

GRATIS zum Mitnehmen

SeMa

Senioren Magazin Hamburg

Dez. 2016/Jan. 2017

Wissenswertes | Genießen | Gesundheit | Reisen | Veranstaltungen | Rätsel



Allein am Weihnachtsfest



70 Jahre – UNICEF
Gemeinsam für Kinder



Curling
Mit Teamgeist auf dem Eis



Prominente Künstler
Weihnachtslieder und Winterzauberland



Osteoporose
Wenn die Knochen löchrig werden



Weihnachtsrezepte
Festliche Klassiker

FAMILIE & DAHEIM

Täglich ein frisch gekochtes Mittagessen!

Überzeugen Sie sich von unseren Vorteilen:

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



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

Diakonie pflegt

Gott sei Dank, hier zählt der Mensch



... auch ganz in Ihrer Nähe in einer von über 80 Pflege-Einrichtungen der Diakonie in Hamburg

www.pflege-und-diakonie.de

Service-Telefon 0800-011 33 33

Wir sind telefonisch rund um die Uhr jeden Tag für Sie erreichbar. Bei uns finden Sie alle freien Plätze im Seniorenheim, in der Kurzzeitpflege oder den Pflegedienst und die Tagespflege-Einrichtungen in der Nähe. **Kostenfrei für Sie: Unsere neue Broschüre mit allen Adressen!**

Inhalt

Herzlich willkommen Worte unserer Herausgeberin	3
Allein am Weihnachtsfest Einsam vor der Entenbrust	4
70 Jahre – UNICEF Gemeinsam für Kinder	8
Hautkrebsvorsorge Der genaue Blick	10
KulturistenHoch2 Eine Brücke zwischen den Generationen	12
Holiday on Ice	13
Reisen Niedersachsens schönste Thermalbäder Winterspaß im Harz	14
Curling Teamgeist auf der Curling-Bahn	16
Kerzenherstellung Jede ist ein Unikat	18
Kleinanzeigen	20
Computer-Club macht Senioren fit für Computer und Co.	22
Gutes tun tut gut Unterstützung pflegender Angehöriger	23
Mit Agilando durch das Leben tanzen	23
Prominente Künstler Weihnachtslieder und Winterzauberland	24
Rätsel	26
Lesergeschichte	28
Osteoporose Wenn die Knochen löchrig werden	30
Weihnachtsrezepte Festliche Klassiker	32
Chor Vergissmeinnicht Den richtigen Ton treffen	34
Veranstaltungen	36



Sie finden uns unter SeMa auch bei facebook

Liebe Leserinnen und Leser,

das Jahresende naht und die Festtage stehen vor der Tür.

Weihnachten im Rahmen der Familie zu verbringen ist bestimmt die schönste Möglichkeit, aber aus unterschiedlichen Gründen nicht immer für jeden möglich. Einsam zu Weihnachten, das ist für viele Senioren (leider) Realität. Was ist dann die Alternative? Alleine das Fest genießen oder Gesellschaft suchen? Auf Reisen gehen oder in Hamburg Veranstaltungen besuchen? Ja – es gibt Alternativen für jeden Geschmack. Probieren Sie diese einfach mal aus.

„Eine Brücke zwischen den Generationen“ schlagen, das ist die Idee einer Initiative, die wir in diesem Heft vorstellen. Jugendliche begleiten dabei Senioren zu kulturellen Veranstaltungen und das ist für beide Seiten ein Gewinn. Aber auch ein Engagement von Senioren für Kinder ist möglich – so zum Beispiel bei UNICEF, die gern noch ehrenamtliche Unterstützung annehmen.



Ich wünsche Ihnen nun eine schöne Advents- und Weihnachtszeit sowie einen gesunden Start ins Jahr 2017.

Wir, das SeMa-Team, gehen nun in eine kleine Winterpause. Die nächste Ausgabe erscheint am 30.01.2017.

Ihre Silke Wiederhold

Der Malkurs von „the Seasons Art Class“ begeistert alle! Mitte Januar startet der neue Kurs.



Viele tolle Kunstwerke auf der Ausstellung.

Seit nunmehr 18 Monaten gibt es den Malkurs im Forum Alstertal. In 14 Wochen erlernen Anfänger und Auffrischer viele Kniffe und Tricks, um mindestens 10 eigene Bilder zu kreieren.

Im Herbstkurs, der in diesen Wochen läuft, wurden wieder wunderschöne Kunstwerke erstellt. Von der spanischen Tänzerin in Ölpastell über ein Reh in Aquarell bis zu Eichenlaub in Acryl – es war wieder für jeden etwas dabei. Zufriedene Gesichter, wohin man schaut- „Viel gelernt, viel Spaß gehabt“, so fasst es eine Teilnehmerin zusammen. „ich komme wieder!“ **Tipp:** Am 21.12., von 16-18 Uhr findet im Forum Alstertal die Ausstellung des Herbstkurses statt. Eine tolle Gelegenheit, sich bei Kaffee und Kuchen die unglaublichen Ergebnisse des Kurses anzusehen. **Eintritt frei.**

HELIOS Kliniken
Jeder Moment ist Medizin



Patientenvortrag
in der ENDO-Klinik

Referent: Dr. Alaa Aljawabra,
Oberarzt Orthopädie

„Das Knie“ ENDOprothetische Versorgung Mittwoch, 14. Dezember • 17:30-18:30 Uhr



HELIOS ENDO-Klinik Hamburg
Holstenstraße 2 · 22767 Hamburg
Um Anmeldung wird gebeten:
(040) 3197-1225

www.helios-kliniken.de/ENDO

Ihr Malkurs beginnt in Kürze!

- Ein innovativer Kurs, den sie lieben werden
- 14 Wochen, einmal pro Woche, jeweils drei Stunden
- Einfache Schritt-für-Schritt-Anleitung
- Geeignet für Anfänger, Auffrischer und Fortgeschrittene
- Entwickeln Sie Ihre Fertigkeiten und schaffen Sie Ihre eigenen Originale
- Lernen Sie nette Leute kennen und finden Sie neue Freunde
- www.malkurs-in-hamburg.de

Geeignet für Anfänger, Auffrischer und Fortgeschrittene – genau wie Sie!



the Seasons Art Class

Der Kunstkurs Ihrer Träume

Gönnen Sie sich das! – Beginn in Kürze – Begrenzte Plätze
Rufen Sie uns an unter **(040) 769 788 85** und erfahren Sie mehr!
Veranstaltungsort: Forum Alstertal (direkt beim AEZ)
Kritenbarg 18, Hamburg-Poppenbüttel



EINSAM vor der Entenbrust

Allein am Weihnachtsfest

Am Weihnachtsbaume, die Lichter brennen – und schweigen. Diese leichte Abwandlung eines Liedes zum Fest beschreibt treffend, wovon viele Senioren sich auch im Raum Hamburg in diesen Tagen mal wieder fürchten – die Einsamkeit. Oder auch nicht? Was bedeutet für die weihnachtserfahrene Generation 60plus der Heiligabend, wie möchte sie ihn verbringen? Für viele Senioren ist dabei die Familienroutine, der Stress unter dem Christbaum oder die knisternde Unehrllichkeit zwischen Weihnachtsgans und Lametta zum wesentlich größeren Problem geworden. Das Senioren-Magazin hat sich umgehört,

wie die Menschen, die ihren Partner verloren haben, die Situation im Spannungsfeld zwischen Familienglück und Gruppenzwang in diesen Tagen empfinden. Oder sitzen sie gern allein vor ihrer Entenbrust?

„Was ist denn noch geblieben?“

„Was ist denn noch geblieben?“ Wer Edith Wedler (74) zur Situation um die Weihnacht befragt, erhält keine leidende Antwort, vielmehr spricht der Realitätssinn aus den entschlossenen

Augen der Seniorin aus Hamburg-Niendorf. Sie äußert direkt das, was die melancholischen Augen vieler älterer Hamburger in der Adventszeit andeuten. „Heute ist nicht mehr der Heiligabend, den wir früher einmal hatten. Man hat sich einfach nicht mehr so lieb“, beschreibt die Hanseatin, was für viele Menschen im höheren Alter im Dezember anno 2016 traurige Wahrheit ist. Es ist nicht nur der Verlust der Menschen, der schmerzt. Nein, es ist die Weihnacht als solche, die sich nach Meinung der Mehrheit verändert hat. Statt klingelnde Glöckchen am Weihnachtsbaume bestimmt die klingelnde Kasse im Mega-Shop an der Ecke zu



Viele Senioren bummeln gern gemeinsam über die Weihnachtsmärkte (hier Hamburg).



Über Weihnachten werden auch Reisen nach Berlin (hier der Kurfürstendamm) angeboten.



Nicht nur in der Familie kann Weihnachten schön sein. Es lohnen auch Verabredungen mit anderen Menschen, die sich einsam fühlen (hier in Hamburg).

den Festtagen immer mehr die Atmosphäre auch an Alster und Elbe. Und das wirke sich eben auch auf die generelle Stimmung zum Fest aus.

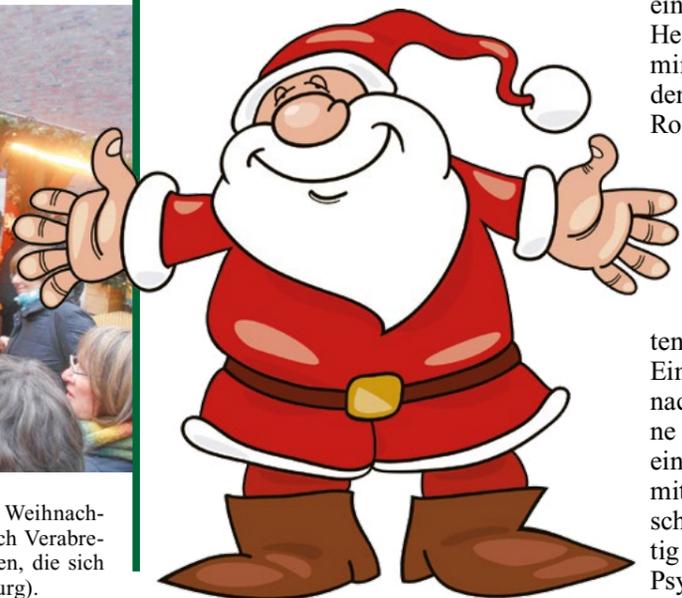
Dieser etwas unchristliche Realitäts-sinn der älteren Generation hat nach Meinung von Experten einen großen Vorteil. „Viele Menschen stellen an die Festtage einfach zu hohe Erwartungen“, erklärt die Psychologin Dörte Foertsch den Stoff, aus dem die De-

„Ich kann an Heiligabend gut allein sein, mache es mir richtig schön bei Kerzenschein und gutem Essen.“

pression zum Heiligabend gestrickt ist. Es sei sehr wichtig, auch im Alter diese Tage selbstständig und ohne Zwang zu planen, diese persönliche Freiheit fernab von gesellschaftlichen Zwängen sei ein entscheidender Ansatz. Den sollte sich jeder „Oldie“ auch in seinem eigenen Interesse gönnen.

Diese selbstbewusste Planung muss nicht immer zum Streit mit Kindern oder Enkeln führen. „Wir schätzen uns in der Familie sehr, sind dabei aber offen und ehrlich“, schildert die Hamburgerin Herta Beckmann (80) ihre Pläne. „Ich fahre gemeinsam mit zwei weiteren Senioren in den Spessart, wir freuen uns schon richtig auf die Weihnachtstage“, sagt sie mit Augen, die schon fast wie Christbaum-Kugeln glänzen. Und sie hätte eben auch nicht das Gefühl, jemanden zu stören. Dieses innere Gefühl scheint dabei die Mehrheit der Senioren zu bewegen, wenn sie zwischen Familienglück oder Alternativ-Planung entscheiden müssen. „Eigentlich würde ich auch gern einmal hier in Hamburg bleiben, am Heiligabend ein schönes Buch lesen, es mir gemütlich machen und mit Freunden telefonieren“, wägt zum Beispiel Rosi del Borghi (72) aus Hamburg-Uhlenhorst ab. Nun aber würde sie doch noch einmal zur Familie nach Frankfurt fahren.

Mit ihrem Wunsch steht die Uhlenhorster Dame nicht allein da und das selbstständige Gestalten der Festtage muss nicht unbedingt Einsamkeit bedeuten. Wem die Weihnachtsstimmung wichtig sei, der könne diese Rituale auch allein gestalten, einen Weihnachtsbaum aufstellen und mit den persönlichen Lieblingsfarben schmücken oder sich selbst etwas richtig Leckeres kochen oder backen, rät Psychologin Dörte Foertsch. Nur der



Kostenlose Probestunde

Club Agilando

Generation 55+

mittwochs
10.30 Uhr - 11.25 Uhr

ADTV
TANZSCHULE die 2

Überseering 25
22297 HAMBURG
www.tanzschuledie2.de
Tel 040 630 00 00

Eine Kombination aus tänzerischer Gymnastik und unterhaltsamen Partytänzen (kein Paartanz)

Wohnen „Generation 55 +“

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

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

Tel.: 040-35 91 52 13
www.meravis.de

Katjas Zweithaarstudio GmbH

Perücken Haarteile • Toupets

- Haarverlängerungen und- verdichtungen
- Unverbindliche Beratung
- Parkplätze vor der Tür!

Termin 040. 320 497 57

Achternfelde 19
22850 Norderstedt
Inh. Gabriele Winter
www.Katjas-Zweithaarstudio.de

Der freundliche Service seit 7 Jahren erfolgreich am Markt

- Schnell und preiswert
- Farb- und Raumberatung
- Gardinenhilfe beim Umzug
- Kostenloses Angebot vor Ort
- Änderungen und Neuanfertigungen

Sabine Jacobsen

AWA Gardinenservice
Abnehmen • Waschen • Aufhängen

Heidehofring 15, 22850 Norderstedt | Tel. 040 / 589 55 47-0
info@awa-gardinenservice.de | www.awa-gardinenservice.de



„Ich fahre gemeinsam mit zwei weiteren Senioren in den Spessart, wir freuen uns schon richtig auf die Weihnachtstage.“

weihnachtliche Streit mit engen Verwandten, die man ohnehin nur noch selten sehe, bleibe außen vor. Und so positiv sehen das dann auch viele Senioren allmählich. „Ich kann an Heiligabend gut allein sein, mache es mir richtig schön bei Kerzenschein und gutem Essen“, schildert zum Beispiel Anke Becker (70) aus Harburg ihre eigenen Rituale. Nur an Silvester, wenn die Menschen fröhlich feierten, hätte

sie so ihre Probleme. Aber es geht noch besser. Wolfgang Klindworth (72) hat sogar eine Aufgabe zum Fest, mit der er andere erfreut.

Nein, er spielt nicht den Weihnachtsmann, für ein bisschen mehr reicht es schon. „Unser Küken hat uns mal wieder eine Weihnachtsreise organisiert“, sprudelt aus Irene Kupich (79, Nienendorf) geradezu die Vorfreude auf die von Klindworth bis ins Detail geplante Reise in den Spessart, die das Senioren-Duo gemeinsam mit ihrer Freundin Herta Beckmann (80) antreten wird. „Ich habe schon immer gern organisiert und die beiden freuen sich“, sagt „Reiseleiter“ Wolfgang Klindworth stolz. Es geht doch – und zwar genau so wie man es selbst will.

Nun hat nicht jeder seinen eigenen Reiseleiter – muss er auch nicht. Jenseits der Tipps zur eigenen Gestaltung der Festtage bleiben gerade in einer Großstadt wie Hamburg die vielen kirchlichen Angebote, die es an den Festtagen gibt (siehe Text nebenstehend). Zumindest aber sollte jeder Senior wissen:

Kirche oder Reisebus?

Wer unfreiwillig an Weihnachten allein ist, kann die Nähe zu „Leidensgenossen“ suchen. Anstatt in Einsamkeit und Selbstmitleid zu versinken, sollten Sie am Heiligen Abend feiern – unabhängig davon, ob Sie gläubig sind oder nicht. Veranstaltungen gibt es während der Feiertage auch in Hamburgs Kirchengemeinden genug. Eine Übersicht über alle Kirchengemeinden der Hansestadt gibt es im Netz unter www.kirche-hamburg.de.

Für diejenigen, die sich zum Fest eine nette Reise mit Gleichgesinnten (Senioren) schenken wollen und können, bieten verschiedene Veranstalter Kurzreisen an. Dabei muss es nicht teuer oder weit sein. Zwischen dem 22. Dezember und dem 2. Januar werden zu verschiedenen Terminen zum Beispiel folgende Ziele beim Reisering Hamburg angeboten: Braunlage/Harz, Grömitz/Ostsee, Höxter/Weserbergland oder Celle (jeweils über 5 Tage). Bei Globetrotter Reisen kann man, unter andern, Weihnachten auf Rügen, im Erzgebirge oder in der Lüneburger Heide buchen.

Hier eine kleine Auswahl an Busreise-Veranstalter

- Reising Hamburg: www.reising-hamburg.de, Tel.: 040/280 39 11
- Globetrotter Reisen, www.globetrotter-reisen.de, Tel. 0800/23 23 646
- Viking-Travel, Tel. 040/526 70 04 oder 04191/72 27 50
- Neubauer-Reisen, www.neubauer-reisen.de, 0461/141 850

Er darf und sollte das machen, was er wirklich will – vor allen Dingen mit wem er es will. Und vielleicht findet er dann an einer Ecke doch noch, was er so vermisst. Die wirklich ehrliche Weihnachtsstimmung. K. Karkmann © SeMa

Im eigenen Heim sorgenfrei den Ruhestand genießen!



Das eigene Zuhause verkaufen und gleich zurückmieten: So funktioniert das geniale Modell der „Lebensabend-Immobilie“.

Die eigene Immobilie ist für viele Senioren mehr als nur eine Altersvorsorge. Über Jahre, oft sogar über Jahrzehnte war sie der Lebensmittelpunkt: Hier wuchsen die Kinder auf, fand man in seiner Nachbarschaft treue Freunde, fühlt man sich emotional verwurzelt. Und doch ist es genau diese so vertraute Immobilie, die man-

cher in seinem verdienten Ruhestand schweren Herzens aufgibt. Etwa wenn die Ersparnisse sinken und man sich trotzdem noch mal etwas gönnen möchte. Aber auch wenn die Instandhaltungskosten die Altersvorsorge aufzufressen drohen und man nicht mehr weiß, wie man sein Heim, seinen Lebensunterhalt bezahlen soll. In beiden Fällen ist Verkaufen die Lösung, um schnell an Kapital zu kommen. Noch klüger ist aber, anschließend in seinem Zuhause weiterwohnen zu können, zu einer festen Miete und ohne Sorgen oder Verpflichtungen. Und genau das macht der renommierte Hamburger Immobilienmakler Martin Ullrich mit seiner neuen Idee der „Lebensabend-Immobilie“ möglich.

Das Prinzip dahinter ist so einfach wie genial: Der Verkäufer erhält über den Erlös hinaus ein notariell beurkundetes Wohnrecht in seinem vertrauten Zuhause. Die Miete wird auf Lebenszeit festgeschrieben – natürlich unter Ausschluss von Mieterhöhungen. Und auch um den notariellen Eintrag der vereinbarten Konditionen ins Grundbuch kümmern sich der Makler und seine Mitarbeiter in Zusammenarbeit mit dem Notar gern, damit der Verkauf und das sofortige Zurückmieten reibungslos vonstatten geht. Damit ist der Verkäufer rundum abgesichert. Und darüber hinaus deutlich besser versorgt, als etwa bei einer Umkehr-Hypothek oder einer Leibrente. So lassen sich bei einer Umkehr-Hypothek im Schnitt nur etwa 60 Prozent des Verkehrswertes einer Immobilie erzielen – bei einem Wert von € 250.000,- wären das nur € 150.000,- – ein Verlust von € 100.000,-! Dazu kommen weitere Abzüge z.B. im Form von Gutachterkosten bis zu € 3000,-.

Nur geringfügig besser ständen die Besitzer mit einer Leibrente da, bei der dem Verkäufer monatlich ein fester Betrag aus dem Verkaufserlös abzüglich der Miete ausgezahlt wird. Da die Nachfrage für das Leibrentenmodell sehr klein ist, lässt sich auch hier selten beim Verkauf der Marktwert erzielen. Hinzu

kommt, dass hier die statistische Lebenserwartung in die Berechnung einfließt. Im Klartext: Stirbt man früher, stoppen auch die Zahlungen – im schlimmsten Fall ein enormes Verlustgeschäft für die Familie und mögliche Erben. Dieses Verlustrisiko entfällt bei der „Lebensabend-Immobilie“ komplett. Denn hier geht der Erlös gleich und direkt aufs Verkäuferkonto und steht damit komplett und frei zur Verfügung. Zudem entfallen die Kosten für ein Marktpreisgutachten. Und weil die Nachfrage nach Immobilien als Kapitalanlage derzeit groß ist wie nie, lässt sich hier meistens der tatsächliche Marktpreis erzielen – in einigen Fällen sogar noch mehr. Während sich der Verkäufer bei seiner „Lebensabend-Immobilie“ über einen Top-Erlös, lebenslangem Wohnrecht bei gleichbleibender Miete und völliger Flexibilität erfreut, bekommt der Käufer ein lukratives Anlageobjekt mit garantiertem Wertzuwachs – und einen netten Mieter, der die Immobilie schätzt, quasi „frei Haus“. Damit ist die „Lebensabend-Immobilie“ für beide Seiten ein Geschäft, bei dem sie nur gewinnen können.

Dementsprechend überwältigend ist die Resonanz auf das neue Wohnmodell. Nicht nur bei den Eigenheimbesitzern, denen Martin Ullrich und seine engagierten Mitarbeiter dank einer exzellent sortierten Datenbank binnen kürzester Zeit bereits passende Käufer vermitteln konnten. Auch der Informationsstand auf der Seniorenmesse „Life Age“ Ende Oktober in Norderstedt zum Thema „Lebensabend-Immobilie“ erfreute sich gewaltiger Nachfrage. Und weil das Thema Wohnen im Alter in naher Zukunft immer wichtiger werden wird, bietet Martin Ullrich in Kooperation mit dem Erbrechtsanwalt Johannes Wuppermann seit kurzem auch abendliche Infoveranstaltungen zu diesem Thema an. Interessenten erfahren dort in netter Atmosphäre, wie sie ihr Haus, ihre Eigentumswohnung aber auch unbebaute Grundstücke in eine „Lebensabend-Immobilie“ umwandeln können. Dazu gibt es dort viele Informationen zu wichtigen Themen wie z.B.:

* Patientenverfügung * Vollmachten für Angehörige * Testament * Vererben & Verschenken.



LEBENSABEND-IMMOBILIE
Mein Zuhause verkaufen und zurückmieten

Erfahren Sie mehr über die erfolgreiche Vermarktung Ihrer Immobilie und das Modell „Lebensabend-Immobilie“ in einem

kostenlosen Beratungsgespräch. Unter Tel.: 040/27 14 14 80 ist Martin Ullrich gerne für Sie da oder lassen Sie sich für den nächsten Vortragsabend gerne vormerken.



Ihr Ansprechpartner in Hamburgs Norden für:

- Reha-Sport (Herz/Lunge/Orthopädie)
- Gesundheitsorientiertes Gerätetraining
- Seniorensport
- Wassergymnastik
- Sturzprophylaxe-Kurse
- Ausflüge und Reisen

Dr. Frank Neuland und Jürgen Mems
Telefon: 040-300 62 99-202
E-Mail: clubaktiv@scala-sportclub.de
Internet: www.clubaktiv-online.de
oder
E-Mail: info@scala-sportclub.de
Internet: www.scala-sportclub.de

Wir kaufen: Altgold, Bruchgold, Zahngold (auch mit Zähnen), Schmuck aus Gold und Silber, Gold- und Silbermünzen, Besteck (Silber/versilbert)
Nutzen Sie unsere 35-jährige Erfahrung. Diskretion ist selbstverständlich.

GOLDANKAUF 111 Hamburg

**Ihr Partner rund ums Edelmetall
- SOFORT BARGELD -
2 x in Hamburg**

- HH-Uhlenhorst, Herderstraße 2, Tel. 040/77 18 06 50
Buslinien 25 und 172, Station Hebbelstraße
- HH-Groß-Borstel, Borsteler Chaussee 179, Tel. 040/75 36 35 60
Buslinien 23, 34 und 114, Station Warnkesweg

Öffnungszeiten: Montag bis Freitag, 10 bis 17 Uhr
Infos: www.goldankauf-silberankauf-hamburg.de



MARTIN ULLRICH

I M M O B I L I E N

Sie möchten uns kennenlernen und fundierte Informationen einholen?

► Tel. 040/27 14 14 80

► freiheit@lebensabend-immobilie.de

MARTIN ULLRICH IMMOBILIEN

Herderstraße 75, Hamburg-Uhlenhorst
22085 Hamburg, www.martinullrich.eu



Gemeinsam für Kinder



UNICEF – das Kinderhilfswerk der Vereinten Nationen wird 70

Die Hoffnung, damit zukünftig Kriege zu vermeiden, führte 1945 zur Gründung der „United Nations Organization – UNO.“ Den Kindern zu helfen, die besonders unter den Folgen des 2. Weltkriegs litten, rief die Generalversammlung der Vereinten Nationen am 11. Dezember 1946 das „Kinderhilfswerk der Vereinten Nationen“, die UNICEF ins Leben. In den ersten Gründungsjahren galten die Hilfsprogramme den hungernden und kranken Kindern im zerstörten Europa. UNICEF organisierte auch in Deutschland Schulspeisungen, beschaffte Kinderkleidung und Medikamente. Nach der Überwindung der größten Not in Europa setzt UNICEF alles daran, das Elend der Kinder in der so genannten „Dritten Welt“ zu lindern. Auch mit deutscher Unterstützung, denn engagierte Bürger gründeten 1953 das „Deutsche Komitee für UNICEF e.V.“ mit Sitz in Köln. In Hamburg tat sich erstmalig 1962 eine UNICEF-Arbeitsgruppe zusammen. Heute wird die

Arbeit von UNICEF in der Hansestadt von rund 420 ehrenamtlichen Mitarbeitern getragen. Das SeMa hat drei von ihnen getroffen und gefragt, warum sie sich für UNICEF engagieren. „Das ist genau mein Ding“, befand Anna-M. Möller, nachdem sie fast anderthalb Jahre in die Arbeit der Gruppe hineingeschnuppert hatte. „Natürlich war mir der Name ‚UNICEF‘ über den Kauf von Karten und Spenden vertraut“, berichtet die Physiotherapeutin im Ruhestand. Möller organisiert unter



Anna-M. Möller, Reinhold von Eitzen und Susanne Fedeler (v.li.) – drei von vielen ehrenamtlichen Mitarbeitern bei UNICEF Hamburg

anderem den Verkauf der saisonalen Grußkarten mit. Namhafte Künstler – so auch Udo Lindenberg – stellen die Bilder unentgeltlich zur Verfügung. Der Kartenverkauf bindet viele Kräfte. „Wichtig ist,“ betont Möller, „dass jeder Mitarbeiter seinen zeitlichen Möglichkeiten entsprechend willkommen ist – Überforderungen gibt es nicht!“ Reinhold von Eitzen hatte schon beruflich mit Weiterbildung zu tun, auf der Hamburger Aktivoli-Freiwilligenbörse erfuhr er seine „Berufung“, sich für UNICEF zu engagieren. Heute sorgt er mit einer Gruppe, auch junger Leute,

dafür, dass UNICEF in den Schulen bekannt wird. „Es ist berührend mitzuerleben, wenn schon Grundschüler sich Gedanken machen, wie ihren Altersgenossen in benachteiligten Regionen geholfen werden kann“, schildert von Eitzen seine Eindrücke, „so kommt es zu spontanen Sammelaktionen bis hin zu Sponsorenläufen.“ Dass ihm die Arbeit mit der jungen Generation Freude macht, ist deutlich zu spüren. Als Metallurgin im Ruhestand ist Susanne Fedeler auf klare Fakten fokussiert.



Die erste UNICEF-Karte. 1949 gestaltet von der damals siebenjährigen Jitka Samkova aus der Tschechoslowakei

Sie beeindruckt die große Effizienz von UNICEF. „Es ist beachtlich, mit wie geringen Kosten UNICEF arbeitet. Selbstverständlich haben wir das Spendensiegel des ‚Deutschen Zentralinstituts für soziale Fragen‘“, stellt sie fest. „Durch eine enge Zusammenarbeit mit Fachleuten der jeweiligen Zielregionen ist gewährleistet, dass unsere Hilfe möglichst punktgenau und ungeschmälert ankommt.“ Denn darauf wird besonders Wert gelegt – es geht nicht darum, Riesenprojekte zu stemmen, sondern mit dem Einsatz auch kleiner Beträge größtmöglichen Nut-

zen für benachteiligte Kinder zu erzeugen. Beim Mitteleinsatz geht die Organisation nach eigenen Vorgaben vor. Bildung, Chancengleichheit, Hygiene, Impfungen, Kinderschutz, aber auch Trinkwasser, Flüchtlings- und Nothilfe sind nur einige der Aufgabenfelder, denen sich UNICEF seit nunmehr sieben Jahrzehnten widmet. UNICEF Hamburg – das ist keine geschlossene Gesellschaft. Jeder ist eingeladen, sich mit einzubringen. „Natürlich ist bei uns ‚Reinschnuppern‘ möglich“, verspricht



Viele Künstler – hier Udo Lindenberg – stellen ihre Arbeiten für UNICEF-Karten zur Verfügung

Fedeler. „Wir bieten an, vor der Mitarbeit UNICEF uns kennenzulernen. Dem Zweck dient auch eine Informationsveranstaltung, die wir für Ende Februar 2017 planen.“ Der Termin wird auf der Internetseite veröffentlicht. UNICEF-Arbeitsgruppe Hamburg Schaartor 1, 20459 HH, Bürozeiten: Mo.-Fr., 9-17 Uhr, Tel.: 040/460 01 76, Fax: 040/46 00 17 80, E-Mail: info@hamburg.unicef.de/www.hamburg.unicef.de, Spenden: IBAN: DE41 3702 0500 3030 3220 74, Bank für Sozialwirtschaft. F.J. Krause © SeMa



Quickborn „Wohnquartier Eulennest“

Zentral gelegene, barrierearme Neubau-Eigentumswohnungen – besonders geeignet für Senioren sowie für Personen mit Handicap

- 2- bis 4 1/2-Zi.-Wohnungen
 - KfW-55-Standard
 - hochwertige Ausstattung
 - Aufzug in jede Etage,
 - rollstuhlgerechte Grundrisse
 - bodengleiche Duschen
 - breite Stellplätze (auf Wunsch mit Carport + Abstellraum)
 - Terrasse, Balkon oder Dachterr.
- Bedarfsausweis: 29 kWh (m²a), Wärmepumpe, Bj. 2016, A+



Bezugsfertig:
Bauabschnitt 1 ab Juni 2017,
Bauabschnitt 2 ab Oktober 2017.

MR immobilien GmbH
...wir machen das!

Courtagefrei – direkt vom Eigentümer!
Tel.: 04191/87 37 30
info@radtkebau.de



DSG Deutsche Seniorenstift Gesellschaft

Mein Zuhause in Hamburg-Fuhlsbüttel

Pflegewohnstift Alsterkrugchaussee

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

.....

Wir informieren Sie gern ausführlicher!
Alsterkrugchaussee 614 | 22335 Hamburg
Telefon 0 40 / 51 20 88-0
www.pflegewohnstift-alsterkrugchaussee.de



Hautkrebsvorsorge



Prof. Dr. Ingrid Moll

Gerade bei Hautkrebs gilt: Früh erkannt, ist er gut heilbar. Das SeMa sprach mit Prof. Dr. Ingrid Moll, die fast 20 Jahre die Hautklinik des Universitätsklinikums Eppendorf leitete, über Vorsorge und Heilungschancen. Nun ist sie im Facharztzentrum an der Kampnagelfabrik tätig.

SeMa: Sie beschäftigen sich seit Jahrzehnten mit dem Thema Hautkrebs und haben zu diesem Thema auch habilitiert. Wie hat sich der medizinische Blick im Laufe Ihrer Tätigkeit auf diese Krebsart geändert?

Prof. Dr. Moll: Hautkrebserkrankungen haben auf jeden Fall zugenommen. Es sind auch mehr jüngere Menschen, schon ab Anfang 40, betroffen. Bei den Älteren hat sich die Anzahl nahezu verdoppelt. Das liegt zum einen daran, dass wir insgesamt älter werden. Aber zum anderen daran, dass die Menschen in den 60er- und 70er-Jahren wenig auf Lichtschutz geachtet haben, wenn sie in den Süden in den Urlaub gefahren sind. Zudem erkennt man mittlerweile auch die frühen Krebsformen, so dass die Zahlen in diesem Bereich steigen.

SeMa: Das heißt aber auch, dass es früher mehr Todesfälle gab.
Prof. Dr. Moll: Ja, und es gab mehr fortgeschrittene Hautkrebserkrankungen. Heute gibt es weniger davon, weil die Vorsorge glücklicherweise mehr wahrgenommen wird.

SeMa: Es gibt viele verschiedene Arten von Hautkrebs. Können Sie uns die wichtigsten nennen?

Prof. Dr. Moll: Das Basaliom und Spinaliom, auch weißer Hautkrebs genannt, sind die häufigsten bösartigen Tumore des Menschen. Ca. 80 Prozent der Basaliome sind am Kopf- und Halsbereich zu finden. Typisch sind kleine Knötchen im Gesicht, oft mit Blutkrusten, die nicht abheilen. Später kommen harte Knoten, die oft grünlich glänzen und offene Wunden hinzu. Am Rumpf hat das Basaliom ein anderes



Aussehen, meist rötlich schuppige Herde ohne Wunde oder Knoten. Das Maligne Melanom ist der Krebs, der von den Melanozyten, also den pigmentbildende Zellen der Oberhaut, ausgeht. Er wird auch schwarzer Hautkrebs genannt.

SeMa: Welche verschiedenen Methoden der Hautkrebsvorsorge gibt es?

Prof. Dr. Moll: Zunächst ist es das Ansehen mit dem Auge und dann das Nachsehen mit einem kleinen Aufsichtsmikroskop, mit dem man die Stelle in der Vergrößerung sieht. Diese kann man dann fotodokumentieren und bei der Wiedervorstellung die einzelnen Herde vergleichen.

SeMa: Wie kann man Hautkrebs heilen, wenn er entdeckt wird?

Prof. Dr. Moll: Da gibt es sehr unterschiedliche Methoden. Man kann in frühen Formen mit Cremes behandeln, die den Krebs Zelle für Zelle zerstören. Dadurch wird der Krebs quasi nach und nach abgeblättert. Das dauert einige Wochen. Eine photodynamische Therapie zerstört den Krebs durch UV-Strahlen. Ebenso gibt es eine Kryotherapie, also eine Behandlung mit Kälte. Der Krebs wird sozusagen eingefroren, so dass er sich abpellt. Diese Methoden zeigen im Frühstadium gute Erfolge. Mit Laser oder speziellen Mikroinstrumenten kann man den Krebs ebenso ab-

Der genaue Blick

brennen bzw. abschaben. Die fortgeschrittenen Fälle müssen operiert werden. Die Stelle wird rausgeschnitten und die Haut vernäht.

SeMa: Bildet Hautkrebs Metastasen?

Prof. Dr. Moll: Es kommt darauf an. Der weiße Hautkrebs macht dies selten und höchstens im fortgeschrittenen Stadium, so dass man lange Zeit hat, ihn zu behandeln. Der schwarze Hautkrebs bildet schon früh in kleinen Ausdehnungen Metastasen, die schnell wachsen und dann auch zu Todesfällen führen. Er gehört zu den bösartigsten Krebserkrankungen des Menschen überhaupt. Oft ist das Knötchen an der Haut noch sehr klein und nicht bemerkt, hat aber schon im Körper gestreut. Er verursacht mehr als 90 Prozent der Todesfälle, die an dermatologischen Erkrankungen versterben.

SeMa: Kann man auch selbst etwas bei der Erkennung von Hautkrebs tun?

Prof. Dr. Moll: Ja, man kann seine Haut selbst anschauen und wenn man Veränderungen wahrnimmt, muss man reagieren und diese einem Hautarzt zeigen. Muttermale sollten im Erwachsenenalter nicht mehr wachsen. Auch Wunden, die nicht heilen, und nach sechs Wochen immer noch nicht verschwunden sind, sollte man einem Arzt zeigen.

SeMa: Ist es möglich, Hautkrebs zu verhindern?

Prof. Dr. Moll: Durch die Beobachtung der Haut kann man auf jeden Fall Vor- und Frühstufen erkennen. Wirklich verhindern kann man Hautkrebs durch einen bewussten Umgang mit Sonnenlicht. Hier sollte man mit Lichtschutzcremes und Kleidung die Haut schützen. Vermeiden Sie auch den häufigen Besuch eines Solariums. Es gibt zudem eine genetische Vorbelastung. Beim weißen Hautkrebs sind es häufiger die blonden, hellhäutigen Menschen, die leicht einen Sonnenbrand bekommen. Beim schwarzen Hautkrebs sind es die Menschen mit vielen Muttermalen, also wenn es über dreißig sind.

SeMa: Danke für das Gespräch. S. Rosbiegal © SeMa

MEDIZINISCHE FUSSPFLEGE ZUSAMMENARBEIT MIT KRANKENKASSEN



Janina Ennen
Podologin
und Team

Schwerpunkt
diabetische
Fußpflege

Ohechaussee 13
22848 Norderstedt
www.podo-cura.de



Wieder im Team:
Sylke Ennen

040/593 55 848

| www.ahdh.de

HESSE DIEDERICHSEN
HEIM

**Ein Herz
muss Hände haben**

Ein neues Zuhause für ältere, pflegebedürftige Menschen:

- Pflege in freundlichen Einzel- und Doppelzimmern
- 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

Eine Brücke zwischen den Generationen

Die ältere Dame und die Schülerin mochten sich sofort. Zusammen gebracht hat sie ein Projekt, das es ermöglicht, dass Senioren/-innen kostenlos zu Kulturveranstaltungen begleitet werden.

Die 16-jährige Brita S. ist begeistert von dem Zusammentreffen: „Es war ein netter Nachmittag und etwas aufregend auf dem Roten Teppich zu posieren. Frau W. ist eine liebenswerte ältere Frau. Ich hätte nie gedacht, dass sie 81 Jahre alt ist. Wir haben uns gut unterhalten.“ Ihr Einsatz, die Seniorin zu einem kulturellen Event zu begleiten, wurde von „KulturistenHoch2“ organisiert.

Begleitet und kostenlos ins Kulturleben

„Wir hatten das Glück, für fünf Senioren-Schüler-Tandems beim Filmfest Hamburg Tickets für die Premiere von „Ostfriesisch für Anfänger“ zu erhalten,“ erzählt Christine Worch. Die Initiatorin und Ihr Team sorgen mit „KulturistenHoch2“ dafür, dass ältere Bürger/-innen der Stadt wieder am Kulturleben teilnehmen können. Begleitet von jungen Menschen und kostenlos für beide Teilnehmer. In diesen Genuss kam auch Frau W., als sie mit Brita S. zur Film-Premiere gehen durfte. „Ich habe viel Respekt vor den jungen Menschen, dass sie mitmachen und uns die Möglichkeit von Austausch und Begegnung schaffen!“, schildert die 81-Jährige ihr Erlebnis mit Freude.

Begegnungen zwischen Jung und Alt

Das Projekt „KulturistenHoch2“, das in Hamburg seit Sommer diesen Jahres läuft, hat es sich zum Ziel gesetzt, altersarme Senior/-innen und Schüler/-innen zusammenzubringen.

Die Begegnungen finden im jeweiligen Umfeld der Schulen statt und bringen die Teilnehmenden in unterschiedliche Veranstaltungsorte der Stadt. Nach dem Besuch im Theater, Kino, Kabarett (oder was sonst auf dem Programm steht) geleitet der Schüler oder die Schülerin den älteren Menschen wieder nach Hause – auf Wunsch bis vor die Haus- oder Wohnungstür.

Manchmal ergeben sich daraus auch ganz neue Kontakte, wie bei einer Hamburgerin, die von der 19-Jährigen Bassima ins Altonaer Theater begleitet wurde. „Wir wollen uns auch mal so treffen, das Mädels hat mich sehr fürsorglich gefragt, ob ich gut gehen kann

„Ich habe viel Respekt vor den jungen Menschen, und uns die Möglichkeit von Austausch und Begegnung schaffen!“



Foto Anja Jung

oder Unterstützung brauche...“, so die 69-Jährige Frau R. Auch die Schülerin kann diese Begeisterung nur bestätigen: „Es hat uns richtig gut gefallen und wir bedanken uns herzlich. Frau R. und ich haben uns super verstanden, wir haben viel miteinander gesprochen. Es hat uns beiden sehr gefallen!“

Beitrag gegen steigende Altersarmut

Vor allem älteren Menschen, die wegen ihrer wirtschaftlichen Lage von Isolation und Einsamkeit bedroht sind, wird durch die Begegnung wieder ein Mitwirken an der Gesellschaft ermöglicht. Vor diesem Hintergrund ist „KulturistenHoch2“ zu Beginn dieses Schuljahres in Hamburg unter dem Dach der gemeinnützigen „GEMEINSAM! Jung und Alt für Teilhabe und Lebensfreude gUG (mbH)“ gestartet. Das Pilotprojekt läuft bis Juli 2017 in drei Stadtteilen mit unterschiedlicher Sozialstruktur. „In der reichen Metropole Hamburg leben derzeit etwa 25.000 Menschen in Altersarmut. Wir wollen dagegen anwirken und dabei die Generation einbeziehen, die 2030, wenn die aktuelle demografische Entwicklung ihren Höhepunkt erreicht haben wird, die ersten beruflichen Karriereschritte vollzieht,“ schildert die Initiatorin Christine Worch das Konzept, auf dem das Projekt basiert. Insgesamt 50 Schüler/-innen der Stadtteile Bramfeld, Eidelstedt und Rahlstedt sind in der Einführungsphase ein Schuljahr lang dabei. Sie sollen durch soziales Engagement, auf das sie in innerschulischen Workshops vorbereitet werden, Verantwortung übernehmen, aber auch den Kontakt zur älteren Generation finden, diese besser verstehen und deren Erfahrungen wertschätzen lernen.

Vom Pilot zum etablierten Projekt

Aktuell werden um die 50 ältere Menschen begleitet, die an der Initiative aktiv teilnehmen und sich dadurch auch zu wirtschaftlicher Bedürftigkeit bekennen. „Das Ziel ist es, unser Projekt und die Kooperation mit Kultur-Leben-Hamburg e.V. in alle Hamburger Bezirke zu verbreiten,“ so Christine Worch. Sie und ihr Team, alle Sponsoren, aber auch die aktiven Schüler/-innen leisten so „einen Brückenschlag der Generationen und der sozialen Vielfalt“. Außerdem sollen ältere Mitmenschen mit geringen Einkommen und junge Menschen, die oft nicht das Geld für Kultur haben, die Möglichkeit bekommen, diese wahrnehmen können.

Kontakt Daten:
GEMEINSAM! Jung und Alt für Teilhabe und Lebensfreude gUG (mbH),
 Zimmerstr. 9, 22085 HH,
 Telefon: 040/46 08 45 35
 post@kulturisten-hoch2.de
 www.kulturisten-hoch2.de

A. Petersen © SeMa

Foto Michael Hagedorn

Holiday on Ice

TIME – Zeit für große Gefühle

In der neuen HOLIDAY ON ICE-Show TIME nehmen die Eiskunstläufer das Publikum mit auf eine Reise durch die wohl schönsten Momente des Lebens.

Inspiriert von eindrucksvollen und unvergesslichen Augenblicken, zaubert die erfolgreichste Eisshow der Welt mit ihrer brandneuen Produktion die schönsten Erinnerungen aufs Eis: Ob die erste große Liebe, der erste Kuss oder ein unvergessliches Abenteuer – die fulminanten Performances und packenden Stunts auf der spiegelglatten Bühne hauchen diesen Gedanken neues Leben ein und lassen die Zeit für einen Moment stillstehen. In aufwendig handgefertigten Kostümen ziehen die Eisläufer und Akrobaten die Zuschauer mit ihren beispiellosen Choreografien auf höchstem sportlichen Niveau in ihren Bann. Das völlig neue Musikkonzept sorgt in seiner einzigartigen Zusammenstellung für Ohrwurmgarantie und überzeugt mit Neuinterpretationen der beliebtesten Klassiker der letzten Jahrzehnte. Durch das brillante Licht- und Soundkonzept mit modernsten Effekten werden die schönsten Augenblicke in außergewöhnlicher Kulisse für immer eingefroren.

Tickets unter 01805/4414*, www.holidayonice.de und an allen bekannten Vorverkaufsstellen. *(0,14 €/Min. aus dem dt. Festnetz, Mobilfunkpreis 0,42 €/Min.)



ALTONAER
THEATER

Wir spielen Bücher!

HOMO FABER

NACH DEM ROMAN VON MAX FRISCH
 REGIE CHRISTIAN NICKEL
 AUSSTATTUNG BIRGIT VOSS
 MIT KATHARINA ABT ■ STEPHAN BENSON ■
 GAIA VOGEL

PREMIERE 14. JANUAR 2017

VORSTELLUNGEN BIS 19. FEBRUAR 2017

KARTEN 040. 39 90 58 70 ■ ALTONAER-THEATER.DE

ALTONAER
THEATER

Wir spielen Bücher!

DON QUIJOTE

NACH DEM ROMAN VON MIGUEL DE CERVANTES
 REGIE ■ BÜHNENFASSUNG MICHAEL BOGDANOV
 MIT SAMIRA JULIA CALDER ■ SARAH DIENER
 ■ ANDREAS HESSLING ■ ALEXANDRA KAMP ■
 KARSTEN KRAMER ■ TEYMUR MOKHTARI ■ GÖTZ
 OTTO ■ HERBERT SCHÖBERL ■ PETER THEISS
 ■ ANDREAS TORWESTEN

PREMIERE 13. NOVEMBER 2016

VORSTELLUNGEN BIS 8. JANUAR 2017

KARTEN 040. 39 90 58 70 ■ ALTONAER-THEATER.DE

Neue Kraft aus der Natur

Entspannende Auszeiten in
Niedersachsens schönsten Thermalbädern



(djd). Wer im Winter Ruhe und Entspannung sucht, um Körper und Geist etwas Gutes zu tun, der ist im Reise-land Niedersachsen gut aufgehoben.

Zwischen Nordsee, Harz und Heide gibt es zahlreiche Urlaubsorte in reizvoller Landschaft, die auf Heilmittel aus der Natur setzen. Am Wattenmeer wirkt das jodhaltige Klima, im norddeutschen Flachland wird gesundheitsförderndes Moor gewonnen, Thermalbäder speisen sich aus warmen Solequellen tief unter der Erde.

Schwereloses Bad im Solebecken

Die gesundheitsfördernde Kraft des Salzes kann man beispielsweise in Bad Essen im Osnabrücker Land erleben, und zwar sowohl beim schwe-

relosen Bad im Thermalbecken wie auch unter freiem Himmel, umgeben von tropfenden Reisigwänden. Die weltberühmte Sole ist die mineralreichste in Europa - ihr Mineralgehalt ist mit 31,8 Prozent sogar höher als im Toten Meer. Im Moorheilbad Bad Zwischenahn bei Oldenburg dagegen kann man wohlige Packungen oder Bäder genießen, die den Körper wärmen und auf sanfte Weise die Durchblutung fördern. Direkt am Ufer des Zwischenahner Meeres, eingebettet in den Kurpark und angrenzend an die Flaniermeile im Ortskern, liegen Reha- und



An der Nordseeküste lockt das gesunde Klima zu jeder Jahreszeit an die frische Luft. Foto: djd/TourismusMarketing Niedersachsen/Wirtschaftsbetriebe der Stadt Norden GmbH



Das Thalassozentrum auf der ostfriesischen Insel Norderney ist das größte seiner Art in Deutschland. Foto: djd/TourismusMarketing Niedersachsen/Hotel Seesteg Norderney



Auf Norderney gehören zur Thalasso-Kur entspannende Bäder mit Ausblick. Foto: djd/TourismusMarketing Niedersachsen/Hotel Seesteg Norderney

Gesundheitszentren, ein Wellenbad mit Saunalandschaft und das Wellness-Dorf am See. Die Broschüre „Taufrisch in Niedersachsen. Ihr gesunder Wohlfühlurlaub“ bietet Reisetipps für mehr als 100 staatlich anerkannte Kur- und Erholungsorte in ganz Niedersachsen. Sie ist kostenlos zu bestellen unter www.reiseland-niedersachsen.de.

Auszeit an der Nordsee

Auch die Nordsee mit ihrem heilsamen Klima ist zu jeder Jahreszeit eine Reise wert. Bei Spaziergängen an den endlosen Sandstränden kann man in der salzhaltigen Luft durchatmen und dabei den weiten Blick übers Wattenmeer genießen. Das stärkt den Körper und beruhigt den Geist. In Nordseeheilbädern an der Küste wie auch auf den Ostfriesischen Inseln warten zudem zahlreiche Meerwasserbäder, Wellnessoasen und Saunalandschaften, zum Beispiel in Norden-Norddeich, in Neuharlingersiel und auf Norderney mit Deutschlands größtem Thalassozentrum.

Warm anziehen und loswandern

Winterspaß: Die schönsten Strecken rund um die Harzer Fachwerkstadt Osterode



(djd). Schnee und Eis sind für echte Wanderfans kein Grund, um auf ihr liebstes Hobby zu verzichten. Sie schnüren wie eh und je den Rucksack, nehmen ihre Stöcke und erkunden das Winterwunderland zu Fuß.

Zu den besten Ausgangspunkten im Norden gehört Osterode am Harz. Gleich vier Fernwanderwege führen durch die malerische Fachwerkstadt. Von dort aus geht es auf abwechslungsreichen Strecken über Berg und Tal. Informationen zu Touren und Unterkünften gibt es unter www.osterode.de. Hier sind nun fünf Tipps für ein eisiges Wandervergnügen.

• **Harzer-Hexen-Stieg:** Auf der sagenumwobenen Tour wandert man über 94 Kilometer auf alten Handelswegen in den Oberharz und über den Brocken bis hin zum Bodetal im Osthaz. Überall locken Ausblicke ins Harzvorland. Festgelegte Etappen gibt es nicht, man läuft ganz nach Lust und Laune und macht dort eine Pause, wo es gerade am schönsten ist - etwa an der Seenplatte des Oberharzes, deren Ufer im Raureif glitzern. Wer mag, schickt sein Gepäck bequem voraus ins nächste Quartier.

• **Harzer Baudenstein:** „Bauden“ sind die uralten Wander-Gasthäuser im Harz, in denen man sich bei regionalen Spezialitäten zünftig stärken kann. Gleich zehn dieser gemütlichen Häuser stehen entlang des Steiges, der von Bad Grund bis nach Walkenried über rund 98 Kilometer auf den Gipfeln des Westharzes führt. Ein Muss in Bad Grund - nicht nur für Familien - ist ein Besuch des dortigen Höhlenerlebniszentrums. In den riesigen Kavernen im Gipskarst wurden bronzezeitliche Gräber gefunden. In Walkenried wandelt man im Zisterzienserkloster auf den Spuren der Weißen Mönche.

• **Försterstieg:** Mit 60 Kilometern ist der Wanderweg recht kurz, dafür aber besonders abwechslungsreich. Denn er verbindet die sehenswerte Kaiserstadt Goslar mit dem kleinen Nationalparkort Riefensbeek-Kamschlacken. Dabei führt er am Unesco-Welterbe „Oberharzer Wasserwirtschaft“ bei Clausthal-Zellerfeld vorbei. Gräben, Teiche und schmale Kanäle sind darin zu einem verzweigten Netz verbunden. Ausblicke zum Staunen bieten die drei Harztalsperren, die man auf dem Försterstieg ebenfalls passiert.

• **Der Karstwanderweg:** Tropfsteinhöhlen, Erdfälle und Relikte aus der Eiszeit gibt es auf diesem winterlichen Weg zu entdecken. Er führt auf 121 Kilometern um



Winterwandern ohne Gepäck - das reist bequem voraus ins Quartier. Foto: djd/Touristinformation Osterode am Harz



Ganz nach Lust und Laune wandert man zum Beispiel auf dem Harzer-Hexen-Stieg. Foto: djd/Touristinformation Osterode am Harz

den Harz herum bis nach Pölsfeld und Grillenberg in Sachsen-Anhalt. Diese Strecke ist durchgehend auch für Mountainbiker geeignet.

• **Schlittenfahrt:** Auch auf diese Weise kann man die winterliche Region erkunden. Vor allem mit dem Porutscher klappt das prima - übrigens auch schon bei geringer Schneehöhe.



Rund um Osterode am Harz gibt es herrliche Wanderwege. Wer mag, kann die weiße Pracht auch mit Schneeschuhen oder einem Hundeschlitten erkunden. Foto: djd/Touristinformation Osterode am Harz

Reisen unter Freunden



Tagesfahrten Dezember 2016 bis März 2017

So., 04.12.16 Lichterfahrt in Hamburg inkl. Kaffee & Kuchen und Reiseleitung,	€ 31,00
Fr., 09.12.16 Weihnachtsmarkt Gut Stockseehof inkl. Eintritt,	€ 27,00
So., 18.12.16 Adventsfahrt Lüneburger Heide inkl. Entenessen, Kaffee & Kuchen,	€ 54,00
Mi., 21.12.16 Lichterfahrt in Hamburg inkl. Kaffee & Kuchen und Reiseleitung,	€ 31,00
Sa., 07.01.17 Grünkohl-Essen inkl. Mittag,	€ 47,00
So., 08.01.17 Lichterfest im Hamburger Michel,	€ 20,00
Di., 17.01.17 Aal-Essen - Insel Poel,	€ 45,00
Sa., 21.01.17 & Mi., 25.01.17 Grüne Woche Berlin inkl. Eintritt,	€ 49,00
Mi., 01.02.17 Grünkohl satt & Didibel-Show mit Kaffee & Kuchen,	€ 49,00
Fr., 10.03.17 Kastelruther Spatzen in Kiel inkl. Eintritt,	ab € 78,00
Sa., 18.03.17 Holiday on Ice in Kiel - „Believe“ inkl. Eintritt,	ab € 68,00
So., 19.03.17 Mehlbüddel-Essen & Krokusblüte,	€ 39,00

Ochsenzoller Straße 211 · 22848 Norderstedt
Telefon 040/523 99 93 · Telefax 040/528 26 99
E-Mail: info@schmidtke-reisen.com

Seniorenreisen Busvermietung

Tages- fahrten	10.12.16 Weihnachtsmarkt Lüneburg inkl. Mittag	€ 38,00
	11.12.16 Husumer Weihnachtsmarkt inkl. Mittag, Eintritt Weihnachtshaus	€ 45,00
	13.12.16 Weihnachtsmarkt Goslar inkl. Mittag	€ 48,00
	15.12.16 Lichterfahrt Hamburg inkl. Kaffee & Kuchen, Rundfahrt, Glühwein	€ 29,50
	17.12.16 Weihnachtsmarkt Gut Steinwehr, Brunch, Raddampfer NOK	€ 68,00
	31.12.16 Silvester in Hamburg an der Alster, 3-Gänge-Menü, Lichterrundfahrt, Sekt und Berliner	€ 79,00
	31.12.16 Silvesterball in Kutenholz, Buffet, Getränke, Musik, Sekt/Berliner	€ 89,00
	07.01.17 Grünkohl-Essen inkl. Kaffee und Kuchen	€ 47,00
	08.01.17 Lichterfest im Hamburger Michel	€ 20,00
	17.01.17 Aal-Essen - Insel Poel	€ 45,00
	21.01.17 & 25.01.17 Grüne Woche Berlin inkl. Eintritt	€ 49,00
	01.02.17 Grünkohl satt & Didibel-Show mit Kaffee und Kuchen	€ 49,00
	10.03.17 Kastelruther Spatzen in Kiel inkl. Eintritt	ab € 78,00
	18.03.17 Holiday on Ice in Kiel - „Believe“ inkl. Eintritt	ab € 68,00
	19.03.17 Mehlbüddel-Essen & Krokusblüte	€ 39,00

Zustieg in Norderstedt, Langenhorn-Markt und Henstedt-Ulzburg

Mehr- tages- fahrten	23.12.-26.12.16 Bad Soden, 4 Tage, Ü/HP	ab € 420,00
	23.12.-26.12.16 Eisenach-Thüringer Wald, 4 Tage, Ü/HP	ab € 489,00
	23.12.-26.12.16 Stralsund und Rügen, 4 Tage, Ü/HP	ab € 499,00



VIKINGTRAVEL
22846 Norderstedt • Rathausallee 19

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

oder im
Reisebüro





Mit Vagabund lernen Sie Land und Leute kennen!
Der persönliche Kontakt und die familiären Hotels
sind unsere oft gelobten Stärken.

Aus unserem aktuellen Reiseprogramm

☆ Kurreisen ☆

Kurreisen nach Kolberg in das Kurhotel
Perelka. Das Haus liegt nur etwa 500
Meter vom Stadtzentrum entfernt.

Vollpension, 2 Kuranwendungen pro Werktag, ärztliches
Eingangsgespräch, deutschsprachige Betreuung vor Ort.

14.01. bis 21.01.2017,	8 Tage,	€ 459,-
14.01. bis 28.01.2017,	15 Tage,	€ 699,-
21.01. bis 28.01.2017,	8 Tage,	€ 459,-
21.01. bis 04.02.2017,	15 Tage,	€ 699,-
28.01. bis 04.02.2017,	8 Tage,	€ 459,-
28.01. bis 11.02.2017,	15 Tage,	€ 699,-
04.02. bis 11.02.2017,	8 Tage,	€ 469,-
04.02. bis 18.02.2017,	14 Tage,	€ 729,-
11.02. bis 18.02.2017,	8 Tage,	€ 469,-

Neubauer Touristik GmbH
- Vagabund -
Marie-Curie-Ring 39
24941 Flensburg

Tel. 0461 16 09 84 07
www.vagabund-reisen.de
info@vagabund-reisen.de

Jetzt
Katalog
anfordern!





Teamgeist auf der Curling-Bahn

Bereits 1511 wurde der bisher älteste Curlingstein in Schottland gefunden, rund 200 Jahre später der erste Klub gegründet. Seitdem findet die Variante des Eisstockschießens immer mehr Fans.

Mit den Wettbewerben in Nagano 1998 wurde es für Frauen und Männer olympisch. Nur vier Jahre danach bei den Winterspielen in Salt Lake City wurde die Anzahl der teilnehmenden Curling-Teams von acht auf zehn heraufgesetzt, bei Männern wie auch bei Frauen. Diese verfolgen als Mannschaft das Ziel, einen Granitstein mit einem Höchstumfang von 91 Zentimetern möglichst nahe an ein Ziel gleiten zu lassen. Mit einem Gewicht von 19,1 Kilogramm bewegt er sich auf der 44,5 Meter langen und 4,75 Meter breiten Eisbahn, um am Ende im Haus, der Zielfläche, zu landen.

Spiel mit Taktik und Vertrauen

Gespielt wird auf dem Eis, wie bereits im 16. Jahrhundert in Schottland, das als Ursprungsland dieses Sports gilt. Zwei Mannschaften zu je vier Spielern bemühen sich darum, den Curlingstein möglichst in den Zielkreis zu spielen und gleichzeitig gegnerische Steine von dort wegzubekommen. Taktik, Teamgeist und Vertrauen sind daher die Grundpfeiler dieser spannenden Sportart, denn ohne ständiges gegenseitiges Vertrauen unter den Teamkameraden läuft hier nichts – es ist im Match die Grundlage, um möglichst ein Spiel zu gewinnen oder um gemeinsam Spaß zu haben.

Im Wettbewerb zweier Teams erhält jeder Spieler zwei Steine, so dass es also für beide Teams je acht Steine pro Runde gibt. Gepunktet wird jeweils dann, wenn es einem Team gelingt, seine Steine am nächsten beim Zentrum zu platzieren. Sind alle Steine beider Curling-Mannschaften gespielt, dann ist eine Runde, auch als End bezeichnet, vorbei und das Spiel geht in umgekehrter Richtung weiter.

Eigene Anlage in der Hansestadt

Hohe Konzentration, gute Taktik und Schnellkraft beim sogenannten Wischen – das ist es außerdem, was das Curling ausmacht. Und dabei kann man diesen Sport fast in jedem Alter ergreifen und aktiv ausüben, was auch die Aktiven vom „Curling Club Hamburg e.V.“ gern unter Beweis stellen. In ihrer eigenen, nur für den Curlingsport genutzten Halle am Eckelmann-Jahr-Rink, kommen sie regelmäßig zusammen und üben über vier Bahnen, sogenannte Rinks, ihren Sport aus. „Da eine Mannschaft aus vier Spielern besteht und immer zwei Mannschaften gegeneinander antreten, können insgesamt acht Mannschaften, also 32 Spieler, gleichzeitig spielen,“ heißt es auf der Website des Clubs. Dadurch ist es auf der Hamburger Anlage auch möglich, größere internationale Turniere auszutragen.

Angebote für Curling-Interessierte

Wer das einmal ausprobieren möchte, der hat an jedem Montag entweder von 18 bis 20 Uhr oder ab 20 bis 22 Uhr bei einem Schnuppertraining die Gelegenheit dazu. „Die Dauer der Einweisung beträgt zirka eine Stunde. Nach einer Viertelstunde können Sie bereits den ersten Stein spielen“, so die guten Aussichten, die der Club auf seiner Website verbreitet. Warme und bequeme Kleidung sowie saubere (Hallen-) Sportschuhe – mehr braucht der Curling-Interessent nicht. Alles Weitere ist vor Ort in der Sportstätte vorhanden und zur Verfügung gestellt.

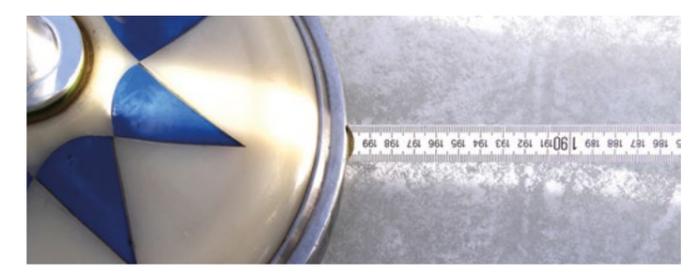
Dabei bietet der Hamburger Club auch Besonderheiten, um vor allem den Nachwuchs an diesen Sport heranzuführen: Kinder, die mindestens acht Jahre alt sind, können ihren Ge-



burtstag mal anders, also ganz aktiv und sportlich, in der Anlage begehen. „Nach einer kurzen Einweisung in Technik und Regeln durch unsere Trainerin, spielen die Kinder bereits ein kleines Turnier und haben ihren Spaß. Die Ausrüstung ist in der Halle, die Kinder brauchen nur bequeme und warme Kleidung sowie saubere Hallenturnschuhe mitzubringen“, so der Curling Club-Hinweis auf dessen Website.

Ebenso können Gruppen ab 30 Personen, wie etwa Freunde oder Arbeitskollegen in die Anlage kommen und gemeinsam die Faszination des Curlings entdecken. Für Gruppen ab 30 Personen steht die Halle am Mittwoch, Freitag und teilweise auch am Sonnabend zur Verfügung. Dabei sind immer zwei versierte Curler anwesend, die über Technik und Regeln aufklären. Auf den Curling-Geschmack gekommen? Dann erhalten Interessierte jeden Alters bei Sabine Belkofer-Kröhnert unter +49 (174) 944 20 40 oder per Mail info@curlingclub.hamburg gern Auskunft.

Alle weiteren Fragen beantwortet der Curling Club Hamburg e. V.: Ansprechpartner Leonard Schulze, Hagedornstraße 4, 20149 Hamburg, Telefon: 040/540 16 21. Online: www.curlingclubhamburg.com. A. Petersen © SeMa



Anzeigenannahme für das SeMa
HWWA-Werbeagentur
Tel.: 040/524 33 40
E-Mail: hwwa@wt.net

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

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

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

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

www.haus-itzstedt.de

Besuchen Sie auch unsere Homepage www.semahh.de

HAMBURGER BLINDENSTIFTUNG
Senator-Ernst-Weiß-Haus · Die WohnPflegeanlage für blinde und sehbehinderte Senioren

GEBORGENHEIT SIEHT MAN NICHT. HIER SPÜRT MAN SIE.

Sehbehinderte und blinde Menschen haben ganz spezielle Ansprüche an eine WohnPflegeanlage, die ihnen im Alter Geborgenheit schenken soll – wie z.B. Hilfe bei der Orientierung und eine ganz besonders persönliche Betreuung. All das und ein unglaubliches Gefühl der Lebensfreude spüren Sie in unserem **Senator-Ernst-Weiß-Haus**.

Das bieten wir Ihnen:

- stationäre Pflege in den Pflegestufen 0-3
- Kurzzeitpflege, Palliativpflege, Dementenbetreuung
- hervorragend ausgebildetes Fachpersonal
- großzügige Appartements, auch für eigenes Mobilar
- eigener Duft- und Tastgarten direkt vor der Haustür
- hoher Personalschlüssel
- Probewohnen oder Pflege auf Zeit
- schöne Gästezimmer

Besuchen Sie uns im Internet das-leben-im-blick.de
vereinbaren Sie einen persönlichen Termin
040 69 46-0
oder senden Sie uns eine Mail für Infomaterial info@blindenstiftung.de

Das Leben im Blick.
Hamburger Blindenstiftung · Senator-Ernst-Weiß-Haus · Bullenkoppel 17 · 22047 Hamburg

Teppichcurling von uncurl!

WIR FREUEN UNS AUF IHREN ANRUF ODER BESUCH!

Sie möchten mehr zum Kauf oder zur Anmietung von Teppichcurlinganlagen erfahren?
Tel: 030-816 00 3460, teppichcurling@hws-berlin.de
www.teppichcurling.de

- ist ein Teamsport und ähnelt dem Eisstockschießen
- ist sehr kommunikativ und geeignet für Jung und Junggebliebene
- ist gut geeignet für Turniere, Feiern, Freizeitsportler, Vereine und hat einfache und verständliche Regeln
- Taktik, Geschick und Teamgeist sind entscheidend
- Teppichcurling macht einfach Spaß!

Erst eins, dann zwei, dann drei, dann ...

... weit über eine Milliarde Teelichte werden jährlich allein vor den Toren Hamburgs in Glinde hergestellt. Denn dort hat die Gies Kerzen GmbH, einer der fünfgrößten Kerzenhersteller Europas, ihren Sitz. Zu den Teelichten kommen Millionen anderer Kerzen, für festliche Tafeln, romantische Stunden, Tannenbaum und natürlich – dann vier – für den Adventskranz. Und obwohl es so viele Kerzen sind, die täglich das Werk am östlichen Stadtrand von Hamburg verlassen: Entzündet ist jede Kerze mit ihrer Flamme ein Unikat und darin dem Menschen ähnlich.

Dichter und Romantiker, Verliebte und auch Traurige wissen es: Kerzen wohnt ein eigener Zauber inne, dem sich keiner entziehen kann. Im deutschen Sprachraum des Mittelalters war der Begriff Licht identisch mit Kerze. Diesen Wortursprung findet sich noch im Wort ‚Teelicht‘ wieder.

Entzünden – nicht anschalten

Heute schalten wir das Licht an. Es kann grell, kalt oder gar unbarmherzig sein. Eine Kerze entzünden wir. Mit dem milden Schein einer Kerze sind negative Begriffe nicht zu verbinden. Aber trotz des fast märchenhaften Nimbus der Kerze: Auch Kerzen sind ein Teil des vom Menschen geschaffenen technischen Fortschritts. Sie haben eine Geschichte, bestehen aus verschiedenen Komponenten und werden auf unterschiedliche Weise hergestellt.

Schon seit der Steinzeit

Feuer war für die Menschheit von Beginn an von elementarer Bedeutung. Es wärmte, diente der Speisebereitung und spendete Licht. Für reine Beleuchtungszwecke gab es den Kienspan, harzgetränkte Fackeln, später Öl- und Talglampen. Die aus Bienenwachs hergestellte Kerze war das Licht der Vermögenden. Da Bienenwachs knapp und

so auch teuer war, wurde es mit anderen Rohstoffen wie z. B. Talg und Pech gestreckt. Teilweise ersetzten diese Produkte Wachs ganz. Im 18. Jahrhundert verwendete man erstmalig Walrat, den ersten naturweißen Rohstoff. Stearin und Paraffin traten im 19. Jahrhundert in das Licht der Kerze. Weiß war für Kerzen über lange Zeit die ‚angesagte‘ Modelfarbe. Weiße Kerzen waren Luxus und man scheute nicht davor zurück, dem reinen Weiß durch die Beigabe von Arsenik auf die Sprünge zu helfen.

Vom Lebzelter zur industriellen Fertigung

Zu Beginn der Neuzeit lag die Herstellung von Kerzen in den Händen der Lebzelter. Sie kauften Honig und Bienenwachs bei Bauern auf oder ließen von diesen gegen Lohn ihre eigenen Bienenstöcke „impen“. Lebzelter hatten das Recht, Met zu sieden und an Gasthäuser zu verkaufen, Lebkuchen zu backen sowie Kerzen zu gießen oder zu ziehen. Im 21. Jahrhundert erfolgt die Produktion von Kerzen weitgehend industriell. Nach wie vor gibt es Bienenwachs. Was seine Verfügbarkeit angeht, hat sich über die Jahrtausende nichts geändert. Es ist knapp und keineswegs für jedes Herstellungsverfahren geeignet. Ein anderer Rohstoff ist das Stearin. Es wird durch die Verseifung von pflanzlichen und tierischen Fetten und Ölen gewonnen. Allerdings ist Stearin nicht für jeden Herstellungsprozess uneingeschränkt geeignet. Als Tausendsassa hat sich das aus dem Erdöl stammende Paraffin entpuppt. Es ist für alle Herstellungsprozesse geeignet. Allerdings ist sein Aufkommen rückläufig. Als Nebenprodukt der Schmierstoffherstellung ist es an dessen Produktionsvolumen gebunden. Da heute zunehmend synthetische Schmierstoffe zum Einsatz kommen, wirkt sich das auf die Verfügbarkeit des einst preiswerten Paraffins aus.

Nachhaltigkeit und Sicherheit

Daher, und auch aus Gründen der Nachhaltigkeit, werden immer mehr nachwachsende Kohlenstoffverbindungen als Brennmasse eingesetzt. Für alle weiteren Grundstoffe wie Farben, Dochte etc. gibt es heute bei qualitätsbewussten Produzenten extrem hohe Anforderungen an Gesundheits- und Umweltverträglichkeit.

Dem Kunden sagt das RAL-Gütezeichen der Gütegemeinschaft Kerzen e.V., dass laufend eine genormte interne und externe Qualitätsüberwachung erfolgt. Ein Blick auf die Verpackung der Kerzen ist also mehr als nur sinnvoll.

Ebenfalls sinnvoll ist es, wo immer möglich Kerzen mit Selbstlöscher-Eigenschaft zu kaufen.

Angeboten werden diese als Tannenbaum- und Stumpenkerzen. Eine Innovation einzelner Hersteller, die beim Abbrennen von Kerzen für deutlich mehr Sicherheit sorgt.

F.J. Krause © SeMa



Fabrikverkauf der Gies Kerzen GmbH,

Beim Zeugamt 8, 21509 Glinde

Öffnungszeiten Oktober bis Dezember 2016

Mo. geschlossen, Di. + Mi. 9-16 Uhr, Do. + Fr. 9-18 Uhr

Die klassischen Herstellverfahren:

Ziehen

Das Kerzenziehen ist eines der ältesten Verfahren, bei dem der Docht immer wieder durch ein heißes Wachsbad gezogen wird, bis die gewünschte Dicke erreicht ist. Der Endlosstrang wird dann auf die jeweilige Kerzenlänge geschnitten. Auf diese Weise entstehen Stabkerzen.

Tauchen

Ein zugeschnittenes Dochtstück wird an einer Vorrichtung aufgehängt und immer wieder in heißes Wachs getaucht, bis sich der gewünschte Durchmesser gebildet hat. Die typische Kerzenform ist nach oben spitz zulaufend.

Gießen

Bei diesem Verfahren wird der Docht in Formen gespannt und mit Wachs umgossen. So entstehen beispielsweise Spitzkerzen und Kerzen im Glas. Auch Stearinkerzen können auf diese Weise hergestellt werden.

Pressen

Die Grundstoffe werden zuerst pulverisiert und dann in die gewünschte Form gepresst. Ein weiterer Verarbeitungsschritt kann das anschließende Tauchen oder Überspiegeln in einem farbigen Wachsbad sein. Das Verfahren eignet sich für Teelichte, Stumpen und Tafelkerzen.

1 Hier wird vollautomatisch getaucht. Die bisher weiße Kerze bekommt in diesem Arbeitsschritt einen farbigen Mantel. Jede ungiftige Farbe ist möglich.

2 Einmal um die ganze Welt. Aneinandergereiht würde die Jahresproduktion an Teelichten in Glinde locker um den Äquator reichen.

3 Die Guten ins Töpfchen, die Schlechten ins Kröpfchen. Keineswegs märchenhaft, sondern gnadenlos ist das Qualitätssicherungs-System bei der Kerzenherstellung. Hier rutscht nichts durch. Die ‚Schlechten‘ landen in diesem Container.

4 Auf dem Adventskranz dürfen Kerzen nicht fehlen. Eine rosa Kerze steht, einem Brauch in Österreich folgend, für den 3. Adventssonntag, den Sonntag „Gaudete“ (Gaudete in Domino semper: „Freut euch im Herrn allezeit“).



Neu seit April 2016
Tagespflege Heilig Geist

Mehr Vielfalt in der „Kleinen Stadt“

Ob Restaurant-, Konzert- oder Theaterbesuch, Krämerladen, Bank, Friseur, Apotheke, Kegelhahn, Schwimmbad oder Parkanlage – bei uns finden Sie alles!

Die Vielfalt der Wohnformen und Angebote

- Wohnen mit Service
- Ambulante Pflege
- Rundum-Pflege
- Tagespflege
- Kurzzeitpflege
- Hausnotruf, Menüservice

Hospital zum Heiligen Geist
Hinsbleek 11 · 22391 Hamburg
info@hzhg.de · www.hzhg.de

Rufen Sie uns an,
wir beraten Sie gern!
Tel. (0 40) 60 60 11 11



Denise Jäkel
Hörgeräteakustikmeisterin

Sie stehen aktiv im Leben. Aber wie fit ist Ihr Gehör?

Gutes Hören schafft Vitalität und ist ein wichtiger Bestandteil Ihrer Lebensqualität. Wir möchten Ihnen dieses Stück Lebensqualität wieder zurückgeben.

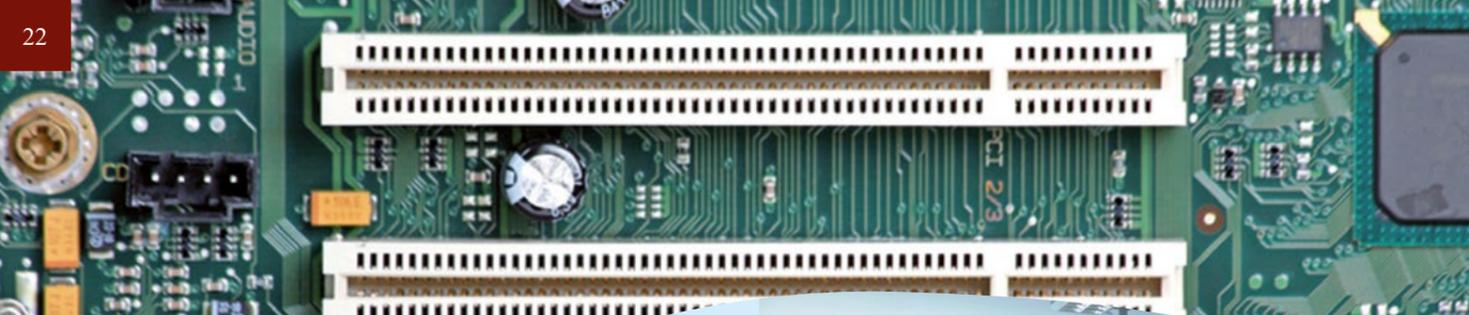
Unser Service für Sie:

- Kostenloser Hörtest
- Unverbindliches Ausprobieren von Hörsystemen
- Gehörschutz
- Tinnitusberatung

Wir freuen uns auf Ihren Anruf: Tel. (040) 35778521

JÄKEL HÖREN
22848 Norderstedt
Ohechaussee 11
www.jaekel-hoeren.de





Kein unbekanntes Wesen

Computer-Club macht Senioren fit für Computer und Co



Bildbearbeitung – jeder Kursteilnehmer kann hier zum Meister werden und z.B. auch alte Dias digital zu neuem Leben erwecken



Dr. med. Barbara Nakielski und Arne Lankoff – zwei der vielen Ehrenamtlichen, die dafür sorgen, dass die Angebote des Deutschen Senioren-ComputerClubs immer topaktuell sind

Den „Chaos Computer Club“ (CCC) kennen zumindest vom Namen her auch Menschen, denen ein PC ansonsten nur ein unbekanntes Wesen ist.

Ungleich weniger bekannt ist der „Deutsche Senioren-ComputerClub Hamburg e.V.“ (DSCC), der in diesem Jahr auf sein fünfzehnjähriges Bestehen als gemeinnütziger Verein zurückblicken kann. War man bei Gründung mit 5 Computern und 125 Mitgliedern gestartet, sind heute sowohl die Ausstattung wie auch die Mitgliederzahlen deutlich beeindruckender. Beeindruckend ist ebenso das Kursprogramm, das der Club seinen Mitgliedern anbietet. Das Spektrum reicht von PC-Einstiegswissen über Tablet- & Smartphone-Nutzung bis hin zur Flugsimulation.

Großes Interesse finden Bildbearbeitungs-Kurse und die Gestaltung von musikunterlegten Foto-CDs. Die Gründe, sich dem Computer-Club anzuschließen, sind ganz unterschiedlich. „Wir haben Mitglieder, die sich, nachdem der Partner verstorben ist,“ so Dr. Barbara Nakielski im Gespräch mit dem SeMa, „nun plötzlich damit konfrontiert sehen, einen PC nutzen zu müssen. Andere kommen mit einem soliden Nutzer-Wissen aus dem Berufsleben und wollen das weiter pflegen.“ „Bei uns ist alles lernbar“, versichert auch Arne Lankoff, der sich schwerpunktmäßig um die Systemadministration kümmert.

Die Tutoren, die wie alle im Club ehrenamtlich arbeiten, verfügen nicht nur über hohe Fachkompetenz, sondern der DSCC stellt seinen Mitgliedern in mehreren Räumen großzügig PC-Arbeitsplätze zur Verfügung. Zusätzlich zu Kaufberatungen erhalten Clubmitglieder auch Hilfe bei Hard- und Softwareproblemen sowie den Betriebssystemen Windows 7-10, der Installation von neuen Programmen und der Einrichtung einer Ordnerstruktur. „Denn auch im Computer ist Ordnung unerlässlich“, lacht Barbara Nakielski, „sonst findet sich die Unterwäsche in der Besteckschublade wieder!“ Auch soziale Kontakte kommen nicht zu kurz. Zum Gespräch, nicht nur über die Computerei, stehen Räume zur Verfügung. Galt in den ersten Jahren der Clubgeschichte fast

so etwas wie ein Aufnahmestopp, sind nun neue Mitglieder herzlich willkommen. Zwar ist der Computer für Senioren heute immer seltener ein völlig unbekanntes Wesen, so wohnen ihm doch gestalterische Möglichkeiten inne, die zu entdecken unheimlich Spaß machen kann. Es lohnt sich, einmal das Angebot des DSCC zu studieren.

Deutscher Senioren-ComputerClub Hamburg e.V., Oehleckerkerring 6a, 22419 Hamburg, Telefon: 040/53 16 92 67; im Internet: www.dsccl-hamburg.de. F.J. Krause © SeMa

Gutes tun tut gut

(pi) Seit kurzem betreut Ruth Schwarz die Koordination von Ehrenamtlichen in den Altenhilfe- und Kita-Einrichtungen der Diakonie Alten Eichen. „Ehrenamtliche Mitarbeiter/-innen sind wichtig für einen abwechslungsreichen und liebevoll gestalteten Alltag sowohl in der Altenhilfe als auch in der Kinderbetreuung“, so Schwarz über ihre Arbeit. Dabei sei es ganz egal, was der oder die Ehrenamtliche anbietet. „Vorlesen, Malen, Basteln, Singen – wir freuen uns über jegliche Form der Zeitspende“, ergänzt die Koordinatorin. Interessierte können sich gerne melden, per Mail unter ehrenamt@diakonie-alten-eichen.de oder unter der Tel. 040/54 87 20 20.

Unterstützung pflegender Angehöriger

(pi) Mit einem an Demenz erkrankten Menschen umzugehen, ist erstmal nicht einfach. Besonders dann, wenn es sich um einen Angehörigen handelt, dem man emotional nahe ist. Zur begleitenden Unterstützung, zum Austausch, zum Ratsuchen und damit zur besseren Bewältigung des Alltags mit Demenz bieten daher die Tagespflege Ottensen und die Alzheimergesellschaft eine Angehörigengruppe für Betroffene. Künftige Termine sind immer dienstags: 06.12.16, 03.01.17, 07.02.17, 07.03.17 von 14-15.30 Uhr in der Tagespflege Ottensen, Hohenzollernring 15. Anmeldung gerne unter 040/880 85 75 oder tpo@diakonie-alten-eichen.de.

Mit AGILANDO gesund, aktiv und mit viel Freude durchs Leben tanzen



(sw) Ein Fitnessprogramm absolvieren, ohne sich mit einem 18-Jährigen das Laufband teilen zu müssen und dabei noch Spaß haben und nette Leute kennenlernen? Ja – das ist möglich.

Die Tanzschule „Die 2“ in Hamburg bietet mit AGILANDO ein Tanz-Fitnessprogramm für Erwachsene auch ohne Partner an. Das innovative Unterrichtskonzept besteht aus einer Mischung von Tanzgymnastik und Partytanz. Es ist für Menschen gemacht, die im fortgeschrittenen Alter fit und agil sein wollen und Spaß an einer gesunden Lebensweise haben. Stressfrei und unkompliziert soll die natürliche Beweglichkeit des Körpers erhalten bzw. zurückgewonnen und ganz nebenbei noch etwas für die mentale Gesundheit getan werden.

AGILANDO verspricht dabei keine Wunder, sondern ist ein Begleiter für Best Ager, die mit Gleichgesinnten und Gleichaltrigen in entspannter Atmosphäre aktiv sein wollen. Ohne summende Geräte, dröhnende Bässe und schwitzende Bodybuilder im Nacken.

In keiner Altersgruppe gibt es so viele Singles wie unter Senioren. Deshalb liegt der Schwerpunkt bei AGILANDO nicht auf dem Paartanz, sondern auf gesundheitsfördernder rhythmischer Gymnastik und abwechslungsreichen Schrittfolgen. Die Bewegungen können nebeneinander in der Gruppe oder mit anderen Personen zusammen getanzt werden. Beim Schweben über das Parkett werden die Gelenke geschmeidig gehalten und durch den Aufbau einer besseren Körperspannung kräftigen sich Muskeln und Knochen. Dies ist auch eine gute Vorbeugung gegen Osteoporose und stärkt das Herzkreislaufsystem. Das Lernen von Schritt- und Figurfolgen im rhythmischen Zusammenhang trainiert auch das Gehirn und kann damit auch der Demenz entgegenwirken.

Probieren geht über studieren. Wer mehr wissen möchte, dem gibt Thomas Trätow von der Tanzschule „Die 2“ unter der Tel.: 040/630 00 00 gern Auskunft.

Anzeige

Den Abschied ...

... würdevoll und individuell gestalten

Heutzutage bemühen wir, GBI, uns, die Trauerfeiern so individuell wie möglich zu gestalten. Selbstverständlich gibt es kaum Grenzen in der Gestaltungsfreiheit. Das heißt, dass wir versuchen in der Aufbahrung, also der Gestaltung der Trauerfeier, Bezugspunkte zum Leben des Verstorbenen in die Trauerfeier einzubauen. So können wir einen Motorradfahrer mit seinem Motorrad aufbahnen, einen Angler mit Angel und Netzen und einen Maler mit seiner Staffelei. Bei einem Jäger hätten wir die Waldaufbahrung anzubieten und wer gerne modernste Designelemente möchte, der kann auch

von uns einen Designer-Sarg kaufen und wir passen unsere Blumenarrangements hochmodern dementsprechend an.

Bei einer Feuerbestattung kann die Trauerfeier mit der Urne auch an individuell ausgesuchten Orten stattfinden. So zum Beispiel auf einem Seesteg, auf einer Barkasse, im Schiffsrumpf oder im Jenisch-Park. Der Phantasie sind hier fast keine Grenzen gesetzt, denn so bunt wie das Leben, so individuell kann auch die Trauerfeier sein. Die Asche in einer Urne kann auf unterschiedliche Arten beigesetzt werden – auf dem Friedhof in einem Reihen- oder Wahlgrab, im Wurzelbereich eines Baumes oder im Meer.

Uns vom GBI ist es wichtig, die Persönlichkeit des Verstorbenen auch nach dem Tod zu würdigen und dass Sie auf Ihre ganz persönliche Art und Weise Abschied nehmen können. Ob Sie mit Vorsorgefragen zu uns kommen oder im Trauerfall, auf uns und unsere Beratung ist in jedem Fall Verlass. Wir sind 24 Stunden für Sie da!

GBI Großhamburger Bestattungsinstitut, www.gbi-hamburg.de, Tel.: 040-24 84 00. Gern können Sie auch in einer unserer 14 Filialen vorbeikommen.

Klangvolle Weihnachts-CDs und Musikrevue „Winterzauberland“

Wenn sich die Natur in ihren Winterschlaf begibt, Schnee die Dächer, Bäume, Straßen, Gärten bedeckt, die Temperaturen unter null Grad fallen und ab 17 Uhr die Lichter in den Häusern angehen, ist das kein Grund schwermütig zu werden. Diese Jahreszeit hat durchaus auch ihren Reiz.

Der Schnee glitzert, wenn tagsüber die Sonne scheint. Ein kuscheliger Schal oder dicke Stiefel lassen die Nullgrade vergessen. Ein heißer Tee und selbstgebackene Kekse sind gut für Magen und Seele. Dazu die weihnachtliche Musik aus den Lautsprechern, sie unterstützt den Wohlfühlfaktor in der Winterzeit. Viele prominente Künstler haben sich auch in diesem Jahr wieder, in den Ton-Studios getroffen, um Weihnachts-CDs für ihre Fans aufzunehmen. Drei davon möchten wir Ihnen hier vorstellen.

Maxi Arland Kathy Kelly Chris Andrews



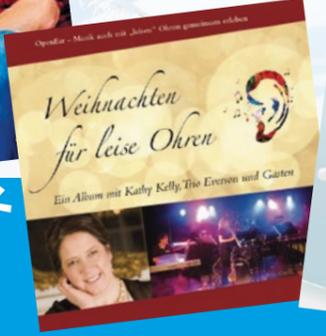
Zum Beispiel
Dunja Rajter
Roberto Blanco
Bert Beel Kevin Pabst
Duo Treibsand
und viele mehr



Die brandaktuelle CD von dem sympathischen Moderator und Sänger Maxi Arland hat den Titel „Mein Weihnachten“. Bei unserem Interview erzählte er, dass er sich auf Weihnachten freut und besonders auf den traditionellen Besuch bei seiner Oma am ersten Feiertag, wo sich dann die ganze Familie trifft.



Kathy Kelly, das Familienoberhaupt der legendären Kelly Family, brachte gerade zwei sehr spezielle Weihnachts-CDs auf den Markt. 19 Lieder „Weihnachten für leise Ohren“, eine CD für Erwachsene, und 22 meist traditionelle Lieder „Weihnachten für leise Ohren - Kids“ für die Kleinen. Das Besondere und brandneu daran ist, dass die Musik von der berühmten Sängerin und dem Team der „Open Ear-Methode“ dahingehend bearbeitet und arrangiert wurde, dass Menschen mit Hörhilfen oder Implantaten die Musik als angenehm empfinden. Die Texte sind klar verständlich, die man auch bei Bedarf im beiliegenden Heft mitlesen kann.



Der Sänger und Komponist Chris Andrews bat Kollegen und Freunde in sein Studio, um die CD „Stars for Christmas“ aufzunehmen. Bekannte Künstler, wie z.B. Graham Bonney, Sally Carr, Frontsängerin von „Middle of the Road“, Toni Willé, Sängerin und Chefin der Gruppe „Pussicat“, sind nach Deutschland gereist, um mit Weltstar Chris Andrews Weihnachtslieder aufzunehmen. Auch aus der Schweiz, Holland, England und Deutschland sind weitere Interpreten auf dieser aktuellen CD vertreten.



Wenn das Weihnachtsfest dann vorbei ist, gehen viele Künstler auf Tournee, wie z.B. auch Sängerin Dunja Rajter, Entertainer Roberto Blanco, der Berliner Moderator und Sänger Bert Beel, Sängerin Eva Maria Pickert, das Duo Treibsand, zwei Sänger, die den deutschen volkstümlichen Schlager lieben und Star-Trompeter Kevin Pabst. Viele bekannte Künstler können Sie während der preisgekrönten Musikrevue-Tournee „Winterzauberland“ auf diversen Bühnen erleben. Die funkelnde Winterrevue wird Sie begeistern. Auf der spannenden und immer wieder überraschenden Reise durch die Welt der Magie, Musik und Illusion werden auch Sie bestimmt verzaubert sein. Neben den Solo-Auftritten der Stars der deutschen Musik singen alle Künstler gemeinsam die schönsten Filmmelodien unter dem Motto „100 Jahre UFA-Film“. Genießen Sie Ihre Stars hautnah, vergessen Sie für eine Zeit den Alltag entweder am 19.01.2017 in Bad Bevensen ab 19.30 Uhr oder am 29.01.2017 im Elbforum in Brunsbüttel Beginn 16 Uhr oder am 30.01.2017 in der Festhalle in Kutenholz bei Stade – Beginn 11 Uhr, inkl. Essen. Weitere Informationen unter www.winter-zauberland.de.

Taxt & Bilder Marion Schröder © SeMa



Spontan eingeladen?
Immer aufgeladen!

Hörgeräte mit 24 h Lithium-Ionen-Akku.
Jetzt bei auric
Hörgeräte testen!

Aus vielen Produkten in unserem Alltag sind leistungsstarke Lithium-Ionen-Akkus und deren einzigartigen Vorteile nicht mehr wegzudenken. Diese komfortable und umweltfreundliche Lösung steht jetzt auch Hörgeräteträgern zur Verfügung. Regelmäßige Batteriewechsel gehören mit den wiederaufladbaren Hörgeräten von Phonak der Vergangenheit an.

- Einfach aufladen für 24 Stunden*
- Einzigartigen Hörgenuss
- Flexible Ladeoptionen – auch für unterwegs
- Überlegene Hörleistung und automatische Anpassung der Hörgeräteeinstellungen an die erkannte Hörumgebung

NEU: 24 h Lithium-Ionen-Akku

PHONAK life is on

*Erwartete Betriebszeit wenn voll aufgeladen, inkl. 80 Min. Wireless-Streaming.



auric Hör- und Tinnitus-Zentrum Norderstedt GmbH & Co. KG
Ohechaussee 19
22848 Norderstedt
Telefon: (040) 31 10 89 50
www.auric-hoercenter.de

auric
HÖRGERÄTE

Senioren-Zentrum „Lühmann-Park“ & Appartementhaus



Appartementhaus:

- Noch wenige Wohnungen frei
- Altersgerechte, barrierefreie Wohnungen
- Viele Wahlleistungen möglich
- z.B. 46 m² für 1.066,- € warm, 64 m² für 1.477,- € warm

Senioren-Zentrum:

- Versorgung in allen Pflegestufen (0 bis 3+)
- Kurzzeit- und Verhinderungspflege
- Hochwertige Ausstattung

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

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

KerVita
Mit Sicherheit sorglos leben

Rätsel Spaß

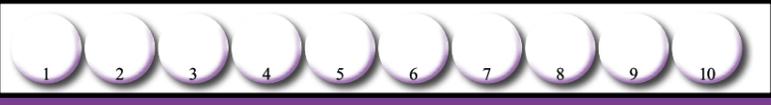
dt. Schauspieler (Götz)	Zitterpappel	keltischer Volksstamm	Orientale	Titelfigur bei Alfred Jarry	Taxi in England	großes Ansehen	englisch: neu	Kose-name e. span. Königin	Filmschauspieler (Raquel)	Drogenhändler (engl.)	Teil des Beins
1						Reform				8	
tropische Nutzpflanze	asiatischer Subkontinent	Mitleid						Investitionen	förmliche Anrede		
			3			Bettbezüge					nordgerm. Volk
ein Haustier		Pöbel				Laut des Ekels		Abbruch eines Gebäudes		nicht alt	
			Niederwild			Verein	Fluss durch Florenz				
alt-indische heilige Schrift	Hundename	hin und ...								Hochschulreife (Kw.)	
hinteres Schiffssegel				süd-amerikanisches Krokodil		Erd-schicht im Tagebau					
		Lenkbeil		alter Tonträger (Abk.)		alter Name Irans	betriebsam			früherer österr. Adelstitel	
Männername	Musikzeichen im Psalm										
erster Generalsekretär der UNO				Kreisberechnungszahl		Ort auf Ameland (Niederlande)			ital. Wallfahrtskloster		
		10		Schiffsraum für Tauwerk	Vorname von Ulknudel Krüger	Kurort am nördlichen Harzrand		Angehöriger e. osteurop. Volks	produzieren	helles englisches Bier	
künstliches Wangenrot	Kleinasiaten	Schutzpatronin der Mütter	Ab-schnitt eines Buches					Klippe			
Rennbahnbelag				Land-schaft in bibl. Zeit	Teilzah-lungsbetrag			Antreibe-schlupf-regelung (Abk.)		Holzblas-instrument	
			2	steile Berg-erosionsrille	Losung, Parole				hohe Spiel-karten	Adelige im alten Peru	
jeder-mann (Hinz und ...)		ehema-liger Schah Persiens	5			Bewoh-ner der ‚Grünen Insel‘	durch-einander	altrömi-sche Provinz			
						engl. Frauen-kurz-name	ein Kohl-gemüse				7
Glück Wünschender	knapp, wenig Raum lassend			Abk.: von oben		‚blau-blütig‘		Hptst. von New Mexico (Santa ...)	Box-begriff (Abk.)		
		tropische Baum-steppe									
be-stimmter Artikel	sprachlich hervor-heben					Stimm-zettel-behälter			Baum-teil		

Ein Leben lang aktiv!

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

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

- Die Gewinner vom November 2016!**
- 1. bis 3. Preis: je 2 Karten für „Arsen und Spitzenhäubchen“ im St. Pauli Teater**
1. Gisela Krüger, 22417 Hamburg
 2. Maritta Sinn, 22043 Hamburg
 3. Jutta Lindemann, 22393 Hamburg
- 4. bis 6. Preis: je 2 Karten für „ABRAHAM“ im Harburger Theater**
4. Sylvia Kleinesper, 22397 Hamburg
 5. Christiane Schrader, 25436 Uetersen
 6. Bärbel Röper, 22869 Schenefeld



Auflösung: Sudoku und Kreuzworträtsel vom SeMa, Ausgabe November 2016

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

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

SOUFFLEUSE

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

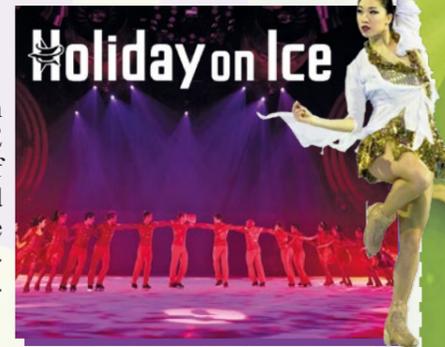
6							4		
	4	3	6			5			
	7	1	3	9	2				
1	6					8			
8		5		7			2		1
			5					3	6
			1	6	7	4	5		
			8		9	7	6		
			2						9

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 Block nur einmal vorkommt. Viel Spaß beim Lösen!
 Die Aufösungen finden Sie in der nächsten Ausgabe von SeMa – viel Spaß beim Knobeln.

Verlosung im Dezember 2016/Januar 2017!

1. Preis: 1 x 2 Karten für die brandneue Show TIME von Holiay on Ice am Sonntag, den 12.02.2017, um 13 Uhr (PK 1)

Erleben Sie DIE EISSHOW des Jahres in Hamburg! Inspiriert von den schönsten Momenten des Lebens verzaubert die neue HOLIDAY ON ICE-Show TIME bei fulminanten Eiskunstlauf-Performances und innovativen Choreografien auf höchstem sportlichen Niveau. Untermalt von einem neuen Musikkonzept und brillanten Technikelementen erleben Sie in der Barclaycard Arena mit TIME die Zeit Ihres Lebens. Die neue Show TIME vom 10.02.-12.02.2017 in der Barclaycard Arena. Tickets unter 01805/4414*, www.holidayonice.de und an allen bekannten Vorverkaufsstellen. *(0,14 €/Min. aus dem dt. Festnetz, Mobilfunkpreis 0,42 €/Min.)



...und so können Sie gewinnen: Lösungswort eintragen, Coupon ausfüllen und ausschneiden, ausreichend frankiert bis zum 06.01.2017 an SeMa – Senioren Magazin Hamburg GmbH, Georg-Clasen-Weg 28, 22415 Hamburg senden.

2. bis 4. Preis: je 2 Karten für die Musikrevue „Winterzauberland“ inkl. Essen

Am 19.01.2017 in Bad Bevensen um 19.30 Uhr oder 29.01.2017 im Elbforum in Brunsbüttel um 16 Uhr oder am 30.01.2017 in der Festhalle in Kutenholz bei Stade um 11 Uhr. Diese Reise durch die Welt der Magie, Musik und Illusion wird auch Sie bestimmt verzaubern.



Persönliche Angaben:

Ihre persönlichen Daten werden nicht für Werbezwecke verwendet oder gespeichert.

Vorname _____

Nachname _____

Straße _____

PLZ/Ort _____ Telefon _____

Falls ich Karten für das „Winterzauberland“ gewinne, möchte ich zu einer Vorstellung in
 Bad Bevensen (19.01.17) Brunsbüttel (29.01.17) Kutenholz/Stade (30.01.17)



Pflegedienste empfehlen sich:



Ambulanter Pflegedienst

Rufen Sie uns an oder besuchen Sie uns.
Marommer Straße 18 • 22850 Norderstedt
Tel. 040-32 59 44 71 • Fax 040-32 59 44 74
elim-mobil-norderstedt@fegn.de • www.elim-diakonie.de

Pflegediakonie

Sozial- und Diakoniestation Langenhorn

Uns ist es wichtig, pflegebedürftigen Menschen die vertraute häusliche Umgebung zu bewahren. Dafür unterstützen wir Sie mit liebevoller Pflege und fachkundiger Beratung.

Sozial- und Diakoniestation Langenhorn

Timmweg 8, 22145 Hamburg
Telefon: 040 532 866-0
langenhorn@pflagediakonie.de
www.pflagediakonie.de



Pflegediakonie
Sozial- und Diakoniestation
Langenhorn

Seit
1987

ANGELA GREIZER

- ✦ **Ambulante Kranken-
pflege und Altenhilfe**
- ✦ **Familien- und
Kinderbetreuung**
- ✦ **Pflegeberatung**

Langenhorner Chaussee 163
22415 Hamburg
Telefon: 040/53 05 04 70
Fax: 040/520 33 17
www.krankenpflege-greizer.de

Pflegedienst Claussen GmbH

Ambulante Kranken-, Alten- und Kinderbetreuung
Vertragspartner aller Krankenkassen

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

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



Anzeigenannahme für das SeMa:
HWWA-Werbeagentur GmbH

Tel.: 040/524 33 40 ■ E-Mail: hwwa@wt.net.de

Leser schreiben

Schreiben auch Sie uns Ihre Geschichten und Gedichte!



Auch kleine Teddybären träumen

Als der kleine Florian noch ein Baby war, bekam er einen Teddybär, der den Namen „Brumbär“ bekam. Den liebte er über alles und nahm ihn auch überall mit hin. Außerdem wurde er Florians Bettgefährte und ohne ihn konnte er auch gar nicht mehr einschlafen. Der Brumbär kuschelte sich immer ganz dicht an Florian heran und gab ihm das Gefühl, nicht allein zu sein und das Gefühl, von ihm beschützt zu werden. Doch weil Brumbär nach so langer Zeit nicht mehr so schön war und er den Eindruck machte, als hätten ihn schon unzählige Kinder lieb gehabt, wurde er traurig. So hoffte er immer, dass der Florian ihn niemals, aber auch niemals verlassen würde. Weil Brumbär in der einen Ecke des Zimmers lag und so vor sich hin döste, merkte er nicht, dass er dabei langsam einnickte. Er meinte aber noch zu hören, als Florian zu seiner Mutter sagte: „Den Brumbär will ich nicht mehr, der sieht ja schon so fürchterlich aus. Der kommt auch nicht mehr in mein Bett.“

Brumbär war davon total erschrocken und so unendlich traurig, dass er daraufhin anfang zu weinen. Ihm kullerten die Tränen nur so über sein Wollgesicht, als wäre ein großer Regen über ihn gekommen. Seine großen Knopfaugen leuchteten auf einmal nicht mehr und wurden ganz trübe und klein. So traurig Brumbär auch war, beschloss er, einfach wegzugehen. Denn irgendwo auf dieser Welt gibt es ganz bestimmt noch ein Kind, das ihn so lieb hat, genauso wie er jetzt aussieht. Denn schließlich hat er ja all seine Liebe und seine Knuddeligkeit dem Florian geschenkt. Und bei dieser Herzlichkeit hat Brumbärs Aussehen natürlich ein bisschen gelitten. Er sah einfach nicht mehr so gut aus. Ja, und jetzt, jetzt liegt er hier in der Ecke ganz achtlos unter dem vielen Spielzeug vergraben. Also begab sich Brumbär auf den Weg. Als er rauskam, schneite es und dunkel war es auch. Der Schnee war ja so kalt und weil Brumbär nun mal keine Schuhe hat, taten ihm zuerst die kleinen Füßchen ziemlich weh. Doch als die Schneeflöckchen das merkten, lenkten sie Brumbär von seiner Traurigkeit ab. Sie tanzten um seine Nase herum und legten sich ganz zart auf seine Knopfaugelein, so dass er damit beschäftigt war, nach den Flöckchen zu greifen. Und jedes Mal, wenn er glaubte, er hätte eins gefangen und seine Hand öffnete, zerfloss es ganz schnell. Nur ein kleines Tröpfchen blieb übrig. Es war so zart wie eine Träne. Brumbär erfreute sich nun an diesem Spiel und tanzte mit den Schneeflöckchen durch die Nacht. Bis er an ein Schaufenster kam, das hübsch weihnachtlich geschmückt war. In diesem Schaufenster lagen wunderschöne Spielsachen für Kinder. Brumbär verweilte einen Augenblick und erfreute sich an all den schönen Dingen, die die Kinder sich beim Weihnachtsmann bestellen können.

Doch dann erblickte er ziemlich weit hinten im Schaufenster einen ganz, ganz niedlichen Teddybär. Dieser machte einen unheimlich sauberen und gepflegten Eindruck. Nun, er war ja auch neu und wurde bis jetzt noch nicht so viel geliebt wie Brumbär. Genau genommen, ja gar nicht. Brumbär guckte an sich herunter und bemerkte, dass er alt und nicht mehr so reinlich aussah, wie der Teddy im Schaufenster. Plötzlich wurde er wieder ganz traurig. Er flüsterte kaum hörbar: „Ach, könnte ich doch mit dir tauschen.“ Dabei stellte er plötzlich fest, dass der Teddy im Schaufenster ja ein ganz klein wenig

Ähnlichkeit mit ihm hatte. Ganz traurig kullerten wieder die Tränen über sein Gesicht. Er wischte sie sich schnell fort, denn schließlich wollte er ja nicht mehr traurig sein und ein Kind finden, dem er genauso, wie er aussieht, Freude bereiten kann.

Noch in diesen Gedanken versunken, ging Brumbär langsam weiter. Plötzlich drang ein leises Weinen an sein Ohr. „Oh“, fragte er sich: „Wo kommt das denn auf einmal her? Hat sich vielleicht jemand verirrt?“ Er ging ein Stückchen die dunkle Straße hinunter. Brumbär schaute sich um und suchte angestrengt, konnte aber in der Dunkelheit nichts sehen. Zum Glück jedoch fiel ein Lichtschein vom Mond, der am Himmel stand, auf ein winziges Bündel. Nun erkannte er es auf einmal. Es war eine Puppe, die ganz entsetzlich froh. Sie hatte nur ein dünnes Kleidchen an und ihre Schuhe und Strümpfe hatte sie wohl verloren. Oh je, ganz elendig sah sie aus. Überhaupt nicht fröhlich und lustig. „Ach, du armes Ding“, sagte Brumbär gleich: „Warum bist denn so allein hier draußen, wo es doch so bitterkalt ist. Hast du keine warme Stube und wie heißt du denn?“ Dann verriet er ihr erst einmal seinen Namen. Die Puppe fing ganz doll an zu weinen und sagte: „Ich heiße Lotta. Weißt du, wenn man nicht mehr so schön ist, wie all die neuen Puppen, die doch nun zur Weihnachtszeit in den Schaufenstern liegen, dann wollen die Kinder uns nicht mehr haben. Wir haben schon so lange Zeit mit ihnen gespielt, dass sie uns einfach nicht mehr leiden mögen. Sie wollen dann immer etwas anderes oder Neues und wir, wir werden dann achtlos irgendwo liegen gelassen.“ Dabei rollten ihr die Tränen wie zwei kleine Bäche über ihre rot verfrorenen Wangen. Brumbär konnte das nur zu gut verstehen. Er schüttete ihr sein kleines Herz aus und Lotta fing auch an, all ihre Erlebnisse zu erzählen. Sie waren so damit beschäftigt, dass keiner mehr die Kälte und die Dunkelheit bemerkte. Auch ihre Traurigkeit verschwand und plötzlich wurden sie wieder ganz fröhlich, fingen an zu spielen und tollten durch die Nacht. Zusammen hüpfen sie mit den Schneeflöckchen herum und versuchten, sie einzufangen. Aber jedes Mal, wenn einer glaubte, ein Flöckchen zu erhaschen, hatte es sich aufgelöst. Wahrscheinlich ging das noch eine ganze Weile so, bis Brumbär von einem großen Schluchzen gestört wurde.

Zuerst musste er sich einmal besinnen, wo er überhaupt war. Denn gerade eben war er doch noch draußen und spielte mit Lotta im Schnee in der Kälte. Dann rieb er sich seine Knopfaugelein und bemerkte, dass er ja immer noch unter all den vielen Spielsachen lag, genau wie vorhin. Und das Schluchzen, das kam nicht von Brumbär, sondern von Florian. Der hatte nämlich seinen Teddy schon überall gesucht, aber konnte ihn nicht finden. Denn ohne ihn kann der Florian doch überhaupt nicht einschlafen. Und weil der Florian darüber ganz traurig war, schluchzte er so laut, dass Brumbär wohl davon aufwachte. Als Florian nun seinen Teddy endlich entdeckte, war die Freude riesengroß. Er riss ihn sofort in seine Arme und drückte und knuddelte ihn so fest, dass Brumbär ganz leise vor Freude brummte. Überglücklich gingen die beiden nun ins Bett. Brumbär kuschelte sich ganz dicht an Florian und dachte: „Gott sei Dank, es war nur ein Traum“ und dabei seufzte der kleine Teddy ganz schwer. Allerdings, nur eins ist schade, die hübsche kleine Puppe, namens Lotta, die Brumbär im Traum kennengelernt hat, die hätte er gerne noch einmal wieder getroffen. Aber wer weiß, vielleicht im nächsten Traum, wenn Brumbär mal wieder eindöst?

Hier ist die Geschichte von Brumbär und Lotta zu Ende!

Von unserer Leserin H. Andrews

WULFF & SOHN
BESTATTUNGSINSTITUT



Keiner kennt Ihre Wünsche
besser als Sie selbst.

Sorgen Sie jetzt vor. Wir beraten Sie gerne
Ihr Sönke Wulff

Segeberger Chaussee 56-58 • Norderstedt

☎ (040) 529 61 73

Tangstedter Landstraße 238 • Hamburg-Langenhorn

☎ (040) 539 08 590

www.wulffundsohn.de

Besuchen Sie auch unsere Homepage
www.semahh.de



www.senioren-magazin-hamburg.de • www.senioren-magazin.hamburg

SeMa

Auch im
Postversand!

Auf vielfachen Wunsch bieten wir die Zustellung unseres Magazins auch direkt per Post, zu Ihnen nach Hause an. Allerdings müssen wir, um die Porto- und Abwicklungskosten zu decken, eine Gebühr von **€ 2,50 pro Ausgabe** erheben. Die Mindestlaufzeit beträgt 10 Ausgaben.

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

Name: _____

Straße: _____

PLZ: _____

Ort: _____

Tel.: _____

E-Mail: _____

Unterschrift: _____

Die € 25,- überweisen Sie auf das Konto:

Hamburger Sparkasse, BIC: HASPDEHH
IBAN: DE16200505501261178030

Senden Sie diesen Abschnitt an:

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



sen. Hand- und Fußgelenke sowie die Schenkelhalsknochen und Wirbelkörper sind am häufigsten betroffen.

Wodurch kommt sie?

Osteoporose ist vorwiegend eine Alterserscheinung, auch wenn es Fälle gibt, in denen schon jüngere Menschen erkranken. Das Ausmaß kann sehr unterschiedlich sein. Durch Krankheiten wie Schilddrüsenüberfunktion, Diabetes, bestimmte Tumorerkrankungen oder chronische Magen-Darm-Krankheiten wird die Osteoporose begünstigt. Auch eine lang anhaltende Kortisonbehandlung kann die Knochen porös werden lassen. Ein wichtiger Faktor, warum mehr Frauen als Männer betroffen sind, sind die Wechseljahre. Der deutliche Hormonabfall, besonders der Östrogene, ist einer der Ursachen für Osteoporose. Knochen brauchen sogenannte Belastungsreize, um stabil zu bleiben. Gerade im Alltag müssen sie gefordert sein, beispielsweise durch Treppensteigen, Hausarbeit und Laufen. Bewegungsmangel ist der Feind der Knochen. Besonders Vitamin D- und Kalzium-Mangel sind schädlich für die Knochen und begünstigen Osteoporose. Negativ auf den Knochenstoffwechsel wirken sich Rauchen und Alkohol aus.

Sport tut gut

Wer etwas für seine Knochen tun möchte, sollte regelmäßig Sport treiben. Wählen Sie einen Sport, der zu Ihnen passt und Ihnen gut tut. Sportliche Menschen bauen mehr Knochenmasse auf als Menschen, die sich nur selten bewegen und lieber zu Hause auf dem Sofa sitzen. Ideal ist Joggen, denn die

allem Seefisch essen. Reich an Vitamin D sind echter Lachs, Makrelen und Hering. Um eine optimale Versorgung sicherzustellen, gibt es Präparate in der Apotheke. Fragen Sie Ihren Hausarzt nach der richtigen Dosierung.

Es gibt einige Stoffe, die die Aufnahme von Kalzium aus dem Darm hemmen. So sind in einigen Lebensmitteln, wie Wurstwaren, Softdrinks oder Fertigprodukten größere Mengen Phosphor enthalten. Auch wenn Phosphor eine wichtige Substanz des Knochens ist, verhindert ein starker Überschuss die Kalziumaufnahme. Das Verhältnis von Kalzium zu Phosphor im Körper sollte ausgeglichen sein.

Behandlung möglich

Leider wird Osteoporose in den meisten Fällen erst diagnostiziert, wenn es schon zu einem Knochenbruch gekommen ist. Eine Knochendichtemessung ist das Mittel der Wahl, um Osteoporose rechtzeitig zu erkennen. Die Basistherapie besteht in der ausreichenden Einnahme von Kalzium und Vitamin D. Bisphosphonate können den Knochenabbau aufhalten und dadurch die Balance zwischen Knochenaufbau und -abbau wiederherstellen. Die sogenannten SERMs (Selektive Östrogen-Rezeptor-Modulatoren) wirken ähnlich wie Östrogen und hemmen den Knochenabbau und erhöhen damit die Knochendichte. Kalzitinin hemmt die knochenabbauenden Zellen und hat gleichzeitig eine schmerzlindernde Wirkung. Fluoride fördern die knochenbauenden Zellen. Dies sind nur einige der möglichen Therapieansätze. Auf dem Gebiet wird weiterhin geforscht.

Eine medikamentöse Schmerztherapie ist notwendig, um in Bewegung bleiben zu können. Wer schon mehrere Wirbelbrüche erlitten hat, muss oftmals operativ behandelt werden. Hier wird beispielsweise Knochenzement verwendet, um die Wirbelkörper aufzurichten. Osteoporose geht oft einher mit psychischer Belastung. Die Patienten sind ängstlich, wann sie der nächste Bruch ereilt. Auch hier sollte Hilfe in Anspruch genommen werden.

Osteoporose

Wenn die Knochen löchrig werden



Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) zählt Osteoporose zu den zehn bedeutendsten Erkrankungen unserer Zeit. Osteoporose ist weltweit die häufigste Knochenkrankung. Nach Angaben des „Netzwerk Osteoporose“ leiden acht Millionen Menschen in Deutschland an dieser Krankheit.

Leider bemerkt man sie erst, wenn die Knochen schon instabil sind. Doch es gibt Hoffnung, denn man kann die Stabilität der Knochen wieder aufbauen, wenn die Krankheit entdeckt wird. Am besten ist es jedoch, der Osteoporose vorzubeugen.

Was ist Osteoporose?

In der Wortbedeutung heißt Osteoporose „poröser Knochen“. Das griechische Wort „Osteo“ bedeutet Knochen und „poros“ ist das Loch. Damit sich die Knochen auf die unterschiedlichen Aufgaben und ihre tägliche Arbeit einstellen können, müssen Knochen aufbauende und Knochen abbauende Zellen zusammenarbeiten. Dieses Zusammenspiel ist bei der Osteoporose gestört bzw. deutlich Richtung Knochenabbau verschoben. Durch einen Verlust an Knochenmasse nimmt die Stabilität und Belastbarkeit der Knochen ab und schon leichte Stürze oder Stöße können die Knochen brechen las-

regelmäßigen Erschütterungen bieten Anreize für die Knochen, mehr Masse aufzubauen. Auch Walking oder Radfahren tut gut. Eine gezielte Kranken- oder Rückengymnastik stärkt die Muskulatur, die wiederum das Skelett stabilisiert.

Wer sich ausreichend bewegt, fördert den Knochenstoffwechsel und das durch die Nahrung aufgenommene Kalzium kann optimal eingelagert werden. Schwimmen ist ein guter Ausdauersport und stärkt das Herz-Kreislaufsystem. Da es aber die Knochen nicht belastet, ist Schwimmen als Osteoporose-Therapie weniger geeignet.

Mit richtiger Ernährung gegensteuern

Knochen brauchen Kalzium. Rund 1.000 Milligramm pro Tag benötigt unser Körper von dem lebenswichtigen Mineral. In den Wechseljahren steigt der Bedarf sogar auf 1.500 Milligramm. Kalzium wird durch den Darm aufgenommen. Hierzu ist Vitamin D notwendig. Vitamin D kann der Körper selbst in der Haut herstellen. Allerdings nur, wenn er ausreichend der Sonne ausgesetzt ist. Im Winterhalbjahr (Oktober bis März) leiden fast alle Mitteleuropäer unter Vitamin-D-Mangel. Wer den Vitamin-D-Spiegel erhöhen möchte, sollte Milch- und Milchprodukte, Eigelb und vor

Sich helfen (lassen)

Wer an Osteoporose leidet, sollte Stürze vermeiden und damit die Gefahr eines Knochenbruchs. Eine bewusste Kontrolle und Beseitigung von Stolperfallen im eigenen Wohnumfeld sind wichtig. Osteoporose-Selbsthilfegruppen helfen, mit der Krankheit umzugehen, sie zu verstehen und bieten den sozialen Kontakt, sich mit anderen Erkrankten auszutauschen.

S. Rosbiegal © SeMa

Weitere Informationen erhalten Sie hier:

OSD Osteoporose Selbsthilfegruppen Dachverband e.V.

Hohe Str. 38, 99867 Gotha, Tel.: 9-12 Uhr 03621/51258, www.osd-ev.org

Bundesselbsthilfeverband für Osteoporose e.V.

Kirchfeldstraße 149, 40215 Düsseldorf, Tel. 0211/301314, Fax. 0211/301314-10, E-Mail: Info@Osteoporose-Deutschland.de, www.Osteoporose-Deutschland.de

Netzwerk-Osteoporose e.V.

Ludwigstraße 22, 33098 Paderborn, Tel. und Fax: 05251/28 05 86, mobil: 0172/83 78 965, E-Mail: bueror@netzwerk-osteoporose.de, www.netzwerk-osteoporose.de

Betreuung & Pflege rund um die Uhr

in Ihrem Zuhause



30
JAHRE
TOLL BETREUUNG

24h Betreuung zu Hause
Pflegekompetenz

- Deutsche Pflegekräfte
- Überall in Hamburg und Umgebung
- Zertifiziertes Qualitätsmanagement
- Anerkannt von den Pflegekassen
- MDK-Pflegenote 1,0

Toll 
Rund um die Uhr **Betreuung zu Hause**

Toll 24 Betreuung GmbH & Co. KG
Hans-Henny-Jahnn-Weg 15
22085 Hamburg-Uhlenhorst
info@toll-betreuung.de
www.toll-betreuung.de

Rufen Sie uns gebührenfrei an
0 800 / 7 24 24 24

Karpfen blau

Zutaten (2 Portionen):

- 1 kleiner Karpfen (vom Fischhändler ausnehmen lassen)
- 1 Tasse Essig • 1 kleines Suppengemüse • 1 TL Salz
- 1 L Wasser • 1 Stück frischer Meerrettich • ¼ L Sahne

Zubereitung: Suppengemüse waschen, putzen und klein schneiden. Wasser mit Salz zum Kochen bringen und das Suppengemüse hinzugeben. Das Gemüse 30 Minuten kochen lassen. Die Gemüsebrühe durch ein Sieb gießen und die klare Brühe auffangen. Diese weiter erhitzen. Karpfen vorsichtig waschen (Schleimschicht nicht beschädigen!). Essig in einem kleinen Topf erhitzen, Karpfen auf ein Glas stülpen und in eine Schale oder Auflaufform stellen. Mit dem heißen Essig übergießen. Warten, bis der Fisch blau geworden ist. Dann den Karpfen für 20 Minuten in der Gemüsebrühe leicht köcheln lassen (nicht zu heiß, sonst zerfällt der Fisch). Vorsichtig aus der Brühe heben und auf einem Teller anrichten. Meerrettich waschen, schälen und fein reiben. Die Sahne steif schlagen und mit dem Meerrettich vermischen.

Festliche Klassiker

Kotelett mit Kartoffelsalat

Zutaten (2 Portionen):

- 2 Schweinekoteletts • Paniermehl • Mehl • 1 Ei
- Salz und Pfeffer • Rapsöl • 500 g festkochende Kartoffeln (am Vortag gekocht) • 3 Gewürzgurken • 75 g Naturjoghurt
- ¼ Glas Majonäse • etwas Gurkenflüssigkeit • Salz und Pfeffer

Zubereitung: Mehl und Paniermehl auf zwei flache Teller streuen und verquirltes Ei in einer Schüssel oder einem Suppenteller bereit stellen. Öl in einer ausreichend großen Pfanne erhitzen (der Boden sollte bedeckt sein). Die Koteletts unter kaltem Wasser abspülen und trocken tupfen. Von beiden Seiten leicht salzen und pfeffern. Das Fleisch im Mehl wälzen und dann überschüssiges Mehl abschütteln. Anschließend die Koteletts durch das Ei ziehen und zum Schluss im Paniermehl wenden, so dass das gesamte Kotelett vom Paniermehl umgeben ist. Koteletts ins heiße Öl legen und zunächst von einer Seite etwa fünf Minuten bei mittlerer Hitze braten. Dabei die Pfanne ab und zu leicht schütteln, damit das Fett sich gut in der Pfanne - und damit unter den Koteletts - verteilt. Die Koteletts wenden und weitere zehn Minuten braten. Danach auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.

Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden. Gewürzgurken in feine Würfel schneiden. Joghurt und Majonäse vermischen und etwas Gurkenwasser hinzugeben, bis ein geschmeidiges Dressing entstanden ist. Mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken. Die Kartoffelscheiben und die Gurkenwürfel mit dem Dressing vermischen. Durchziehen lassen und vor dem Servieren erneut abschmecken.

Gänsebrust mit Rotkohl

Zutaten (2 Portionen):

- 2 Gänsebrüste • 1 TL Rapsöl • Pfeffer und Salz • 1 kleiner Rotkohl • 1 großer Apfel • 2 EL Rapsöl • 2 EL brauner Zucker • ½ TL Zimt • ¼ L Wasser oder Rotwein

Zubereitung: Backofen auf 180° C vorheizen. Gänsebrüste waschen und trocken tupfen. Öl in einer Pfanne erhitzen. Brüste mit der Hautseite nach unten in die Pfanne legen und anbraten. Das Fleisch wenden und auch von der anderen Seite kurz anbraten. Mit Pfeffer und Salz würzen und die Gänsebrüste in der Pfanne oder auf Alufolie auf dem Gitterrost (mittlere Schiene) für 30 Minuten garen lassen. Rotkohl waschen und klein schneiden. Öl in einem Topf erhitzen und den Rotkohl hineingeben. Den Zucker hinzu- und umrühren. Rotwein oder Wasser angießen. Apfel schälen, in Stücke schneiden und unter den Rotkohl mischen. Zimt einrühren. Den Kohl 30 Minuten kochen lassen. Zu dem Gericht passen Kartoffeln oder Klöße.

Fruchtschaum

Zutaten (2 Portionen):

- 2 Eiweiße • 150 g (Tiefkühl-)Himbeeren
- 1 Prise Salz • 30 g Zucker
- ½ TL Vanillezucker

Zubereitung: Die Himbeeren auftauen lassen, zwei Stück zum Garnieren beiseite legen, den Rest pürieren und durch ein Sieb streichen.

Das Eiweiß mit dem Salz und dem Zucker sehr steif schlagen. Himbeerpüree unter das Eiweiß ziehen. Masse in Gläser abfüllen und für eine Stunde kalt stellen. Kurz vor dem Servieren den Schaum mit jeweils einer Himbeere verzieren.

S. Rosbiegal © SeMa



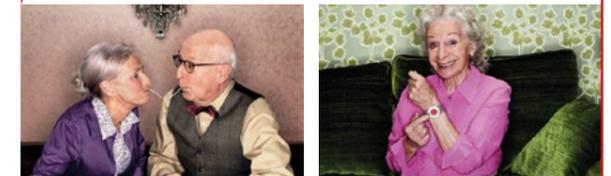
Johanniter informieren: Hausnotrufsysteme von der Steuer absetzbar

Ein selbstbestimmtes Leben bei guter Gesundheit ist für die meisten Menschen das höchste Gut. Hausnotrufsysteme sind bewährte Helfer für Menschen, die möglichst lang in der eigenen Wohnung leben möchten: Im Notfall genügt ein Knopfdruck, um Hilfe zu holen – auch außerhalb der Reichweite eines Telefons. Und noch einen Vorteil gibt es: Die Kosten für den Hausnotruf sind von der Steuer absetzbar.

Das hat der Bundesfinanzhof unlängst in einem Urteil entschieden (Az. VI R 18/14). Demnach gilt der Hausnotruf als hausnahe Dienstleistung und kann in der Steuererklärung als steuermindernd angegeben werden.

Insbesondere älteren, chronisch kranken oder gehbehinderten Menschen ermöglicht der Hausnotruf lange ein eigenständiges Leben in den eigenen vier Wänden. Wenn eine Pflegestufe bereits vorhanden ist, übernimmt die Pflegekasse auf Antrag die monatlichen Kosten für den Hausnotruf, da er als Pflegehilfsmittel anerkannt ist. Menschen mit geringem Einkommen können beim Sozialamt die Kostenübernahme beantragen. In Verbindung mit einem ambulanten Pflegedienst der Johanniter und dem Menüservice mit abwechslungsreichen und gesunden Gerichten, die regelmäßig geliefert werden, ist ein Umzug in ein Seniorenheim so oft gar nicht mehr notwendig. Kurzfristige Betreuung und Pflege während der Ferienzeit sowie Besuchs- und Betreuungsdienst ergänzen den ambulanten Pflegedienst der Johanniter. Pflegenden Angehörigen werden so entlastet und tanken Kraft für ihre verantwortungsvolle Aufgabe. Für mehr Mobilität im Alter sorgt der Johanniter-Fahrdienst, der seine Kunden je nach Bedarf zum Arzt oder zum Wunschort bringt.

Alles aus einer Hand für Senioren!



Die Johanniter bieten umfassende Dienstleistungen für Senioren an. Zum Beispiel unterstützen wir Sie kompetent und zuverlässig Zuhause mit unserem **Hausnotruf** und unserem **Menüservice**.

Rufen Sie uns an, wir beraten Sie gern!

 040 65054-0

Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.
Helbingstr. 47
22047 Hamburg
040 65054-0
www.johanniter.de

DIE JOHANNITER
Aus Liebe zum Leben





Den richtigen Ton treffen

Neuer Chor Vergissmeinnicht Altona ab Februar 2017 – Neujahrssingen am 11. Januar im Bürgertreff Altona-Nord

(pi) 5, 6, 7, 8...! Seit fünf Jahren gibt Chorleiterin Monika Röttger den Takt vor – so lange gibt es den Chor Vergissmeinnicht der Alzheimer Gesellschaft Hamburg in Wandsbek schon. Das Erfolgsrezept wird nun im Westen Hamburgs fortgeführt: Ab Februar 2017 startet der Chor Vergissmeinnicht Altona. Der Chor soll ganz nach dem Vorbild des Schwesterchors in Wandsbek funktionieren. Auch in Altona übernimmt Atem- und Stimmtherapeutin Monika Röttger den Dirigentenstab und bietet den Teilnehmenden eine professionelle Stimm- und Rhythmusschulung. Gesungen wird zwar ohne Noten, aber mit Anspruch: Gemeinsam erarbeitet sich der Chor ein abwechslungsreiches Repertoire, das bei öffentlichen Auftritten dargeboten wird. So durfte Vergissmeinnicht Wandsbek bereits den Norddeutschen Fachtag 2015 und den Abschlussgottesdienst der Hamburger Aktionswoche Demenz 2016 musikalisch begleiten.

Das Besondere am Prinzip von Vergissmeinnicht: Menschen mit und ohne Demenz singen gemeinsam. Damit wird das häufig formulierte Ziel der Teilhabe und Inklusion tatsächlich eingelöst. Die Krankheit spielt keine Rolle, und zwar auf beiden Seiten: Betroffene erleben Gemeinschaft, Freude am Singen und – noch wichtiger – Erfolgserlebnisse. Sie erarbeiten sich etwas Neues in einer Zeit, in der zunehmend Fähigkeiten verblassen. Auf der anderen Seite haben Menschen ohne Demenz die Möglichkeit, ganz unbefangen mit dem Thema in Kontakt zu kommen. Die Frage, wie man sich denn Betroffenen richtig nähert, führt oft zu Unsicherheit und falscher Scham – das muss im Chor nicht sein. Den richtigen Ton zu treffen bezieht sich hier nicht auf den Umgang mit Menschen mit Demenz, sondern ausschließlich auf die Tonleiter. Und natürlich gilt auch für sie der Spaß am gemeinsamen Singen und das Erleben von Gemeinschaft. Singen tut gut. Singen in Gemeinschaft noch mehr. Es wirkt aktivierend, entspannend, hebt die Stimmung und regt die Sauerstoffversorgung im Gehirn an. Wenn Sie Lust haben, sich Vergissmeinnicht Altona anzuschließen, dann freuen wir uns auf Ihren Anruf!

Ein Chorsemester dauert fünf Monate mit anschließender Pause von einem Monat. Pro Semester wird ein Beitrag von € 75,-, für Paare € 100,- erhoben. Die Proben finden je-

weils am zweiten und vierten Dienstag im Monat zwischen 10 und 12 Uhr im Bürgertreff Altona-Nord statt. Am 11. Januar 2017 haben Interessierte zudem die Möglichkeit, sich schon einmal einzusingen: Zwischen 14:30 und 16:30 Uhr laden wir zum gemeinsamen Neujahrssingen mit dem Chor Vergissmeinnicht Wandsbek im Bürgertreff Altona-Nord. Für einen gemütlichen Rahmen sorgt der Seniorentreff der AWO, der Kaffee und Kuchen bereitstellen wird.

Anmeldung und weitere Informationen:
Katharina Auberger, Öffentlichkeitsarbeit,
Tel.: 040/68 91 36 25, k.auberger@alzheimer-hamburg.de

Menschen mit Demenz und ohne singen in unserem Chor gemeinsam. Stimme, Atem, Rhythmus und Bewegungen werden beim Singen ohne Noten unter Anleitung einer professionellen Chorleiterin mit einbezogen. Mit viel Freude und Elan erarbeiten wir in regelmäßigen Chorproben Bekanntes und Unbekanntes und treten zwischendurch mit einem kleinen Repertoire auf.

Ort: Bürgertreff Altona-Nord, Gefionstraße 3

Regelmäßige Proben am 2. und 4. Dienstag im Monat von 10 bis 12 Uhr

Kosten pro Semester: € 75,- für Einzelpersonen, € 100,- für Paare

Chorleitung: Monika Röttger

Ein kostenloser Probetermin ist nach Anmeldung jederzeit möglich. Wir freuen uns auf Sie!

Lust, mitzusingen?
Oder den Chor zu buchen?

Alzheimer Gesellschaft Hamburg e.V.,
Ansprechp.: Anna Hassel, Tel.: 040/68 91 36 25
E-Mail: a.hassel@alzheimer-hamburg.de
www.alzheimer-hamburg.de

LEICHTER LEBEN, MEHR GENIESSSEN 

Die WohnWelten **dodenhof**

Für Jung und Alt

hoher Wohnstandard & barrierearm



OFFENE BESICHTIGUNGEN
jeden Donnerstag von 17 bis 18 Uhr, Süderstraße 21



- Hochwertige Wohnungen in parkähnlicher Anlage
- 1- bis 4-Zimmer-Wohnungen mit Balkon/Terrasse
- Videogegegensprechanlage
- Sehr gute Anbindung an den ÖPNV
- Ärzte, Behörden und Einkaufsmöglichkeiten in der Nähe
- Zentrales Servicecenter mit Gastronomie
- Persönliche Freiheit durch Concierge-Service
- Unterstützung bei haushaltsnahen Dienstleistungen wie Reinigen, Wäscheservice, Einkaufen
- Professionelle ambulante Pflege

KONTAKT - VERMIETUNG
WOHNUNG UND GEWERBEFLÄCHEN
IHRE ANSPRECHPARTNER:

Martina Boyens & Keanu Templin
Tel.: 04191/722 62-0
E-Mail: info@frankhoffmann-immobilien.de



KONTAKT
PFLEGE UND DIENSTLEISTUNGEN

Tel.: 04106/627 96-20
E-Mail: info@careprofis-ambulant.de



LEBENS(T)RÄUME ZUM WOHLFÜHLEN IN KALTENKIRCHEN



* bei Mietvertragsabschluss erhalten Sie einen Gutschein für eine einmalige Innenarchitekturberatung im Hause dodenhof Kaltenkirchen (Wert 75,00 Euro). Zudem erhalten Sie 10% auf die gekauften Einrichtungsgegenstände.



Alsterschlepper Haushaltsauflösungen

Ihr Experte für
sozial engagierte
und respektvolle
Nachlassräumungen
und Seniorenzüge!

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

„Zuhause ist dort wo man Geborgenheit und Zuversicht findet.“




**Seniorenpflegeheim
Haus Quellental**
Betreuung der Pflegestufen 0 - 3+
Beschütztes Wohnen für Demenzerkrankte
Psychiatrischer Fachbereich
Abwechslungsreiches Therapie-
und Veranstaltungsprogramm
Kurz- und Langzeitpflege
sowie Probewohnen

Täglich 24 Std. Beratung & Aufnahme
Einzug jederzeit möglich
Mobil: 0172-1 37 41 28

**Seniorenpflegeheim
„Haus Quellental“**
Wittekstraße 2 | 25421 Pinneberg
Tel. 04101-8 04 90
info@haus-quellental.de
www.haus-quellental.de

**Seniorenpflegeheim
„Schöne Aussicht“**
Kleiner Reitweg 4-8
25421 Pinneberg
Tel. 04101-8 04 60
info@haus-schoene-aussicht.de
www.haus-schoene-aussicht.de

Soziale Beziehungen sind der Schlüssel





Foto: djd/Büchmann/Seminare/Heide Volz

Foto: djd/Büchmann/Seminare/Michael Dicke

Foto: djd/Büchmann/Seminare/Photographe Martin Hänisch/Fürth

Foto: djd/Büchmann/Seminare/Wolfgang Maxwittat

Mit einer Senioren-Assistenz kann das Leben wieder lebenswert werden

(djd). Wer heute über 70 oder bereits 80 Jahre alt ist, ist nicht zwangsläufig pflegebedürftig. Viele Menschen dieser Altersgruppe können ihren Alltag mit Unterstützung sogar noch sehr gut allein bewältigen. Ein Großteil der Senioren ist Neuem gegenüber unverändert aufgeschlossen und vielseitig interessiert geblieben. Dennoch wird das Alter in der Öffentlichkeit häufig mit Gebrechlichkeit und mangelnder Flexibilität gleichgesetzt. Was fehlt, ist ein realistisches, positives Bild, das sich an den Potentialen und den Fähigkeiten der Senioren orientiert. Heute wissen wir, soziale Beziehungen sind der Schlüssel für ein erfülltes Leben.

Senioren-Assistenz ist individuell zugeschnitten

Viele ältere Menschen wollen nicht übertrieben umsorgt werden. Beim Gedanken an einen traditionellen Seniorentreff würde wohl so mancher wie der Hundertjährige aus

dem bekannten Roman von Jonas Jonasson lieber aus dem Fenster steigen und verschwinden, als auch nur einen Nachmittag mit Volksliedern und Mundartgedichten zu verbringen. Hilfe bei der täglichen Routine ist vielen Älteren dagegen willkommen. Genauso wie gute Gespräche, etwas Unterstützung bei Behördenangelegenheiten oder hin und wieder die Begleitung beim Einkaufsbummel oder Besuch eines Museums. Hier setzen qualifizierte Senioren-Assistenten an, die alte Menschen in ihren eigenen vier Wänden betreuen und damit ganz wesentlich zu ihrer Lebensfreude und dem Wunsch nach einem weitgehend selbstbestimmten Leben beitragen.

Die Betreuung ist zugeschnitten auf die individuellen Interessen, die körperliche Konstitution und die Möglichkeiten des Einzelnen. Weitere Informationen und Senioren-Assistenten in der Nähe findet man über das kostenlose Vermittlungsportal www.die-senioren-assistenten.de.

Einmalig, vorübergehend oder regelmäßig

Da sich die Unterstützung ganz individuell am persönlichen Bedarf orientiert, kann man die Dienste einmalig, regelmäßig, auf Dauer oder auch vorübergehend - etwa wenn Angehörige verhindert sind - anfordern. Als vom Finanzamt anerkannte haushaltsnahe Dienstleistung können die Kosten zudem zu einem Fünftel in der Einkommensteuererklärung geltend gemacht werden.



HelpAge Deutschland
Alter ist Zukunft

»Ohne ihre Großmütter hätten Afrikas AIDS-Waisen keine Zukunft. Sie kämpfen um das Überleben der Kinder, obwohl sie selbst alt und schwach sind. Deshalb bitte ich Sie: Unterstützen Sie diese stillen Heldinnen.«

Hannelore Hoger

www.jede-oma-zaeht.de · Spendenkonto 55517
Sparkasse Osnabrück · BLZ 265 501 05

VOR DER TOREN HAMBURGS TORNESCH „Märchensiedlung“ Barrierearme Komfort-Neubau-Wohnungen



Nur 5 Min. fußläufig vom Zentrum u. Bahnhof entfernt, mod. Wohnungen im gemütlicher Wohnanlage mit diversen Gemeinschaftsräumen für ein nettes Miteinander, hochwertige Ausstattung, Aufzug, Marken-Küchen, Bäder m. bodengleicher Dusche, gr. Loggia, Plankerboden in Holzoptik, el. Außenrollläden, TG, z.B: 2 Zi., 55 m², € 490,- + Nk./Kt.

B: 97,3 kWh/(m²a), FW, Bj. 2015, C
Fertigst. II. Quartal 2016

SEMMEHAACK
WOHNUNGSUNTERNEHMEN

Ansprechpartner:
Florian Voigt Tel. 04121/4874-982
tornesch@semmelhaack.de

Optionale Dienstleistungen und Betreuung ist durch den Pflegedienst im Quartier möglich.
Informationen unter Tel.: 04121/2612980

PFLEGE SH
Paritätische Pflege
Schleswig-Holstein gGmbH

MEIN NEUES ZUHAUSE

in der
AUGUSTE-VIKTORIA-STIFTUNG
ELBCHAUSSEE 88, ALTONA

SENIOREN- UND PFLEGEHEIM

- individuelle Pflege und Betreuung im Alter •

Rufen Sie uns gerne jederzeit an!
Tel. 040 - 5487 2121

Zusätzlicher **Beratungstag** jeden
I. Sonntag im Monat von 14 bis 17 Uhr

Mehr Infos unter:
www.diakonie-alten-eichen.de

Dem Menschen zuliebe.



in Verbund mit
Diakonie
Alten Eichen

OPTIK DANIEL

hingucken ... reinschauen ... durchblicken



Spezialbrillen bei altersbedingter Makuladegeneration (AMD)

Wir sind spezialisiert auf Menschen mit altersbedingten Sehbeeinträchtigungen und nehmen uns gerne Zeit für Sie.

Jetzt Termin vereinbaren!
Tel. 040 - 40 87 01

SCHWEIZER

Konzerte

Freitag 9. Dezember 2016, 19.30 Uhr
Samstag 28. Januar 2017, 15 Uhr
Marlene Dietrich – Das Hamburger Konzert 1960. Karin Westfal entführt Sie als grandiose Marlene Dietrich in die 1960er-Jahre zu ihrem legendären Konzert in der Hamburger Staatsoper. Eintritt ab € 21,99 bis € 36,19. **Hamburger Engelsaal, Valentinskamp 40-42, 20355 Hamburg**

Freitag 9. Dezember 2016, 20 Uhr
Samstag 10. Dezember 2016, 18 Uhr
Magnificat. Kirchenmusik und Tango – eine ungewöhnliche Liaison. Eintritt € 20,-. **St. Marien-Dom Hamburg, Am Mariendom 7, 20099 Hamburg, Tel.: 040/284 99 07-0**

Sonntag 11. Dezember 2016, 18 Uhr
3. Advent-Gospelkonzert mit Sing! Inspiration, stimmungsgewaltig, authentisch, Groove, Power + Emotion. Eintritt frei, Spenden erwünscht. **FeG Renetteweg 11-13, 22393 Hamburg**

Sonntag 11. Dezember 2016, 18 Uhr
Duo-Konzert. Werke von Brahms, Schubert und anderen stehen auf dem Programm von Martin Seeck (Flügel) und seinem Sohn Felix (Bratsche). Eintritt ab € 10,- für KV-Mitglieder. € 12,- für Gäste. **Dörpshus, Im Sande 1, 25488 Holm**

Dienstag 13. Dezember 2016, 20 Uhr
8 to the Bar. Die fröhliche Hamburger Kapelle 8 to the Bar verbindet handgemachte Musikstile zu ihrer ganz eigenen swingenden Mischung. Eintritt ab € 10,-. **Freizeitzentrum Schnelsen, Wählingsallee 16, 22459 Hamburg**

Freitag 16. Dezember 2016, 19.30 Uhr
Singlust – Lieder aus aller Welt zum Mitsingen. Alle 3 Monate singen wir Lieder von Indien bis Afrika, von Finnland bis Russland, ein- und mehrstimmig, Kanons und vieles mehr. Die Abende sind abgeschlossen – Neueinsteiger, Neueinsteigerinnen und Menschen, die nur ab und zu Zeit haben, sind ausdrücklich eingeladen. Eintritt € 10,-/erm. € 8,-. **Kulturhaus Eppendorf, Julius-Reincke-Stieg 13a, 20251 Hamburg**

Samstag 17. Dezember 2016, 18 Uhr
Der Quempas. Advents- und Weihnachtsmusik, Blechbläser, Kinderchor, Orgel und mehr. Eintritt frei, Spenden erwünscht. **Christuskirche HH-Eimsbüttel, Bei der Christuskirche 2, 20259 Hamburg**

Montag 26. Dezember 2016, 17 Uhr
Festliche Bach-Trompetengala. Festliche Barockmusik für 3 Trompeten, Pauken und Orgel. Eintritt ab € 8,- bis € 30,-. **Hauptkirche St. Katharinen, Katharinenkirchhof 1, 20457 Hamburg, Tel.: 040/30 37 47 30**

Samstag 7. Januar 2017, 16 Uhr
S(w)inging Großensee – Feuerwerk der Melodien. Das Repertoire des Chores umfasst bekannte Songs zum Mitsingen und -swingen aus Pop, Musical, Evergreens, Operette und Gospel. Eintritt € 7,-. **Wohnpark am Wiesenkamp, Wiesenkamp 16, 22359 HH**

Samstag 7. Januar 2017, 20 Uhr
Al Bano & Romina Power Comeback Tournee. Nach über 20 Jahren wieder gemeinsam unterwegs. Neben ihren zahlreichen Welthits präsentieren sie auch neue Lieder. Eintritt ab € 61,- bis € 92,15. **Sporthalle Hamburg, Krochmannstraße 55, 22297 Hamburg, Tel.: 040/428 00 20**

Mittwoch 11. Januar 2017, 19 Uhr
Neujahrskonzert im Duvenstedter Salon. Ein Konzert mit den Studierenden der Hochschule für Musik und Theater Hamburg. **Gemeindesaal der Cantate-Kirche (direkt neben dem Max-Kramp-Haus), Duvenstedter Markt 4, 22397 Hamburg**

Freitag 20. Januar 2017, 19 Uhr
Gospeltrain. Benefizkonzert zugunsten der Tagesaufenthaltsstätte „Herz As“. **Laeiszhalle (Großer Saal), Johannes-Brahms-Platz, 20355 Hamburg**

Samstag 21. Januar 2017, 19.30 Uhr
Hundert Farben – Die indische Sarangi. Die klassische Musik Indiens wird von der farbenreichen Klangvielfalt der Streichlaute Sarangi geprägt. **Elbphilharmonie (Kleiner Saal), Platz der Deutschen Einheit 1, 20457 Hamburg**

Gesprächskreis

Mittwoch 15. Januar 2017, 19 Uhr
Erster Esoterik-Stammtisch in Ohlsdorf. Gut erreichbar aus allen Stadtteilen. Interessant – informativ – anregend. **Restaurant Athen, Fuhlsbüttler Straße 527, 22337 Hamburg**

Theater/Oper

Sa. 10. und Sa. 17. Dezember 2016, 19 Uhr
La Traviata. Die Oper von Giuseppe Verdi stellt eine von der Gesellschaft geächtete Kurtisane, die auch noch an Tuberkulose stirbt, in das Zentrum des Geschehens - für die damalige Zeit eine unerhörte Neuerung. **Opern Factory, Ahrensburger Str. 138, 22045 Hamburg, Tel.: 040/67 99 92 30**

Noch bis zum 8. Januar 2017
Weihnachten auf dem Balkon. 2 Familien, 2 Balkone, 12 Rollen aber nur 6 Schauspieler, die blitzschnell zwischen den Rollen wechseln – das sind die Zutaten für Gilles Dyreks außergewöhnliche, weihnachtliche Komödie. Di.-Sa. 19.30 Uhr, So. 18 Uhr und an ausgewählten Terminen auch um 15.30 Uhr. **Komödie Winterhuder Fährhaus, Hudtwalcker-Str. 13, 22299 HH, Kartentel.: 040/48 06 80 80**

Lesungen

Freitag 9. Dezember 2016, 19 Uhr
Hans-Jürgen Schatz liest Maugham und Kästner. Ein Abend mit sehr unterschiedlichen Wintergeschichten voller überraschender Pointen. Eintritt € 12,-. **Senator-Neumann-Heim, Heinrich-von-Ohlendorff-Straße 20, 22359 Hamburg, Tel.: 040/60 41 50**

Montag 12. Dezember 2016, 20 Uhr
Horst Lichter: Keine Zeit für Arschlöcher. Der TV-Koch und Publikumsliebling stellt sein neues Buch vor. Eintritt ab € 20,50 bis € 30,30. **Schmidt Theater, Spielbudenplatz 24-25, 20359 Hamburg**

Mittwoch 14. Dezember 2016, 16 Uhr
Weihnachtsgeschichten. Ein besinnlicher Nachmittag mit Eberhard Möbius. Eintritt € 6,-. **Seniorenresidenz Alsterpark, Rathenaustraße 4-10, 22297 Hamburg**

Samstag 17. Dezember 2016, 20.15 Uhr
Loriot: Das Ei ist hart. Männer und Frauen passen einfach nicht zusammen – eine kabarettistische Leseperformance der dramatischen Werke Vicco von Bülow mit Katharina Schütz und Armin Sengbusch. Eintritt € 12,- bis € 15,-. **Logensaal in den Hamburger Kammerspielen, Hartungstraße 9-11, 20146 Hamburg, Tel.: 040/21 05 52 91**

Samstag 17. Dezember 2016, 20 Uhr
Sonntag 18. Dezember 2016, 18 Uhr
Morgen, Kinder, wird's nichts geben. Die traditionelle Weihnachtslesung, liebevoll und augenzwinkernd zusammengestellt von und mit Silke Roca und Peter G. Dirmeier. Eintritt € 15,-/erm. € 13,-. **echtzeit studio, Alsterdorfer Straße 15, 22299 Hamburg**

Sonntag 18. Dezember 2016, 10-13 Uhr
Sonntagsschnack – der fröhliche Frühstückstreff mit eigenen Texten. Live von und mit Inga Maria Ramcke, Aurelia Porter und Ulli Engelbrecht. Eintritt frei. **Bürgerhaus Rissen, Wedeler Landstraße 2, 22559 HH**

Freitag 13. Januar 2017, 19.30 Uhr
Krimineller Neujahrsempfang. „Schnapspralinen“ – Bonns schrägste Privatermittlerinnen in waghalsiger Mission. Lesung mit Sabine Trinkaus. Eintritt € 13,- inkl. einem Glas Sekt. **Speicherstadtmuseum, Am Sandtorkai 36, 20457 Hamburg, Reservierung empfohlen unter Tel.: 040/32 11 91**

Floh- und Antiquarische Märkte

Immer samstags von 8-16 Uhr
Schanze: Flohschanze. Antikes, Nostalgisches, Kleinkunst, Kunsthandwerk und vieles mehr. **Schlachthof, Neuer Kamp 30, 20357 HH**

Sonntag 11. Dezember 2016, 10-16 Uhr
Altona: Flohmarkt im HausDrei. Hier kann nach Herzenslust gestöbert und gefeilscht werden. **HausDrei, Hospitalstraße 107, 22767 Hamburg**

So. 11. Dez. 2016/So. 15. Jan. 2017, ab 9 Uhr
Ottensen: Flohmarkt in der Fabrik. Auf zwei Etagen und in toller Atmosphäre kann man schön stöbern und tolle Schnäppchen entdecken. **Fabrik, Barnerstr. 36, 22765 HH**

Jeden Samstag von 7-15 Uhr
Bramfeld: Flohmarkt. Altes & Neues auf dem Otto-Parkplatz. **Moosrosenweg, 22177 HH**

Jeden Samstag ab 7 Uhr
Horn: Flohdom. Trödeln wo sonst Pferde laufen. **Horner Rennbahn, Rennbahnstraße 96, 22111 Hamburg**

Sa. 10. und So. 11. Dez. 2016, 11-18 Uhr
Winterhude: Weihnachtsmarkt. 35 Kunsthandwerker und Kunsthandwerkerinnen präsentieren ihre Produkte. **Goldbekhaus, Moorfurthweg 9, 22301 Hamburg**

Sonntag 11. Dezember 2016, 10-17 Uhr
Bramfeld: Antikmarkt. Eine bunte Mischung aus Kunsthandwerk, Antiquitäten und Trödel. **Marktplatz Galerie Bramfeld, Bramfelder Chaussee 230, 22177 Hamburg**

Sonntag 11. Dezember 2016, 10-17 Uhr
Winterhude: Watch out Hamburg. Die Uhren-, Schmuck- und Technikbörse im Foyer auf Kampnagel. Eintritt € 6,-. **Kampnagel, Jarrestraße 20, 22303 Hamburg**

Sonntag 11. Dezember 2016, 11-16 Uhr
Neustadt: Langschläfer-Flohmarkt. Warm und trocken, gemütlich ausschlafen und dann Schnäppchen ergattern. **Gänsemarkt Passage, Gänsemarkt 50, 20354 Hamburg**

Sonntag 18. Dezember 2016 ab 9 Uhr
Eimsbüttel: Antikmarkt. Hier kann bei jedem Wetter nach Lust und Laune getrödelnd werden. **Pöselndorf Center, Mittelweg 130, 20148 Hamburg**

Sonntag 29. Januar 2017, 10-16 Uhr
St. Pauli: Indoor-Flohmarkt im Kölibri. Stöbern Sie sich durch Klamottenberge, Bücher, Spielzeug und andere rare Schätze. **Kölibri, Hein-Köllisch-Platz 12, 20359 HH**

Messen

Sonntag 22. Januar 2017, 11-17 Uhr
Aktivoli-Freiwilligenbörse. Die größte deutsche Messe für ehrenamtliches Engagement. **Handelskammer, Adolphsplatz 1, 20457 HH**

Fr. 27. bis So. 29. Januar 2017, 10-18 Uhr
home². Norddeutschlands neue Messe für Immobilien, Bauen und Modernisieren. **Hamburg Messe und Congress, Messeplatz 1, 20357 Hamburg**

Vortrag

Montag 12. Dezember 2016, 18 Uhr
Vom Osten mal kosten – Amerikas Ostküste von Maine bis Florida. Von der nördlichsten Ecke in Maine bis rund 10.000 Meilen hinunter an den südlichsten Kontinentalpunkt der USA nehmen Gabriele und Wolf Leichsenring ihre Zuschauer mit auf eine grandiose Tour. Eintritt € 5,-. **Im Studio des Wohnparks am Wiesenkamp, Wiesenkamp 16, 22359 Hamburg**

Freizeit

Fr. 9./Sa. 10. Dezember 2016, 15-17 Uhr
Weihnachtsfeiern für Senioren. Alle Wedeler Seniorinnen und Senioren im Alter ab 75 Jahren sind eingeladen, den Nachmittag bei Kaffee, Kuchen und buntem Programm in besinnlicher Stimmung zu verbringen. Eintritt ist kostenlos, begrenzte Eintrittskarten. Fragen zu den Feiern bitte an das Seniorenbüro der Stadt Wedel, Frau Rawald unter Tel.: 04103/707-268. **Mensa der Gebr.-Humboldt-Schule, Rosengarten 18, 22880 Wedel**

Mittwoch 14. Dezember 2016, 15 Uhr
Seniorenkino im „mittendrin“. „Noel Engel in Manhattan“ – ein Film über einige Menschen in New York City in der Weihnachtszeit. Eintritt € 2,50 für Kaffee & Kuchen. **Stadtteilzentrum mittendrin, Friedrich-Eggers-Straße 77-79, 22880 Wedel**

Freitag 16. Dezember 2016, 18 Uhr
Tanzpalast. Tanzen für alle – bis in die Puppen! **Alte Küche, Alsterdorfer Markt 18, 22297 Hamburg**

Sonntag 18. Dezember 2016, 16.50 Uhr
Lichterfahrt durch die Hafencity mit Senioren mobil. Kommen Sie mit auf eine Reise durch das weihnachtlich geschmückte Hamburg, durch den Hafen, die Hafencity bis zum Weihnachtsmarkt am Rathausplatz. Anmeldung bis 14. Dezember bei Senioren mobil unter Tel.: 04103/70 72 53 (nicht Rollator geeignet). Kosten € 10,50 + evtl. ant. Gruppenkarte. **Treffpunkt S-Bahn Wedel in 22880 Pinneberg am Rathausplatz 1**

Mittwoch 21. Dezember 2016, 10.35-16 Uhr
Klövensteen-Tour in Rissen. Rundwanderung ins Moor und Wildgehege zum Füttern der Tiere. Abschließend Einkehr zum Kaffee. Kosten € 5,-. Leitung Helga Weise, Wanderfreunde Hamburg e.V., Tel.: 040/790 87 61. **Treffpunkt: S-Bahnhof Rissen, auf dem Bahnsteig**

Weihnachtliches

Freitag 9. Dezember 2016
Verkaufsbeginn von ökologischen Weihnachtsbäumen. Aus FSC und PEFC zertifizierten Wäldern, Wildfleisch und anderen forstlichen Produkten. Für das leibliche Wohl ist gesorgt. **Wildgehege Klövensteen, Sandmoorweg 148, 22559 Hamburg**

Samstag 10. Dezember 2016, 11 Uhr
8. Christmas Run to Tree. Weihnachtslauf mit Christbaumverkauf. Vorbereitet sind Laufdistanzen von 6 km und 12 km mitten im Forst Klövensteen. Anmeldung unter www.run-to-tree.de. **Sandmoorweg 149, 22559 Hamburg**

Ausstellungen

Noch bis zum 20. Dezember 2016
Syrisches Museum. Der syrische Künstler Tammam Azzam projizierte europäische Kunstklassiker auf Fotos syrischer Kriegsschauplätze und sorgte damit für internationale Aufmerksamkeit. Täglich ab 7 Uhr. **Altonaer Rathaus, Platz der Republik 1, 22765 Hamburg**

Noch bis zum 30. Dezember 2016
Menschen in Bewegung. Foto-Werke von Frank Linke. Mo.-Fr. von 10-19 Uhr. **Kulturtours, Bogenstraße 5, 20144 Hamburg**

Freitag 6. Januar 2017, 14-15 Uhr
Augenblick mal! Museumsgespräche für demenziell Erkrankte und ihre Familien. Ein begleiteter Rundgang soll zu Begegnung, Gesprächen und gemeinsamem Erinnern und Entdecken einladen. Eintritt € 4,50 bis € 7,50. Beratung und Anmeldung: Leben jetzt! DRK-Schwesternschaft Hamburg e. V. unter Tel.: 040/81 90 07 19 oder per E-Mail: leben-jetzt@schwwesternschaft-hamburg-drk.de. **Altonaer Museum, Museumstraße 23, 22765 Hamburg**

Sa. 14. Januar bis Do. 16. Februar 2017
Aquarelle von Joachim Knorr. Luftig und transparent – dafür stehen die Aquarelle des Hamburger Malers, der seit 25 Jahren die nahezu unerschöpflichen Möglichkeiten der Aquarelltechnik favorisiert. Täglich 9-17 Uhr, kostenlos. **Residenz am Wiesenkamp, Wiesenkamp 16, 22359 Hamburg**

Noch bis zum 15. Januar 2017

Der große Zeitvertreib. Mit George Grosz (1893-1959) würdigt das Ernst Barlach Haus einen Protagonisten der Neuen Sachlichkeit, dessen Werke ihren gesellschaftlichen Biss bis heute bewahrt haben. Di.-So., 11-18 Uhr. **Ernst Barlach Haus, Baron-Voght-Straße 50a, 22609 Hamburg**

Noch bis zum 17. Januar 2017

Schreiadler. Die Deutsche Wildtierstiftung präsentiert Naturfotografien auf Leinwand. Di.-So. 10-17 Uhr. **Wälderhaus, Am Inselepark 19, 21109 Hamburg**

Noch bis zum 14. Mai 2017

Eiszeiten – Die Menschen des Nordlichts. Das Museum beleuchtet die Lebensweise der heutigen zirkumpolaren Völker im Wandel der Zeit vom 19. Jahrhundert bis heute. Di.-So. 10-18 Uhr, Do. bis 21 Uhr. **Museum für Völkerkunde, Rothenbaumchaussee 64, 20148 Hamburg**

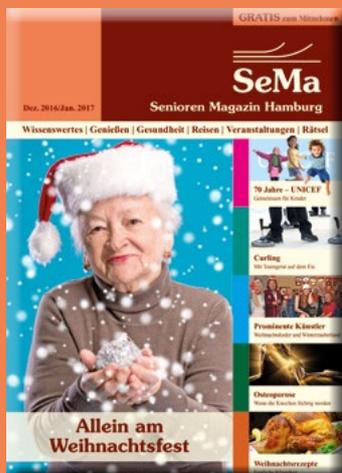
Mo.-Fr. 11-21 Uhr, Sa. 11-24 Uhr, So. 10-21 Uhr

Panoptikum – Das Wachsfigurenkabinett. Ähnlichkeit ist kein Zufall, sondern Kunst. Das älteste Wachsfigurenkabinett in Deutschland zeigt über 120 Personen aus der Geschichte, Kunst und Politik sowie Promis und Stars – alle lebensecht und hautnah aus Wachs nachgebildet. **Panoptikum, Spielbudenplatz 3, 20359 Hamburg**

Noch bis zum 14. Mai 2017

Eiszeiten – Die Menschen des Nordlichts. Das Museum beleuchtet die Lebensweise der heutigen zirkumpolaren Völker im Wandel der Zeit vom 19. Jahrhundert bis heute. Di.-So. 10-18 Uhr, Do. bis 21 Uhr. **Museum für Völkerkunde, Rothenbaumchaussee 64, 20148 Hamburg**

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



**Freuen Sie
sich auf die
Februar-Ausgabe!
Erscheinungstag
30. Januar 2017**



Sie möchten unsere Printausgaben lesen?

Auf vielfachen Wunsch bieten wir die Zustellung unseres Magazins auch direkt per Post, zu Ihnen nach Hause, an. Allerdings müssen wir, um die Porto- und Abwicklungskosten zu decken, eine Gebühr von € 2,50 pro Ausgabe erheben. Die Mindestlaufzeit beträgt 10 Ausgaben.

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

Gestalten Sie das Senioren Magazin mit:

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

SeMa – Senioren Magazin Hamburg GmbH,
Georg-Clasen-Weg 28, 22415 Hamburg
oder per Mail an: kontakt@senioren-magazin-hamburg.de

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

www.senioren-magazin-hamburg.de



[Like us – bei facebook](#)

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

