
Ray-Ban
FEB31ST

**Reduzierung gilt bis 31.03.25. Rabatte bezogen auf unsere Preise bis 31.01.25

Ausgewählte Marken-Brillengläser* reduziert:**

bis zu

50%

Einstärken Premium: Paar € 240,- jetzt € 120,-
HOYA Hilux 1.6 AK HVL
Gleitsicht Standard: Paar € 640,- jetzt € 320,-
HOYA Amplitude Plus AK 1.6 HVA
Gleitsicht Premium: Paar € 1400,- jetzt € 950,-
HOYA LifeStyle 4 1.6 HVL

*Gilt für Gläser bis zu einer Stärke von ±5,0 dpt cyl. 2,0. Nicht mit anderen Rabatten oder Brillen-Abo kombinierbar.

MOTT | OPTIK

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

VERANSTALTUNGEN

Sa., 08.03., 17–19 Uhr
Akkordeon-Konzert „Nostalgia“
 Erlöserkirche Halstenbek,
 Friedrichstr. 22, 25469 Halstenbek,
 Eintritt frei – Spende erwünscht

Fr., 14.03., ab 19 Uhr
Ostrock Revival Show 2025
 Pflege- und Wohnen
 August-Krogmann-Straße 100,
 22159 Hamburg
 Eintritt frei – Spende erwünscht

Fr., 14.03., 16 Uhr
Berliner Musikgeschichte
 Rosenhof Ahrensburg,
 Lübecker Str. 3–11, Ahrensburg,
 5 Euro Eintritt

Mo., 17.03., 14–16 Uhr
Tanzcafé im Seniorentreff
 Kirchenstraße 53,
 22848 Norderstedt

Do., 20.03., 19:30 Uhr
Gustav Peter Wöhler Band
 Kulturwerk am See, Norderstedt

Fr., 21.03., 16 Uhr
**Lesung: Peter Jäger liest aus
 seinem neuen Hamburg-Roman
 „Junge Liebe im
 Wirtschaftswunder“**
 Fama, Luruper Hauptstraße
 247–249, 22547 Hamburg,
 Eintritt frei – Spende erwünscht

Mi., 26.03., 19.30 Uhr
Vortrag: Der Garten der Frauen
 Ohlendorff'sche Villa,
 Im Alten Dorfe 28, Hamburg
 14–18 Euro Eintritt

Do., 27.03., 10–12 Uhr
Frauenfrühstück mit Vortrag
 Begegnungsstädte St. Martinus,
 Martinistraße 33, Hamburg

So., 30.03., 10–16 Uhr
Traditioneller Frühjahrsmarkt
 LaLi, Tangstedter Landstraße
 182a, 22415 Hamburg, Eintritt frei

Di., 01.04., 15–17 Uhr
martini erleben – Café mit Gast
 Begegnungsstätte St. Martinus,
 Martinistraße 33, Hamburg

So., 06.04., 11–17 Uhr
**Die vhw-Seniorenwohnanlage
 Langenhorn lädt Sie herzlich
 ein zum Osterbasar**
 Dortmunder Str. 19, 22419 HH
 (weiteres auf Seite 25)

Di., 08.04., 14–17 Uhr
**SEMA Aktiv! Mit Lokaldesign
 und dem SeMa Hamburger Möbel
 und kreatives Handwerk erleben!**
 Lokaldesign, Große Elbstr. 58,
 Hamburg (weiteres auf Seite 27)

Veranstaltungen in der Parkresidenz



• **Di., 04.03.25, 19 Uhr - JAWBONE**

Die Hamburger Band JAWBONE ist unterwegs, um die Klangwelten amerikanischer Urmusik neu zu ergründen. Die Musiker bedienen gekonnt Elemente aus Bluegrass, Folk und Blues. Eintritt: 20 €

• **Di., 11.03.25, 19 Uhr - Manfred Kohrs & Fedor Erfurt: „Mascha Kaléko“**

Unter dem Motto „Zur Heimat erkor ich mir die Liebe“ liest der Schauspieler und Autor Manfred Kohrs eine Auswahl von Mascha Kalékos Gedichten. Musikalisch begleitet wird er dabei von dem Klarinettenisten Fedor Erfurt. Die deutsch-jüdische Lyrikerin (1907–1975), deren Werke von Melancholie, Witz und Zeitkritik geprägt sind, schrieb vor allem über das Exil und menschliche Sehnsüchte. Eintritt: 20 €

• **Di., 18.03.25, 19 Uhr - Three Wise Men**

Haben Sie sich schon einmal gefragt, wie das Jazzrepertoire heute aussehen würde, wenn Musiker wie Louis Armstrong oder Charlie Parker Kompositionen von Johann Sebastian Bach, Giuseppe Verdi, Franz Lehár oder Ennio Morricone für Ihre Improvisationen ausgewählt hätten? Eine interessante und gänzlich neue Antwort auf diese Frage geben die „Three Wise Men“ mit ihrem neuen Projekt, dem „European Songbook“. Eintritt: 16 €

• **Di., 25.03.25, 19 Uhr - Stella & Vera „Le Passion de Carmen“**

Die Sopranistin Stella Motina und die Pianistin Vera Bogdanchikova absolvierten ihre künstlerische Ausbildung beide in Moskau, trafen sich als Künstlerinnen auf der Bühne aber erstmals 2019 in Hamburg. Es hat sofort gepasst und war der Beginn einer künstlerisch anspruchsvollen und erfolgreichen Zusammenarbeit. Eintritt: 20 €



PARKRESIDENZ
ALSTERTAL

Karl-Lippert-Stieg 1
22391 Hamburg-Poppenbüttel
Telefon 040/60 60 8-0
www.parkresidenz-alstertal.de

Karten gibt es unter 040 606 08 -0, online oder bei uns in der Residenz

FLOHMÄRKTE

08.03., 7–15 Uhr	Bahrenfelder Trabrennbahn
12.03., 9–15 Uhr	
15.03., 7–15 Uhr	
19.03., 9–15 Uhr	
22.03., 7–15 Uhr	
26.03., 9–15 Uhr	
29.03., 7–15 Uhr	
08.03., 7–15 Uhr	Horner Rennbahn
15.03., 7–15 Uhr	
22.03., 7–15 Uhr	
29.03., 7–15 Uhr	
08.03., 8–16 Uhr	Alte Rinderschlachth. St. Pauli
09.03., 10–16 Uhr	Flohmarkt im HausDrei
09.03., 12–17 Uhr	Flohmarkt in der Fabrik
15.03., 8–16 Uhr	Flohschanze
22.03., 8–16 Uhr	
29.03., 8–16 Uhr	
23.03., 10–14 Uhr	Goldbekhaus – indoor
30.03., 10–16 Uhr	Else-Rauch-Platz