

GRATIS zum Mitnehmen

SeMa

Senioren Magazin Hamburg

September 2015

Wissenswertes | Genießen | Gesundheit | Reisen | Veranstaltungen | Rätsel



Wir rocken das Alter



brotZeit e.V.

Nahrung für Kopf, Bauch und Seele



Teppichcurling

Nur gewischt wird nicht



2. Pflegestärkungsgesetz

Mehr Beratung und neue Pflegegrade



Unter Druck

Volkskrankheit Bluthochdruck



Dieter Hallervorden

Sein Beruf ist sein Hobby

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**

Inhalt

Herzlich willkommen
Worte unserer Herausgeberin **3**

Wir ROCKEN das Alter **4**
Hamburgs Oldies rocken – und das nicht zu knapp

brotZeit e.V. **8**
Nahrung für Kopf, Bauch und Seele

Teppichcurling **10**
Nur gewischt wird nicht

Voyage au centre de la terre **12**
In der Liether Kalkgrube gibt es eine Kurzversion

Ein Festtag für die ältere Generation **13**

Unsere neue Homepage ist online **14**

Seniorenwohnanlage Kiehhörn **14**
Moderne Pflege in Einzel-Appartements

Buchtipps **15**

LAB – Fuhlsbüttel **15**

Augenblicke **16**
In der Nacht der Kirchen sind sie voll Musik

Das Zweite Pflegestärkungsgesetz **18**
Mehr Beratung und neue Pflegegrade

Weltzheimerstag am 21. September 2015 **21**
Was ist bloß mit Opa los?

Höhlenvillen von Halberstadt **23**

Die tolle Knolle **24**
Alles über die Kartoffel

Rätsel & Gewinnspiel **26**

InVita: Die Bremer Seniorentage **28**
Aktivitäten und Produkte für Generation 60 +

20 Jahre Hamburger Spendenparlament **28**

LotsenBüro ist zehn Jahre alt **29**

Kleinanzeigen **30**

Impressum **30**

Unter Druck **32**
Volkskrankheit Bluthochdruck

Leser schreiben **33**

Dieter Hallervorden **34**
Beruflich und privat

THEATER in Hamburg **35**
Gelebtes Multikulti – MUT! Theater in Eimsbüttel

Veranstaltungen **36**

Liebe Leserinnen und Leser,

das Bild von der älteren Generation in der Gesellschaft verändert sich, sie wird immer mobiler und aktiver und wer denkt, dass nur noch Schlager und Volksmusik die Älteren begeistert, der ist auf dem Holzweg. Nur einmal zum Vergleich: Bob Dylan mit seinen 74 Jahren tourt gerade aktuell wieder durch Deutschland und diverse Rockbands mit aktiven Oldies aus den 1960er- und 70er-Jahren füllen noch ganze Konzertsäle. Warum also nicht auch selbst diese unvergessliche Musik spielen? Hier werden auch noch Musiker gesucht. Wo – das erfahren Sie auf den Seiten „Wir rocken das Alter“.

Ganz aktuell ist auch unser Beitrag zum Pflegestärkungsgesetz II. Neu ist, unter anderem, dass nun auch Pflegebedürftige aufgrund von Demenz eingestuft werden und dass deren pflegende Angehörige durch das Gesetz (endlich) besser gestellt werden sollen.



Das SeMa-Team würde sich freuen, wenn wir Sie am 21.09.15 zum Weltzheimer-Tag am Langenhörner Markt oder am 01.10.15 zum Senioren-Flashmob am Hamburger Hauptbahnhof begrüßen können.

Nun wünsche ich Ihnen viel Spaß beim Lesen dieser Ausgabe und verabschiede mich bis zur nächsten Ausgabe, die ab dem 05. Oktober verteilt wird.

Ihre Silke Wiederhold

Gemeinsam leben wie zu Hause:

Die Seniorenwohngemeinschaft im Seniorenzentrum Röweland.

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



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



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

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



HELIOS Kliniken
Jeder Moment ist Medizin



ENDO bewegt ...



Referent: Steffen Baron,
Oberarzt Gelenkchirurgie

Nächster Patientenvortrag:

„Wenn die Füße schmerzen“

Wieder richtig laufen – Neue Methoden der Fuß- und Sprunggelenkchirurgie

Mittwoch, 16. September • 17:30 Uhr

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



www.helios-kliniken.de/ENDO

Malerei / Zeichnen Illustration

Atelier- und Meisterkurse alle Techniken Fortgeschrittene und Anfänger jeden Alters auch vormittags 9.30-12.30 h

Infos: Tel. 43197606
Gr. Bergstr. 264/266 · 22767 Hamburg
www.kunstschulehamburg-kaw.de

einzigartig

30 Jahre 1984 - 2014

Seniorenzentrum Röweland

Seniorenpflege nach modernsten Standards für ganzheitliche, individuelle Pflege in gemütlicher und behaglicher Atmosphäre. Ein Ambiente für den pflegebedürftigen oder zu betreuenden Menschen, um sich richtig wohlfühlen während der Kurzeitpflege – Verhinderungspflege – Vollstationären Pflege besondere stationäre Dementenbetreuung (BestDem)

Für unbeschwerter Lebensqualität unserer Bewohner sorgt ein umfangreiches Freizeitprogramm.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

Röweland 6a
22419 Hamburg
Tel: 040/530465-0
www.roeweland.de

Wir ROCKEN das Alter



Rockende Senioren

Rock'n all over the world, Rock around the clock, Red River Rock oder auch Faltenrock. Gerade bei der Generation 60plus gewinnen die guten alten Musikzeiten mit allen ihren befreienden Modeerscheinungen immer mehr die Oberhand. Ob aktiv oder passiv, ob selbst an Banjo oder Gitarre, ob auf der Bühne oder auf dem Tanzparkett, ob allein, zu zweit oder gleich in der Gruppe, ob als Profi, Hobby oder nur zum Spaß: Hamburgs Oldies rocken – und das nicht zu knapp. Das SeMa hat ausgelotet, wie die Stimmung unter den rockenden Senioren der Hansestadt ist und stellt zudem verschiedene Gruppen sowie begeisternde Fans im besten Alter vor.

Der Fuß wippt schon, der Kopf auch – und bald sollen auch die Hüften folgen. Karin Kramer (72) und Anke Becker (69) sitzen zusammen mit gut 100 Senioren der Kategorie 60plus in rockender Lauerstellung auf ihren Holzbänken im Wandsbeker Eichtalpark. Die Hamburger Senioren-Ausflugsguppe Zugvögel hat auf der Tennisanlage zum Grillfest geladen, zu Gast ist die hanseatische Country-

Band Silver Dollar, die den tanztechnisch offensiven Damen aus Barmbek, Harburg oder auch St. Georg den Schwung in die Beine fiedeln soll. Und das geht recht schnell. Kaum sind Grillwurst und Kartoffelsalat verdaut, geht es auch schon auf das grüne Areal, das an diesem Sonnabend von den Oldies gerockt wird. Der Rasen neben den Tennis-Courts wird zur Tanzfläche, derweil gibt die Country-Amateur-Formation um Leader Reinhard Schild (68) einige Meter weiter alles, was Banjo, Fiedel oder Gitarre hergeben.

Gut, das ist nicht unbedingt der klassische Rock, aber fetzen tut die Country-Musik aus den Jahren 1945 aufwärts, der sich Silver Dollar verschrieben hat, natürlich genauso. Die sechsköpfige Band um Schild ist vor rund zwei Jahren „aus dem Nichts“ entstanden. „Wir wollten eine gemeinsame Ausdrucksform finden und haben angefangen regelmäßig zu üben, unsere Auftritte werden immer besser“, sagt der geborene Sachse mit Hamburger Blut. Ob John Denver, Johnny Cash oder sogar Truck Stop: Der Eichtalpark wird an diesem sonnigen Nachmittag fast ein bisschen zum Wilden Westen. Erinnerungen spielen dabei auf allen Seiten die entscheidende Rolle, das wissen und spüren die Senioren – ob an den Instrumenten oder auf dem Tanzrasen. Schnell hat sich der besagte Damen-Club mit den Country-Klängen engagiert, die Bäuche wippen jetzt jedenfalls auch. „Eigentlich stehe ich ja mehr auf Rock und Pop, bin sogar öfter in der Fabrik bei den jüngeren Leuten“, schildert Karin Kramer ihren Geschmack. Und wer die 72-jährige Barmbekerin trifft, kann sie auch schon mal mit einem MP3-Player an den Ohren sehen: Beatles, Bee Gees oder Elvis Presley laufen dann direkt in ihre Gehörgänge. „Da lebt man dann richtig mit“, sagt Karin Kramer mit einem Schmunzeln im Gesicht. Ihre Freundinnen nicken, während allmählich die gesamten Körper des lockeren Damenclubs im Country-Takt wippen. „Das Ganze bietet einen



Silver Dollar

Wiedererkennungswert, den die heutige Musik gar nicht mehr hat“, sagt dazu Renate Kelterer (73) aus St. Georg – von Silver Dollar und deren Musik schon leicht gezeichnet.

Dabei ist das Spektrum, das der immer weiter wachsenden Generation 60plus in der Hansestadt angeboten wird, riesig und vielfältig. Vom Profimusiker über Amateurbands bis zu Senioren-Formationen, bei denen eine gemeinsame Freizeitbeschäftigung im Mittelpunkt steht, bietet Hamburg alles. Und immer wieder taucht ein Begriff auf: die Zeitlosigkeit. Knut „Mr. Beat“ Hartmann (68) zum Beispiel muss es wissen. Der Chef der bekannten Formation „Suzie and the Seniors“ hat sich rein auf die Musik der 60er-Jahre spezialisiert. „Mr. Beat“ hat diese Musik ein Leben lang geatmet, ist im legendären Star-Club praktisch groß geworden, spielte gemeinsam mit den Searchers, Herman Hermits oder auch den Troggs. „Auf unseren Konzerten leben die Leute die Musik, man kann auch schon mal einen 80-Jährigen treffen“, sagt der Vater von Frontfrau Patricia „Suzie“ Stegemann mit rauher Stimme. Gemeinsam mit seinem Bruder Ralf „Franny“ Hartmann und eben Tochter Patricia bildet er den Kern der Profi-Band, deren Konzerte regelmäßig ausverkauft sind. „Wir können nach wie vor gut davon leben, das Ganze ist zeitlos“, sagt Mr. Beat, wie er seit jeher in Musikkreisen genannt wird. Da ist es wieder, das Wort, das die Rockenden Senioren der Hansestadt das junge Blut in die Adern schießen lässt. Apropos Rockende Senioren. Am anderen Ende der Skala – jenseits von Profi-Bands wie Suzie and the Seniors – warten die zahllosen Ü60-Musiker an der Elbe auf Beschäftigung. Der ehemalige Altenpfleger Peter Runck (62) aus Deinste hat gleich vier Seniorenchöre (Alter zwischen 61 und 93 Jahren) im Schnitt aus jeweils 20 Personen zu bieten, sie alle sind seine „Rockenden Senioren“. Für Runcks singende „Rock-Oldies“ sind ihre Treffen zur reinsten Therapie geworden. „Für uns ist diese Musik mehr als nur Musik. Sie baut Brücken, öffnet Herzen und ebnet Wege“, sagt der mehrfache Hobby-Bandleader. Als Herzöffner fungieren dabei sowohl Country- als auch Rockklänge. Senioren, bei denen das Blut noch eine rockige DNA hat, sind jederzeit willkommen. In eine ähnliche Richtung geht das Anliegen der Oldie-Band „Indian Summer“, die regelmäßig Musiker und Interessierte im „Unruhestand“ sucht. Und sogar die Mode der Senioren ist vom Sound der Vergangenheit betroffen. So gingen kürzlich die „Faltenrockies“, eine Senioren-Musik-Gruppe aus dem LAB (Verein Lange Aktiv Bleiben e.V.), im Altonaer Einkaufszentrum Mercado in eben dieser Mode auf die Bühne und gaben Rock-Oldies zum Besten. In der Spanne zwischen



Abb. zeigt Sonderausstattungen.

OPEL MERIVA

TOP-KOMFORT FÜR „BEST AGER“



Top Ausstattung:

- Fensterheber elektr.
- Zentralverriegelung
- Außenspiegel elektr.
- Parkbremse elektr.
- Wärmeschutzverglasung
- Komfortsitze
- Lenksäule höhen- / längseinstellbar
- u.v.m.

LENSCH LEASINGANGEBOT

für den Opel Meriva Selection, 1.4, 74 kW (100 PS) Manuelles 5-Gang-Getriebe

Monatsrate nur **99,- €**

Leasingangebot: einmalige Leasingsonderzahlung: 4.400,- €, voraussichtlicher Gesamtbetrag*: 7.964,- €, Laufzeit: 36 Monate, mtl. Leasingraten: 99,- €, Gesamtkreditbetrag (Anschaffungspreis): 16.435,- €, effektiver Jahreszins: 2,90 %, Sollzinssatz p. a., gebunden für die gesamte Laufzeit: 2,90 %, Laufleistung (km/Jahr): 10.000, Überführungskosten: 695,- €.

*Summe aus Leasingsonderzahlung und monatlichen Leasingraten sowie gesonderter Abrechnung von Mehr- und Minderkilometern nach Vertragsende (Freigrenze 2.500 km). Händler-Überführungskosten sind nicht enthalten und müssen an die Lensch & Bleck GmbH separat entrichtet werden.

Ein Angebot der Opel Leasing GmbH, Mainzer Straße 190, 65428 Rüsselsheim, für die die Lensch & Bleck GmbH als ungebundener Vermittler tätig ist. Nach Vertragsabschluss steht Ihnen ein gesetzliches Widerrufsrecht zu. Alle Preisangaben verstehen sich inkl. MwSt.

Kraftstoffverbrauch in l/100 km, innerorts: 7,6; außerorts: 5,0; kombiniert: 6,0; CO₂-Emission, kombiniert: 140 g/km (gemäß VO (EG) Nr. 715/2007). Effizienzklasse C.

LENSCH:

Geht nicht gibt's nicht!

LENSCH & BLECK GmbH www.autohaus-lensch.de

Unternehmenssitz:
24539 Neumünster 24576 Bad Bramstedt 22303 Hamburg
Altonaer Str. 209-211 Kieler Str. 58/Tegelberg 11 Barmbeker Str. 35-37
Tel. 0 43 21-99 84-99 Tel. 0 41 92-88 09-0 Tel. 040-27 07 01-0

Lifestyle-Atriumhaus*



Barrierefreies Wohnen mit Stil
www.lifestyle-atriumhaus.de
*urheberrechtlich geschützt
Tel.: 040/602 95 18

Katjas Zweithaarstudio GmbH

Perücken Haarteile • Toupets

Haarverlängerungen und -verdichtungen
Gratis-Beratung, Parkplätze vor der Tür!
Termin 040. 320 497 57
Achterfeld 19
22850 Norderstedt
Inh. Gabriele Winter
www.Katjas-Zweithaarstudio.de

Schulte Haus-Rollator

14 Tage gratis testen



der Liebling! sehr schmal enorm wendig
Benutzerfreundlich GUT
Jetzt Prospekt anfordern
0800 200 6004 gebührenfrei anrufen
Schulte Holzprodukte GmbH
www.haus-rollator.de

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



Suzie and the seniors

ist sehr schön anzusehen und macht uns eine riesige Freude, dieses zu unserer Musik erleben zu dürfen“, schickt der Frontmann ein Lob auf die Tanzfläche zurück. „Man merkt, dass diese Menschen als Kinder diese Musik der 50er- und 60er-Jahre noch miterlebt haben. Das schafft immer wieder diese einzigartige Stimmung“, bringt auch Nehring die „Zeitlosigkeit“ der Klänge ins Spiel. Die Tatsache, dass zum großen Teil flotte Seniorinnen das Tanzvolk vor den Oldie-Bands bilden, ist so normal wie erklärbar. Übereinstimmend schildern die Musiker, dass sich auch oder gerade in der Gruppe Ü60 die weiblichen Wesen eher auf die Tanzfläche trauen. Ein weiterer plausibler Grund für die weibliche Rock-Dominanz: In Hamburg sind von den rund 150.000 Alleinstehenden jenseits der 65 Jahre gut zwei Drittel Frauen. Und „sie leben bei dieser zeitlosen Musik richtig mit“, wie es unsere Tanzdamen aus dem Eichtalpark übereinstimmend ausdrücken. Wie es aussieht, können sie das noch lange. „Mr. Beat“ Knut Hartmann von Suzie and the Seniors jedenfalls gibt die Marschroute, die allen Tänzern(innen) Mut für die Zukunft machen sollte: „Ich spiele so lange bis ich tot von der Bühne kippe.“ Das wird mit Sicherheit noch einige Takte dauern. K. Karkmann © SeMa

Profis und Amateuren rockt in Hamburg eine immer größer werdende Mehrheit zu den Tönen vieler Bands, die die Senioren in Clubs, Cafés oder im Sommer eben auch ins Freie locken – dabei nimmt die Zahl von privaten Engagements stetig zu. Aber nicht nur die tanzenden Senioren, auch die Musiker auf der Bühne betonen, dass man einfach mit der inneren Einstellung bei dieser Musik sein muss. „Viele Musiker meinen, es sei nicht schwer, etwas Rock'n'Roll zu performen. Doch man sollte schon mit Herzblut dabei sein“, schildert zum Beispiel Tino Nehrig von den Sinners. Seine Band, die nicht nur aber in erster Linie über Hamburgs Bühnen tingelt, hat dabei auch schon richtige Größen kennengelernt. Ob Chuck Berry, Jerry Lee Lewis, die Rattles oder Chubby Checker: Tino Nehrig, Matthias Harder und Andreas Rüsken (eben die Sinners) haben sie alle persönlich getroffen. „Auch deshalb bedeutet unsere Musik Spaß und Leben für uns“, schildert Nehrig die Stimmung in der Band. Die Sinners lassen die Hamburger Senioren dabei im Rock'n'Roll, DooWop, Acapella und Rockabilly-Sound tanzen.

Jenseits dieser musikalisch-historischen Fachbegriffe vereint aber (auch) Hamburgs Senioren das gemeinsame Gefühl, das sie dabei entwickeln können. „Wir leben bei dieser Musik geradezu auf“, schildern unsere rockigen Damen um Karin Kramer, Anke Becker, Renate Kelterer oder Ruth Voot (68, Fischbek) einhellig. Band-Profi Tino Nehrig hat dabei höchsten Respekt für ein Publikum. „Besonders die ältere Generation legt oft mit einem Tanzstil los, der mit der modernen Tanzschule nun rein gar nichts zu tun hat. Es



the sinners

Hier wird Musik gemacht:

Suzie and the Seniors

www.frannyandthefireballs.de

- Termine:**
- Freitag, 11. September, 20.15 Uhr Landhaus Walter, Otto-Wels-Straße 2, 22303 HH
 - Mittwoch, 28. Oktober, 20.45 Uhr Cotton Club, Alter Steinweg 10, 20459 HH
 - Donnerstag, 3. Dezember, 20 Uhr Tango-Rockstar-Café, Barmbeker Markt 25, 22081 HH

Silver Dollar:

www.silverdollar-country.de

- Termine:**
- Sonntag, 6. September, Frühschoppen im Nachbarschaftstreff HANSA Baugenossenschaft e.G., Hammer Steindamm 28, 22089 HH
 - Sonnabend, 19. September, ab 17 Uhr auf der Veranstaltung „Westernstadt Halstenbek“, Rathausplatz, Gustavstraße 6, 22569 Halstenbek
 - Sonnabend, 10. Oktober, 20 Uhr, Kulturschloss Wandsbek, Königstraße 4, 22041 HH

Zwischen Bluegrass und Rockabilly

Die Rockmusik dient als Oberbegriff für Musikrichtungen, die sich seit Ende der 1960er-Jahre aus der Vermischung des Rock'n'Roll der späten 1950er- und frühen 1960er-Jahre und anderen Musikstilen, wie z. B. Beatmusik und Blues entwickelt haben. Viele Genres innerhalb der Rockmusik werden mit einzelnen Jugendkulturen identifiziert.

Die Country-Musik lässt sich in Stilrichtungen unterteilen, von denen einige über viele Jahrzehnte lang bis heute aktuell sind, andere dagegen nur regionale, ethnische oder temporäre Bedeutung besitzen.

Der Bluegrass ist eine dieser Stilrichtungen der Country-Musik. Er wird hauptsächlich mit akustischen Instrumenten im 2/4-Takt gespielt. Charakteristisch sind die Virtuosität der Musiker, der mehrstimmige Satzgesang und die schnellen Instrumentalstücke.

The Sinners:

www.thesinners.de

- Termine:**
- 22. Oktober, 19.30 Uhr, Tango-Rockstar-Café, Barmbeker Markt 25, 22081 HH
 - Infos unter www.tango-tanzcafe.de
 - 21. November, 21 Uhr, Happy Billards, Kurt-A.-Körper-Chaussee 73, 21033 HH

The Memory Four

www.memory-four.de

„Indian-Summer“

Es werden ständig Profi- und Amateurmusiker, die mitmachen, gesucht. Infos zur Band und zu Terminen bei Peter Kollmorgen unter Tel. 040/8702513 oder E-Mail: indian-summer@o2mail.de

Rockende Senioren

www.chorvereinbnote.de

sowie bei Peter Runck unter E-Mail: peter.runck@chorvereinbnote.de

Es werden ständig Musiker und Sänger gesucht, Informationen zu Terminen bei Peter Runck, Tel. 04149/933 86 74, mobil: 0163/670 05 26.

Rockabilly ist eine der Spielarten des Rock 'n' Roll. Sie entstand Mitte der 1950er-Jahre, als junge, hauptsächlich weiße Musiker in den amerikanischen Südstaaten den schwarzen Rhythm & Blues auf ihre Art und mit den ihnen vertrauten Instrumenten neu interpretierten und mit Country-Musik mischten.

Hip-Hop-Musik hat ihre Wurzeln in der schwarzen Funk- und Soul-Musik. Der Rap (Sprechgesang), der aus der jamaikanischen Tradition entstand, das Samplen und das Scratchen sind weitere Merkmale dieser aus den schwarzen Ghettos der USA stammenden Musik.

A-cappella: Die Bezeichnung lehnt sich an das italienische alla cappella an und bedeutet ursprünglich Musik „nach Art der Kapelle“. Zunächst verstand man darunter mehrstimmige Vokalmusik, bei welcher der Chor durch Musikinstrumente begleitet wird und die Instrumente genau das spielen, was die Stimmen singen. Heutzutage zeichnet sich dieser Stil (z.B. bei den Sinners) dadurch aus, dass lediglich ein mehrstimmiger klarer Gesang geboten wird. K. Karkmann © Sema

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

	+		+		=	
KOMFORTBETT		MOTORRAHMEN		KOMFORTMATRATZE		Super Set-Preis! nur 899,- €
• in verschiedenen Ausführungen		• mit zwei Motoren		• besonders leicht		
• in folgenden Größen: 90/190 cm, 90/200 cm, 100/200 cm		• stufenlos verstellbar		• waschbarer Bezug, abnehmbar		
		• mit Schulterkomfortzone		• in zwei Festigkeiten wählbar		

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



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

platinum relocation HAMBURG Wir übernehmen die Wohnungssuche für 60+/Senioren

- Individuelle Suche nach altersgerechten Immobilien, Betreutes-/Servicewohnen, Residenzen etc.
- persönliche Begleitung zu den Besichtigungsterminen
- Organisation des Umzugs
- An/Ummeldung von Strom, Telefon, Internet, KFZ u.v.m.

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

IMMOBILIENGUTACHTEN ZUM FAIREN PREIS!

Stefan Hagemann

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

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





Seit Februar 2009 kümmert sich brotZeit e.V. unter der Führung von Schauspielerin Uschi Glas, ihrem Ehemann, dem Unternehmensberater Dieter Hermann, und dem Münchner Rechtsanwalt Dr. Harald Mosler um Kinder, die sozial benachteiligt sind in dieser Gesellschaft. Sie bieten ein gesundes Schulfrühstück, „da 30 Prozent der Grundschüler während des Unterrichts an akutem Hunger leiden“, so der Verein. „Sie kommen ohne Frühstück und ohne Pausenbrot in die Schule“. Aber auch Projekte wie „Zeit geben“ und „Schach“ hat der Verein initiiert. Unter dem Titel „Kinder lernen Zukunft“ bekommen Grundschüler in den höheren Klassen Einblick in die Arbeitswelt. Für all diese Projekte engagieren sich Seniorinnen und Senioren, da die Schulen oft nicht über ausreichend Personal verfügen. Inzwischen unterstützt brotZeit e.V. fast 130 Schulen in sechs Förderregionen: Berlin, Hamburg, Heilbronn, Leipzig, München und Rhein-Ruhr.

Ein aktuelles Hamburger Projekt ist der Schulschach. Die Schachschule Hamburg wird mit Hilfe von brotZeit e.V. an sechs Hamburger Grundschulen, die im Netzwerk von brotZeit e.V. sind, eine Schulschach-AG einrichten. Der Schachunterricht in diesen Schach-AG's soll durch interessierte Senioren als Übungsleiter erfolgen. Kinder, die regelmäßig Schach spielen, werden so individuell bestmöglich gefördert. Auch die Senioren profitieren von ihrer ehrenamtlichen Arbeit: Sie bleiben gedanklich fit und sind sozial eingebunden.

Wir fragten Andreas Albers von der Schachschule Hamburg über die Kooperation mit brotZeit e.V.



Nahrung für Kopf, Bauch und Seele



AWO-Seniorentreffs: Organisationstalente gesucht

Yes, we can!  **Aktiv in Hamburg gGmbH**

Englisch A1-B1, kleine Lerngruppen, neuer Kursbeginn für die Generation 60 + ab September, Gratischnuppern möglich!

Schillerstraße 47/49 | 22767 Hamburg
Telefon 040/39 106-36 | www.aktiv-in-hh.de

Wer Lust hat, das Angebot von Seniorentreffs im Stadtteil mitzugestalten, ist bei der AWO herzlich willkommen. Der Wohlfahrtsverband sucht Ehrenamtliche 60 plus, die sich regelmäßig für ältere Menschen engagieren wollen und Spaß haben, im Team zu arbeiten. Zudem können sie aktiv das Programm des Seniorentreffs gestalten. Fort- und Weiterbildungen finden regelmäßig statt. Mehr Infos bei Renate Polis, Tel. 040-414023-23, Mail: aktiv@awo-hamburg.de

SeMa: Was bringt das Schachspielen aus Ihrer Sicht für Vorteile für die Kinder?

Albers: Schach ist eine hervorragende Möglichkeit, auf spielerische Art und Weise die Konzentrationsfähigkeit und das abstrakte Denken zu fördern. Ideen erkennen, entwickeln und umsetzen und das alles im Rahmen der erlaubten Regeln, ist ein kreativer Prozess, der leider auch nur dann funktioniert, wenn ich die Ideen meines Gegners/meiner Gegnerin mit berücksichtige. Außerdem gibt es, obwohl oder gerade weil man Schach nur zu zweit spielt, einen hohen sozialen Faktor. Gerade Kinder mit Schwierigkeiten in diesem Bereich haben die Möglichkeit, mit anderen zu interagieren, ohne dabei körperliche Auseinandersetzungen zu erleben.

SeMa: Warum eignen sich besonders Seniorinnen und Senioren zur Betreuung der Kinder?

Albers: In der heutigen Zeit, in der viele Kinder ohne regelmäßigen positiven Kontakt mit ihren Großeltern aufwachsen, hat dieses generationenübergreifende Zusammenarbeiten viele positive Effekte. Die Ruhe und Erfahrung der Senioren überträgt sich auf die Kinder und im Gegenzug geben die Kinder sicherlich auch den einen oder anderen dynamischen Impuls der Jugend an ihre „Lehrer“ weiter. Im Idealfall ist es ein „Geben und Nehmen“. Kinder schätzen klare Ansagen und auch Grenzen, solange sie verständlich und berechenbar sind.

SeMa: Wieviel Zeitaufwand sollte man leisten können, wenn man sich beteiligen möchte?

Albers: 2 bis 2,5 Stunden pro Woche. Für ein Schuljahr übernimmt man einen Unterrichtstermin in der Woche à 90 Minuten, dazu die An- und Abfahrt. Zusätzlich zum reinen Unterricht bietet die Schachschule Hamburg Schulungen und Workshops zur Vor- und Nachbereitung des Unterrichts an. Das Schuljahr soll also begleitet werden, ohne das Ganze zeitlich ausarten zu lassen.

SeMa: Muss man eine gute Schachspielerin/ein guter Schachspieler sein?

Albers: Nein, niemand muss als Großmeister den Unterricht leisten. Natürlich sollten die Regeln jedem klar und auch die einen oder anderen Grundzüge bekannt sein, aber es lässt sich auch vieles relativ leicht aneignen. Auch hier steht die Schachschule Hamburg mit Rat, Tat und Material zur Seite und hilft, wo Bedarf ist. Viel wichtiger als die großen schachlichen Meisterwerke ist die Begeisterung für die „Königin der Brettspiele“ und die Freude an der Arbeit mit Kindern! Wenn Sie an der Aufgabe Interesse haben, können Sie sich an Andreas Albers wenden. Telefon: 0157/54398329 oder 040/2098 1411, kontakt@schachschule-hamburg.de

brotZeit ist ein gemeinnütziger Verein, der sich aus Spenden finanziert und darauf angewiesen ist. Alle Spender erhalten eine steuerabzugsfähige Spendenbescheinigung.

Bank-Verbindung: Geldinstitut: DONNER & REUSCHEL, Konto-Nr. 22 7770 000, BLZ: 200 303 00, IBAN: DE 29200303000227770000.

Text: S. Rosbiegal © SeMa/Fotos: Michael Tinnfeld, API-People Image

Cityterrassen in Henstedt-Ulzburg

Hoher Wohnkomfort in zentraler Lage
Sichern Sie sich Ihren Platz an der Sonne



- In einer der großzügig geschnittenen Wohnungen mit...
- Sonnenterrasse
- Liftanlage
- stufenlosem Zugang
- Tiefgarage

Energieausweis in Erstellung

Information und Besichtigung jederzeit!
Bitte bei Frau Busche, Bahnhofstraße 4, melden.
Vereinbaren Sie Ihren individuellen Termin.

Tel. 04193-901-233
maike.busche@manke-immo.de
www.manke-bau.de

Manke 
Mit Sicherheit bauen.

sich des Lebens freuen
EMMAPLAMBECKHAUS



»Service-Wohnungen mit Betreuung«

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

Verbr.ausw.: 52 kWh/m²a, Fernw., Bj. 2007
Frau Asmussen freut sich auf Ihren Anruf, Tel. 040.523 02 -168

Betreuung durch die  *Elim-Diakonie*

www.emmaplambeckhaus.de **Plambeck** Wohnungsunternehmen

Servicewohnungen – geborgen im Alter

Der Pöhlshof

Rathausallee 83 a, 22846 Norderstedt



Seniorenwohnungen mit Service
Wohnen im Pöhlshof heißt geborgen leben: ganz für sich, aber nicht allein.
Helle und freundliche Wohnungen in moderner, anspruchsvoller Architektur erwarten Sie. Großzügig geschnitten und seniorengerecht ausgestattet.
Öffnen Sie die Tür und fühlen Sie sich einfach wohl.
Verbr.ausw.: 135 kWh/m²a, Fernw., Bj. 1994

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

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

Nur gewischt wird nicht

Teppichcurling ist auch für Senioren ein spannender Mannschafts-Sport



Hamburg und Curling – spätestens seit der letzten Winter-Olympiade in Sotschi wissen Sportsfreunde, dass diese Sportart eine Hochburg in der Hansestadt hat. Die gesamte Herrenmannschaft kam aus Hamburg.

Und worauf kommt es beim Curling auf dem Eis an? Bei diesem Sport versucht der Spieler, den Curling-Stein möglichst im Zentrum eines Kreises zu platzieren – ähnlich dem Boule oder Boccia. Die sogenannten Wischer können dabei die Richtung des Steins durch das Wischen mit einem Besen beeinflussen. Beim Teppichcurling sind – abgesehen von den Dimensionen des Spielfelds vom Material und Gewicht der Spielsteine – die Spielregeln grundsätzlich ähnlich. Nur mit einem Besen gewischt (!) wird auf dem hochwertigen Spezialteppich, der das Eis ersetzt, nicht.

Eis-Curling ist ein seit Jahrhunderten belegter Sport – schon Pieter Bruegel der Ältere dokumentierte das auf seinem Bild „Die Jäger im Schnee“ 1565. Teppichcurling ist daran gemessen eine junge, aus Skandinavien stammende Sportart, die für Jung und Alt gleichermaßen geeignet ist. Davon konnte sich das SeMa in der Seniorenresidenz Alsterpark in Hamburg ganz praktisch überzeugen.

Denn die Aktiven des Teppichcurling-Clubs Alsterpark reihen den Besucher kurzentschlossen in die „gelbe“ Mannschaft mit ein. Auch wenn diese un erhoffte „Verstärkung“ für die „Gelben“ nicht zum Sieg führte, brachte sie doch ganz wichtige Erkenntnisse: Teppichcurling fordert den Ehrgeiz des Einzelkämpfers ebenso heraus wie den Teamgeist im Mannschaftssport. Und es macht richtig Spaß! Das Einzige, was es fürs Teppichcurling braucht, ist Lust auf Bewegung. Die Sportart selbst ist kinderleicht. Dieser internationale Sport bewegt einfach alle und tut allen gut, Jugendlichen, Berufstätigen und Senioren. „Unsere Mannschaft hat sogar schon im Wettkampf einen Pokal gewonnen“, berichtet Lutz Richter, der Leiter der Residenz stolz, „und mich begeistert immer wieder der Teamgeist und die Kameradschaft. Die schwächeren Spieler werden mitgetragen – selbst Sehbehinderung ist kein Grund, abseits zu stehen.“

Denn nicht körperliche Kräfte führen zum Sieg, sondern Geschick, Taktik und Teamgeist. Ein besonderes Highlight ist der für dieses Jahr wieder geplante Wettkampf gegen die neuen Auszubildenden des Alsterparks. Teppichcurling verbindet nicht nur Generationen, sondern stärkt, so das einheitliche Urteil des Teams, Gleichgewichtssinn und Muskulatur.

Eines haben die Senioren-Teppichcurler vom Alsterpark ihren Sportsfreunden vom Eis schon heute weit voraus. Von Beginn an, seit immerhin sechseinhalb Jahren, spielen sie in gemischten Teams. Das wird auf dem Eis mit einem „Mixed Double“ erst bei den Olympischen Winterspielen 2018 der Fall sein!

Fotos: Hilfswerk-Siedlung GmbH, F.-J. Krause © SeMa

Geschick, Taktik und Teamgeist - Sibylle Wiedemann (74) platziert unter den kritischen Augen des Teams einen gelungenen Wurf für die „Gelben“



Die Hilfswerk-Siedlung GmbH ist der exklusive Vertriebspartner der Teppichcurlinganlagen in Deutschland und bietet drei verschiedene Setvarianten an, die sich in der Länge des Teppichs und in der Schwere der Curls (Spielsteine) unterscheiden.

Für Informationen zum Kauf und zur Anmietung der Teppichcurlinganlagen in Deutschland steht Ihnen Frau Kirchner gern über teppichcurling@hws-berlin.de oder telefonisch unter 030-816 003 460 zur Verfügung. Weitere Infos: www.teppichcurling.de

Die drei Teppichcurling Sets im Überblick

- Competition Set:**
14 m langer und 2,8 m breiter Teppich
4 x 4,2 kg schwere Curls blau
4 x 4,2 kg schwere Curls gelb
- Standard Set:**
10,5 m langer und 2 m breiter Teppich
3 x 3 kg schwere Curls blau
3 x 3 kg schwere Curls gelb
- Regular Set:**
8 m langer und 1,2 m breiter Teppich
3 x 2 kg schwere Curls blau
3 x 2 kg schwere Curls gelb

Zu allen Sets gibt es einen Messstein (Schiesdrichter, der bei der Punktezahl hilft), ein Wachsspray – für die Gleitfähigkeit der Curls – und natürlich die Spielregeln gratis dazu.



Ein Teil des TCC-Alsterpark (Teppich-Curling-Club Alsterpark) demonstriert, was Teppichcurling vor allen Dingen bringt – gute Laune pur! Im Bild von links: Dr. Günter Müller (89), Edith Marcy (86), Sibylle Wiedemann (74), Edeltraud Wiedemann (86), Harald Bestmann (87), Veronika Müller (87), Gisela Burschberg (77), Klaus Kressel (83), Ilse Winkler (87) sowie Rudolf Ahrens (92)



Von Experten lernen

So verkaufen Sie Ihre Immobilie richtig!

- Seminar-Themen:**
- Kaufpreisermittlung
 - Aufbereitung der Verkaufsunterlagen
 - Verkaufsplanung und Werbung
 - erfolgreicher Besichtigungstermin
 - Finanzierung und Bonität
 - rechtl. Problemstellungen
- Dauer: **3 Std.** inkl. Pause
Teilnahmegebühr: **€ 10,-**
Teilnehmer: max. 30 Pers.
Eine **Anmeldung** ist dringend erforderlich unter **Telefon 040.35 74 01-2030.**
- Do, 17. 9. 2015 ab 19 Uhr, Sparda-Bank-Filiale, Präsident-Krahn-Str. 16-17, Hamburg-Altona**



Ein Unternehmen der: **Sparda-Bank**
www.spardaimmobilien.de

a Die erste Adresse für gutes Hören

Oft bemerken wir selbst zunächst nicht, dass unser Gehör sich verschlechtert.

„Was hast du gesagt, Schatz?!“

Ein regelmäßiger Hörtest ist der sichere Weg, eine beginnende Schwerhörigkeit zu erkennen.

Besuchen Sie uns und nutzen Sie unser Service-Angebot.

- **kostenlose, individuelle Höranalyse**
- **unverbindliches Probetragen von Hörgeräten**
- **Hörgeräte aller Hersteller**



Dipl.-Ing. (FH) Hörgeräteakustik Tobias Pötzl und Martina Vogt freuen sich auf Ihren Besuch!

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

Voyage au centre de la terre

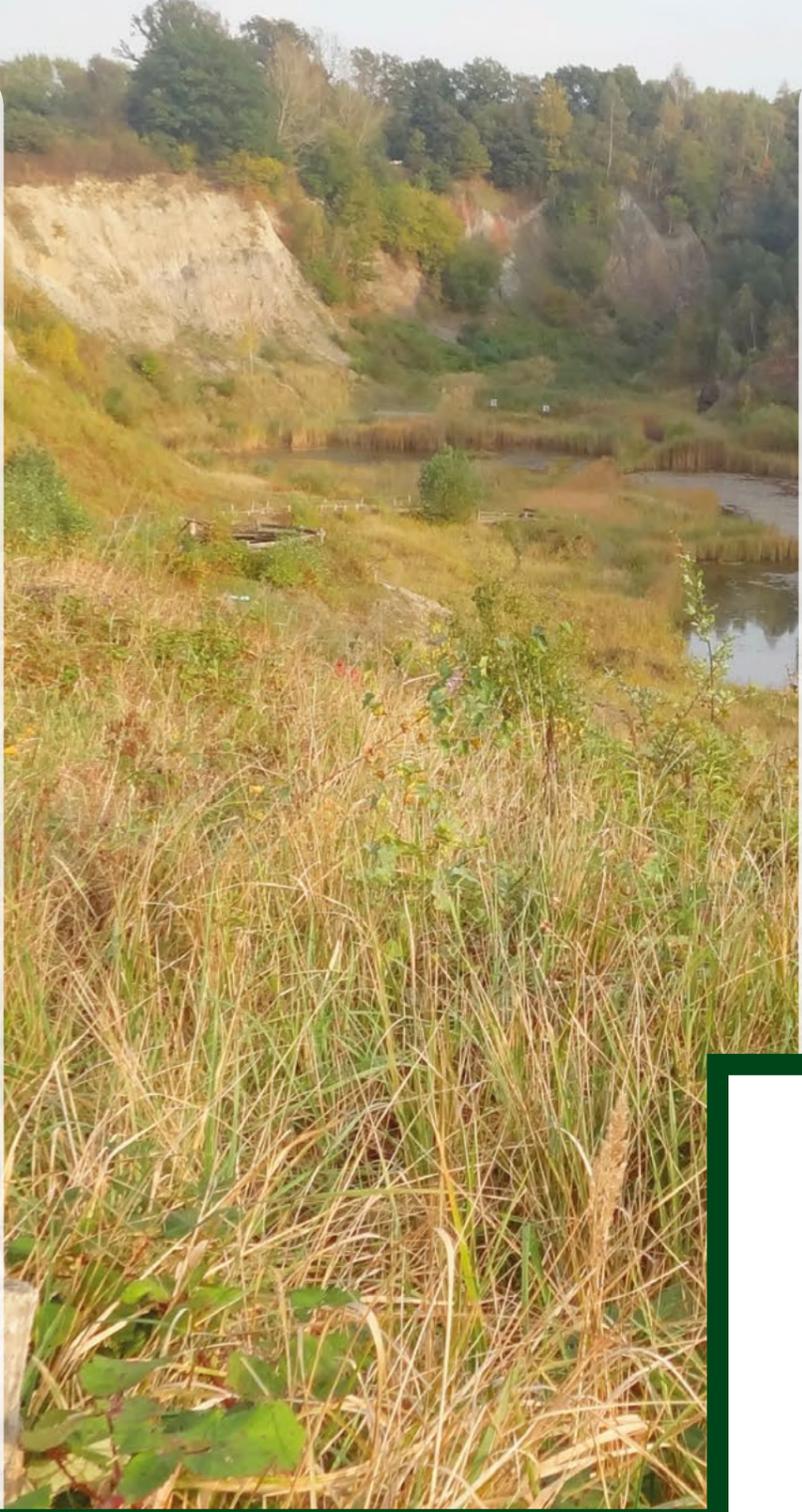
In der Liether Kalkgrube gibt es eine Kurzversion

Als Jules Verne 1864 seinen frühen Science-Fiction-Roman „Voyage au centre de la terre – Die Reise zum Mittelpunkt der Erde“ herausbrachte, war die Eisenbahnstrecke Altona-Kiel – bei ihrer Eröffnung „König Christian VIII. Ostseebahn“ genannt – schon 20 Jahre in Betrieb. Die Fahrzeit zwischen Elbe und Ostsee betrug 3 Stunden.

Obwohl die Entdecker im Roman in Hamburg starteten, haben das Buch und die Eisenbahnstrecke auf den ersten Blick nichts miteinander zu tun. Auf den zweiten Blick schon. Denn für den Bau der Eisenbahntrasse wurden Ton, Kalk, Sand und Stein benötigt. Dafür entstand nord-östlich der Ortschaft Klein Nordende bei Elmshorn die Liether Kalkgrube. Durch eine geologische Besonderheit ermöglicht diese Grube auf einem kurzen Spaziergang zwar keine Reise zum Mittelpunkt der Erde. Doch sie gewährt Einblicke in deren Entstehungsgeschichte, die nicht nur Fachleute begeistert. Was eine Industriebrache hätte werden können, ist heute eines von 77 „Nationalen Geotopen“ in Deutschland. Damit steht die Liether Kalkgrube in einer Reihe mit den Kreidefelsen auf Rügen, der Bastei im Elbsandsteingebirge oder dem Lummenfelsen samt der Insel Helgoland.

Diese geologische Auszeichnung kommt nicht von ungefähr. Denn das, was heute in der ca. 10 Hektar großen Grube mit Händen zu greifen ist, hat da eigentlich nichts verloren. Wer hier unterwegs ist, betritt Erd- und Gesteinsschichten, die im Normalfall 4 bis 5 km tief in der Erde verborgen sind. Die Rede ist von den Ablagerungen des Perms – genauer Rotliegendes und Zechstein – die vor ca. 270 Millionen Jahren im Erdaltertum entstanden sind. Normalerweise sind diese Schichten durch Gesteine des Buntsandsteins bis zum Quartär überdeckt.

Wo heute sattes Grün dominiert, war damals Wasser mit hohem Salzgehalt und ein heißes, trockenes Klima. Durch Verdunstung und Auskristallisierung setzte sich Salz auf dem Meeresboden in einer Mächtigkeit bis zu 1.000 Meter ab. Natürlich nicht ‚mal eben‘; der Prozess dauerte rund 20 Millionen Jahre! Durch erdgeschichtliche Einbrüche und Verwerfungen kam es im Verlauf von Millionen von Jahren zu dramatischen Veränderungen, die durch die Arbeiten in der Liether Kalkgrube offenbar wurden.

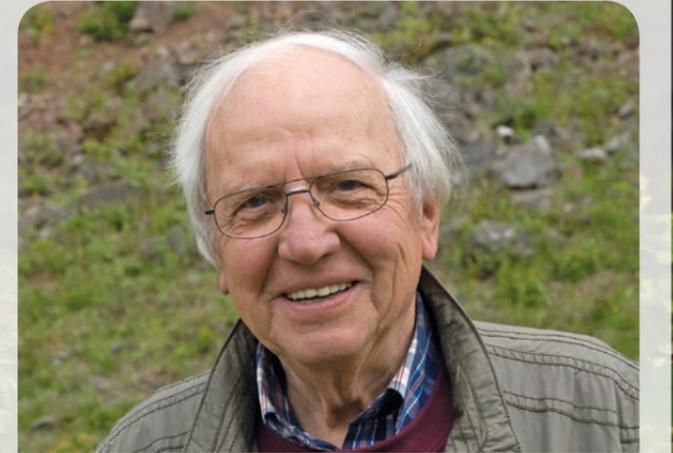


Wurde in den Anfängen das Material aus der Grube für den Bau der Eisenbahntrasse eingesetzt, so entstand schon bald eine Ziegelei, die aus dem roten Ton Ziegelsteine herstellte. Der Zechsteinkalk wurde ebenfalls abgebaut und gemahlen zur Bodenverbesserung eingesetzt. Als man 1980 die Grube weiter vertiefte, stieß man auf einen Gipshut. Damit war klar, hier lag die Spitze eines Salzstocks, der durch sein Aufdringen das Unterste zu Oberst gekehrt hatte. Wie ein Spargelkopf von gigantischen 5.000 m Durchmesser.

Unter der flachen Geestlandschaft befindet sich ein Hochgebirge mit Tälern und Bergspitzen und hier in der Liether Grube ragt einer der Berge nach oben. Seit 1992 steht die Grube unter Naturschutz. Der Arbeitskreis Liether Kalkgrube betreut ehrenamtlich das Areal. Etliche von ihm aufgestellte Informationstafeln erleichtern die selbstständige Erkundung des Terrains. Ein Findlingsgarten zeigt die Wege der Steine auf. Schutzhütte und Picknick-Platz laden zur Rast ein. Die Wege sind nicht für auf Rollstuhl oder Rollator angewiesene Besucher geeignet. Und wie steht es mit anderen Senioren? „Die haben keine Probleme“, so der Geologe Thomas Voß, der besonders Führungen für Jugendliche anbietet, im Gespräch mit dem SeMa. „mein Kollege Hans-Joachim Wohlenberg ist mit seinen 81 Jahren fast täglich in der Grube unterwegs!“ Der Leiter des Arbeitskreises, der pensionierte Geologie-Professor Dr. Roland Vinx (70), bietet besonders Fachführungen und Führungen in Englisch an. Ein ausgeschilderter Parkplatz ist direkt an der Grube vorhanden. Wer mit Kind und Kegel oder im Freundeskreis einmal einen Kurztrip

in die Geschichte unseres Planeten wagen will, ist in der Kalkgrube Lieth genau richtig. Es muss ja nicht ganz bis zum Mittelpunkt der Erde gehen! F.-J. Krause © SeMa

Geotop und Naturschutzgebiet Kalkgrube Lieth an der B 431 Nähe Gemeindezentrum Klein Nordende. Zwischen Elmshorn und Uetersen den Hinweisschildern folgen. Führungen für Gruppen und Einzelpersonen durch den Arbeitskreis Liether Kalkgrube. Am 20. September, dem „Tag des Geotops“, werden stündlich Führungen angeboten. Der Eintritt ist ganzjährig frei. Kontakt: Hans-Joachim Wohlenberg Telefon 04122/523 14.



Fast täglich in der Grube unterwegs – Hans-Joachim Wohlenberg (81) führt freundlich und kompetent durch „sein“ Reich. Foto: Vinx

Ein Festtag für die ältere Generation – seien Sie dabei

Am 1. Oktober, dem „Internationalen Tag der älteren Menschen“, laden der Landes-Seniorenbeirat und die DGB-Senioren zur Feier in die Katholische Akademie ein. Jeder ist herzlich willkommen.

Erstmals wird der 1. Oktober in Hamburg mit einer Festveranstaltung begangen. Der UNO-Gedenktag soll die Leistungen der Älteren für die Gesellschaft hervorheben und würdigen. Nicht nur die Anzahl, auch die Bedeutung der älteren Menschen nimmt zu. Ohne ihr freiwilliges Engagement könnte kaum ein Museum oder Sportverein existieren. Die Älteren besuchen die Uni und VHS, um ihr Wissen aufzufrischen und Neues kennen zu lernen. Sie gründen Firmen, begleiten Flüchtlinge, unterstüt-

zen Hilfsbedürftige und pflegen Angehörige. Der Landes-Seniorenbeirat, die Interessenvertretung der über 60-Jährigen, und die DGB-Senioren wollen die Lebenswirklichkeit der Menschen im Rentenalter bewusst machen und ins Zentrum rücken, um daraus Anregungen für die Zukunft zu gewinnen.

Die Besucher erwartet ein abwechslungsreiches Programm: Nach der Eröffnung durch Senatorin Cornelia Prüfer-Storcks spricht die BAGSO-Vorsitzende Prof. Ursula Lehr über „Die Rolle der Generationen in der Gesellschaft des längeren Lebens“. In der Podiumsdiskussion, moderiert von der Bürgerschaftsabgeordneten Güngör Yilmaz, kommen unterschiedliche Lebensentwürfe Älterer zur Sprache: Karin Timmermann hat im Hamburger Parlament das Seniorenmitwirkungsgesetz auf den Weg gebracht. Gottlieb Krune vom Verein der Deutschen aus Russland berichtet von zugewanderten Menschen, die in Hamburg alt geworden sind. Lothar Hänsch und Werner Köhn sind jenseits der 65 weiter beruflich aktiv. Musikalisch unterhält die Band „The Memory Four“, auch die vier sind höheren Alters. Kostenlos stehen Getränke und Snacks bereit.



Foto: Jörn Meve

Veranstaltung am 1. Oktober 2015, 10 bis 13 Uhr, Eintritt frei, Katholische Akademie, Herrengraben 3 (Nähe S-Stadthausbrücke und U-Rödingsmarkt)

Mobil auf drei Rädern



Das Senioren-Dreirad aus der Fahrradbörse Elmshorn macht Margarete M. mobil.

Margarete M. ist 79 Jahre alt und hat nie einen Führerschein gemacht. Seit vielen Jahren pflegt sie ihren Mann liebevoll zu Hause. Wenn die Seniorin ihr Fahrrad nicht hätte, dann wäre auch sie ans Haus gefesselt. „Ich habe Arthrose und kann ein Bein nicht mehr heben. Laufen kann ich nicht gut, aber wenn ich auf dem Fahrrad sitze, dann geht das.“

Oft wird sie nach ihrem Fahrzeug gefragt und berichtet gern über ihre Erfahrungen mit dem „Shopi“ Senioren-Dreirad, das ihr zu neuer Mobilität verholfen hat.

„Dass vorne zwei Räder sind, ist praktisch. Ich muss keine Angst haben, an den Bordstein zu fahren. Und – wenn ich anhalte und mit jemandem reden will, kann ich einfach sitzen bleiben“, so die Seniorin. So kann Margarete M. nun wieder die Wege bis zum Supermarkt, zum Arzt, zur Sparkasse und zum Friedhof bewältigen.

Zunächst fuhr die 79-Jährige noch auf ihrem alten Rad, bis ein Sturz sie zum Pausieren zwang. Wegen einer Kniever-

letzung konnte sie mehr als ein halbes Jahr lang nichts mehr alleine erledigen. Danach wollte sie es zwar wieder versuchen, aber das Risiko, noch einmal zu stürzen, war zu groß. Das neue Rad – entwickelt und gebaut von Draisin in Achern und geliefert von der Fahrradbörse Elmshorn – machte der Rentnerin wieder Mut. „Mein Sohn hat es mir geschenkt. Er meinte, er sei froh, etwas für mich tun

zu können. Die Enkelkinder fanden es toll und ich habe auch Spaß daran.“ Am Anfang habe sie morgens um 6 Uhr geübt, die Straße runter und wieder hoch zu fahren. Schon nach drei Tagen habe sie sich sicher gefühlt.

Jetzt kann Margarete M. selbst Besorgungen machen, ohne ihren Mann zu lange allein zu lassen. „Das geht wirklich flott“, sagt sie. Sie stelle ihr Rad immer auf einen Pkw-Parkplatz ab, damit sie auch gut wieder wegfahren könne. Und manchmal habe sie ihre Taschen vorne und hinten so richtig schwer beladen. Übrigens: Seniorengruppen können nach Absprache die Fahrradbörse besuchen. Bei einem Rundgang durch die Firma lernen sie alle neuen technischen Möglichkeiten kennen, auch im Alter sicher und selbstständig mit dem Fahrrad unterwegs zu sein. Mehr Informationen gibt es direkt bei der

Fahrrad-Börse
www.die-fahrradbörse.de
Öffnungszeiten: Mo.-Fr. 9-12.30 u. 14-18.30 Uhr, Sa. 9-13 Uhr, lang. Sa. 9-14 Uhr
Langelohe 65 • 25337 Elmshorn • Tel. 04121/764 63

Unsere neue Homepage ist online

Das SeMa-Team freut sich, Ihnen unsere neue Homepage präsentieren zu können.



Viel Zeit und Arbeit wurde in die Neugestaltung gesteckt, um Ihnen eine zeitgemäße, übersichtliche und vor allem informative Seite zu präsentieren.

Neu aufgenommen wurde auch ein Gästebuch, in dem Sie uns Ihre Anregungen, Kritiken, Verbesserungsvorschläge oder einfach ein paar nette Worte schreiben können.

Unsere bisherigen Ausgaben, rückwirkend bis 2011, finden Sie als E-Paper zum Durchblättern jetzt unter Online-Ausgaben.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Erkunden unserer neuen Homepage, die Sie unter folgenden Adressen im Internet finden:

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

Buchtipp



Grosse Aufregung bei den Mickerlingen um die kleine Oma Tüddel

Mit diesem Büchlein möchten wir gerade die Altersgruppe der Kinder etwas näher mit der Materie ‚Demenz‘ vertraut machen.

Wichtig ist uns dabei, einerseits eine Sensibilisierung sowie andererseits Enttabuisierung des Themas zu erreichen, denn eine Demenz-Erkrankung - wie z.B. die nach Alzheimer benannte Krankheit - stellt für alle Angehörigen und Beteiligten im nahen Umfeld eine ungewöhnliche Herausforderung dar. Wenn zum Beispiel

Großmutter oder Großvater langsam eine Demenz entfalten und somit vielleicht beginnen, die Bedienung des Fernsehers in den Kühlschrank zu legen sowie Namen der eigenen Familienmitglieder zu vergessen, kann dies gerade bei Kindern Verwirrung und auch Schrecken auslösen - vor allem dann, wenn sie niemand vorher informiert hat und sie den Umgang mit der Erkrankung nicht erlernen konnten. Wobei man eines nicht vergessen darf: Vor allem Kinder haben oft einen viel leichteren, spielerischen Zugang zu den von Demenz betroffenen Menschen als Erwachsene!

Gerade einen solchen ‚lockeren Zugang‘ soll auch das hier vorliegende Werk schaffen, indem es versucht, die ‚Seltsamkeiten‘ der Demenz ein wenig aufzuzeigen, um daraufhin eine wunderbare Umgangsart mit ihr zu schildern, nämlich die, gemeinsam in Liebe und Würde zu helfen, sodass ein gemeinsames Lachen niemals verloren oder gar vergessen werden kann!

Autor: Hubert Donhauser, 19 Seiten, Verlag ARS Niggli, ISBN 9783952416631, € 7,95

ER KOMMT

Er kommt – wie in jedem Jahr: Am Sonntag, 20. September von 11 bis 16 Uhr ist wieder „Tag der offenen Tür“ im Treffpunkt am Fliederweg 7 – mit herzlicher Einladung an SIE!

Tag der offenen Tür – in der Bastel- und Handarbeitsgruppe wurde fleißig gearbeitet: Auf einem kleinen **Basar** wird Handgefertigtes angeboten für den eigenen Bedarf oder zum Verschenken. Sie können stöbern und zugreifen!

Tag der offenen Tür – die **Malgruppen** zeigen ihre Bilder. Kursleiterin Karin Fritschi ist da und offen für Fragen, wenn Sie Interesse an den Kursen haben. Malen ist ein Hobby auch für Anfänger!

Tag der offenen Tür – **Beratung** satt für alle, die an diesem Sonntag kommen, um die vielfältigen Treffpunkt-Angebote kennenzulernen. Das LAB-Team informiert Sie ausführlich; gezeigt wird auch ein interessanter Film mit typischen, beliebten Veranstaltungen.

Tag der offenen Tür – **Gespräche** ergeben sich zwischen netten Bekannten, neugierigen Gästen, anwesenden Kursleiterinnen und Kursleitern – Sie lernen das miteinander kennen, entschließen sich, selbst zu schnuppern, zu kommen und dabei zu sein.

Tag der offenen Tür – fürs **leibliche Wohl** ist gesorgt: wie traditionell in jedem Jahr gibt es Erbsensuppe und Würstchen und später Kuchen zu einer Tasse Kaffee, zwischendurch bei **Musik**.

Tag der offenen Tür – gucken Sie in die aktuellen **Programme**: Ausflüge, Besichtigungen, Spiele- und Tanz-Sonntage, Kartenspiel- und Schach-Nachmittage, Bingo, Kegeln, Wanderungen, Theaterbesuche und vieles mehr gilt es zu entdecken und für den nächsten Besuch vorzumerken!

Moderne Pflege in Einzel-Appartements: Eröffnung der barrierefreien Seniorenwohnanlage Kieffhörn

(pi) Gute Nachricht aus Dulsberg: An der Straße Am Kieffhörn 1-5 wurde am 27. August die Seniorenwohnanlage Kieffhörn mit 74 Einzel-Pflegeappartements eröffnet. Weitere 68 angeschlossene öffentlich geförderte Wohnungen (42 bis 67 qm) mit Serviceangebot und Ambulanten Dienst werden zum 01. Dezember 2015 bezugsfertig sein.

Der Ersatzneubau für die ursprünglich 1970 eröffnete Seniorenwohnanlage Kieffhörn an der Osterbek erfüllt moderne Pflegestandards und bietet den Bewohnern ein Höchstmaß an Komfort und Geselligkeit bei größtmöglicher Privatsphäre. Die Bewohner des stationären Pflegewohnbereichs leben innerhalb überschaubarer Wohngruppen. Jeder Gruppe steht eine großzügige und lichtdurchflutete Wohnküche zur Verfügung. Auch Bewohner mit eingeschränkter Alltagskompetenz können in diesem Umfeld optimal betreut werden.

Nico Schröder, Fachamtsleiter Sozialraummanagement im Bezirk Hamburg-Nord, lobte während der Eröffnungsfeier das Wohngruppen-Konzept: „Es setzt sich im ambulanten wie im stationären Bereich aufgrund seiner

familiären Atmosphäre und positiver Wirkungen immer mehr durch. Dass die vhw es hier aufgenommen hat, freut mich besonders.“

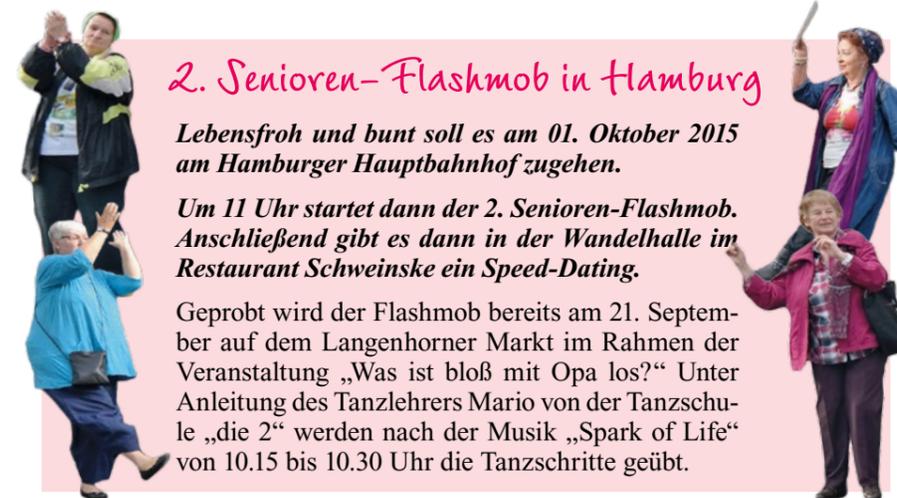
Ein Restaurant-Café mit Blick und Zugang zum großen Garten im Innenhof, ein Friseursalon und eine Praxis für Physiotherapie werden den Alltag erleichtern. Darüber hinaus gibt es auch Gemeinschaftsräume, in denen die Bewohner beispielsweise private Feiern veranstalten können.

Dirk Ackermann, Leiter des vhw-Geschäftsbereichs „Wohnen im Alter“, brachte die Vorzüge der neuen Seniorenwohnanlage Kieffhörn auf den Punkt: „Wir freuen uns, eine Pflegeeinrichtung geschaffen zu haben, die den heutigen Ansprüchen vollauf gerecht wird. Unser Konzept berücksichtigt den Wunsch nach Privatsphäre genauso wie das Bedürfnis, Gemeinsamkeit und Zugehörigkeit zu erleben.“



Foto: Stein Plan und Werk

Wer sich für ein Pflege-Appartement interessiert, erhält unter Tel. 040/696 80 20 00 bei der Vereinigten Hamburger Wohnbaugenossenschaft eG (Ansprechpartner: Herr Fichelscher) weitere Auskünfte.



2. Senioren-Flashmob in Hamburg

Lebensfroh und bunt soll es am 01. Oktober 2015 am Hamburger Hauptbahnhof zugehen.

Um 11 Uhr startet dann der 2. Senioren-Flashmob. Anschließend gibt es dann in der Wandelhalle im Restaurant Schweinske ein Speed-Dating.

Geprobt wird der Flashmob bereits am 21. September auf dem Langenhorner Markt im Rahmen der Veranstaltung „Was ist bloß mit Opa los?“ Unter Anleitung des Tanzlehrers Mario von der Tanzschule „die 2“ werden nach der Musik „Spark of Life“ von 10.15 bis 10.30 Uhr die Tanzschritte geübt.

Kostenloser Einführungskurs:

„Sich freiwillig engagieren – aber wie?“

Ab Mi. 16.9.2015 um 14.30-17.00 Uhr startet im Bürgerhaus Langenhorn, Tangstedter Landstraße 41 einmal wöchentlich der Einführungskurs „Sich freiwillig engagieren, aber wie?“

Sie beschäftigen sich mit Ihren persönlichen Ideen für ein freiwilliges Engagement und erhalten auch praktische Einblicke in gemeinnützige Projekte sowie Informationen über unterschiedliche Tätigkeitsfelder. Die Kurse werden von Fach-Referenten und Moderatoren (Seniortrainern) durchgeführt. Die Kursteilnahme verpflichtet nicht zu einem freiwilligen Engagement. **Anmeldung und Information:** Seniorenbüro Hamburg e.V., Ingrid Samson, Brennerstraße 90, 20099 Hamburg, Tel.: 040/303 99507, E-Mail: orientierung@seniorenbuero-hamburg.de.



Fliederweg 7, 22335 Hamburg
Telefon (040) 59 24 55

Büro: Mo.-Fr. 10.00-14.00 Uhr
HVV: U1, Bus 174, 118, 179 bis Fuhlsbüttel bzw. Brombeerweg
fuhlsbuettel@labhamburg.de
www.labhamburg.de
Mitglied bei LAB kann jeder werden: Monatsbeitrag € 5,-

Augenblicke

In der Nacht der Kirchen sind sie voll Musik

Selbstverständlich prägen die Kirchtürme nach wie vor das Stadtbild Hamburgs. Ein Blick von der Krugkoppelbrücke über die Alster in Richtung Innenstadt wäre ohne die schlanken Zeigefinger der Kirchen nicht halb so reizvoll. Nicht ganz so eindeutig ist eine andere Frage zu beantworten: Prägen Kirchen heute noch die Menschen in Hamburg?

Hätte es im Mittelalter die Krugkoppelbrücke schon gegeben (die erste Holzbrücke wurde hier erst 1891 errichtet), hätte der Blick in Richtung Stadt ein anderes Panorama gezeigt. Rathaus und „Michel“ gab es damals noch nicht. Dafür ragte der Turm des Marien-Domes in der Nähe von St. Petri auf. Als nach dem Reichsdeputationshauptschluss 1803 Dom und zugehöriges Gelände an Hamburg fiel, war für den Senat klar: Der seit dem 9. Jahrhundert bestehende Stachel im eigenen Hanseatenfleisch muss weg. 1805/1806 wurde das Gebäude abgerissen und das Inventar versilbert. Mit der „Nacht der Kirchen“ gehen die immerhin noch rund 40 % Christen der Stadt auf alle Hamburger zu. Sie öffnen ihre teilweise wunderschönen Kirchen. In dieser Nacht wollen Kirchen allen eine Heimat anbieten, die sonst vielleicht nur vorbeieilen. „Augenblicke“ lautet das Motto der diesjährigen „Nacht der Kirchen“ und in vielen Fällen sind es Augenblicke voll Musik. Ganz vorne an die Kirchenmusik, Gospels bis hin zur Gregorianik. Ebenso „klassische“ Werke, Volkslieder, ja sogar fetzige Klänge „starker“ Frauen mischen beispielsweise in St. Gertrud an der Mundsburger Brücke ab 21 Uhr die „Nacht der Kirchen“ auf. Alexandra Piskol, Elise Eißmann und Noam Vazana als singende Songwriterinnen werden in der beeindruckenden neugotischen Kirche für unvergessliche



NDK Flussschifferkirche — Die Flussschifferkirche am Baumwall ist fester Bestandteil der „Nacht der Kirchen“ und bietet mit Jochen Wiegandt und Dieter Erhorn gleich zwei norddeutsche Highlights an.

NDK St. Nicolai Altengamme — St. Nicolai zu Altengamme. Urkundlich erwähnt wurde die Kirche bereits 1247 und in der heutigen Form nach 1747 mit barocker Ausstattung neu errichtet. Foto: St. Nicolai

NDK St. Sophien — Vom Ölmagnaten Wilhelm Anton Riedemann – dem Gründer der heutigen ESSO Deutschland GmbH – finanziert, sind im neugotischen Gebäude mittelalterliche Mystik und ursprüngliche afrikanische Gospelklänge kein Widerspruch. Foto: Krause

Augenblicke sorgen. Wer sich auf die Angebote dieser Nacht einlässt, wird nicht mit dem „Staub unter den Talaren“ zugeschüttet. Die Angebote dieser Nacht sind so vielseitig, wie die Menschen, die hinter ihnen stehen. Fast jeder Hamburger kennt die stolzen Hauptkirchen der Innenstadt. Ganz anders sieht es mit den Kirchen an den Rändern der Stadt aus. Aber grade dort hat Hamburg Kleinodien zu bieten, die – nicht nur in dieser Nacht – einen Besuch wert sind.

Zum Beispiel St. Nicolai in Altengamme. Vom Turm der barocken Bilderbuchkirche bläst mehrfach Michael Kiehn seine Trompete, erklingt mit anderen Glocken zusammen die „Celsa“. 1487 wurde sie von Geert van Wou am Glockengießerwall gegossen, um dann im Turm des Marien-Domes ihren Platz zu finden. Wer St. Nicolai mit ihrer liebevollen Ausstattung betritt, fühlt sich in eine andere Welt versetzt. Hier spürt man den Wunsch der Gemeindemitglieder, ihre Kirche, die „gute Stube“ des lieben Gottes in Altengamme so zu gestalten, wie es aus ihrem Verständnis der Bedeutung des Raumes angemessen ist.

Angemessen? Der Andachtsraum im Terminal 2 des Hamburger Flughafens ist mit seiner absoluten Schlichtheit der krasse Gegenentwurf zur Kirche der Bauern und Fischer in Altengamme. Wenn Flughafenpastor Björn Kranefuß um 19 Uhr dort zum „Schlager-Gottesdienst“ mit Liedern von Andrea Berg bis Katja Ebstein sowie dem Chor der Auguste-Viktoria-Schule aus Itzehoe einlädt, macht das die ganze Bandbreite der „Nacht der Kirchen“ deutlich. Andere Akzente setzen die Dominikanermönche in der St. Sophienkirche in Barmbek. Mit Themen wie „Was du siehst, blickt dich an“ machen sie mit Mystik ihres mittelalterlichen Mitbruders Meister Eckhart vertraut. Um Mitternacht reißt dann der Gospel-Chor nebst Trommlern der dort beheimateten Ghanaischen Mission die Besucher regelmäßig von ihren Plätzen. Die sind traditionell in der kleinen Flussschifferkirche am Baumwall gut besetzt und Jochen Wiegandt mit seinem Programm „Singen Sie Hamburgisch?“ um 20.30 Uhr wird dafür sorgen, dass es auch in diesem Jahr so bleibt. „Ich möchte“, so der Musiker, Musikant und Musikologe im Gespräch mit dem SeMa, „Liedgeschichten singen – erzählen, wie die Lieder laufen lernten.“ Ganz wichtig – fast überall werden Speisen und Getränke angeboten. Einige Alsterschiffe verkehren kostenlos als Zubringer. Sonnabend, 12. September ab 18 Uhr. Alle Infos in den in den Kirchen ausliegenden Programmen oder im Internet unter www.ndkh.de

F.-J. Krause © SeMa/Foto: Krause

Sicherheit in den eigenen vier Wänden

Jetzt kostenlos den Johanniter-Hausnotruf testen

Bis ins hohe Alter selbstständig in den eigenen vier Wänden leben und sich dabei sicher fühlen – das wünschen sich viele Menschen.

Aus diesem Grund vertrauen bundesweit mehr als 130 000 Menschen dem Hausnotruf der **Johanniter**. Das Hausnotrufgerät wird an die Telefondose angeschlossen und ist mit einem Sender verbunden.

Dieser kann am Handgelenk oder um den Hals getragen werden. Im Notfall genügt ein Knopfdruck und eine Verbindung zur Hausnotrufzentrale wird hergestellt.

Dort nehmen fachkundige Mitarbeiter rund um die Uhr den Notruf entgegen und veranlassen sofort, dass die betroffene Person Hilfe bekommt. Ein kostenloses Probeangebot bieten die **Johanniter** jetzt in den **Sicherheitswochen vom 21. September bis 31. Oktober 2015** an. In dieser Zeit kann der Hausnotruf vier Wochen lang kostenlos und unverbindlich getestet werden.

Weitere Informationen unter **0800 3233 800** (gebührenfrei) oder im Internet unter www.johanniter.de/hausnotruf

Jetzt kostenlos testen!
Der Johanniter-Hausnotruf.

Sicherheits-Wochen!
21.9. bis 31.10.2015

Sichern Sie sich unser 4-Wochen-Aktionsangebot gegen Vorlage dieses Coupons!

Servicenummer:
0800 3233 800 (gebührenfrei)

DIE JOHANNITER
Aus Liebe zum Leben

SIG
Holstein

Immobilienkompetenz.
Made in Holstein



Wir vermitteln „Schönes Wohnen“
in Hamburg und Umgebung

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

Sparkassen Immobiliengesellschaft Holstein
Sven Jankowski, Tel.: 040 / 710 001-757 69,
Rahlstedter Bahnhofstraße 9, 22143 Hamburg,
www.sig-holstein.de

Haarpflege

auch in erschwerten Situationen, z.B. bei Schlaganfall, MS, Demenz etc.
Professionelle Friseure kommen zu Ihnen ins Haus!



Trockenhaarschnitt 15,50 €
Arbeiten am Bett zzgl. 7,00 €
+ Fahrkosten

Weitere Leistungen:
Waschen, Legen, Föhnen, Dauerwelle, Tönen

Rufen Sie an:
Tel. 60 68 44 40



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

Pflegedienst Claussen GmbH

Ambulante Kranken-, Alten- und Kinderbetreuung
Vertragspartner aller Krankenkassen

24 Stunden erreichbar unter:
0172/409 87 44

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

»Wir pflegen nicht
nur den Körper, ...

... sondern wir kümmern
uns auch um die Seele.«

www.sdl-ev.de



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

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

Seniorenpflegeheim
Schöne Aussicht

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



- Betreuung der Pflegestufen 0 - 3+
- Beschütztes Wohnen für Demenzkranke
- Abwechslungsreiches Therapie- und Veranstaltungsprogramm
- Kurz- und Langzeitpflege sowie Probewohnen

Täglich 24 Std. Beratung & Aufnahme
Einzug jederzeit möglich

Kleiner Reitweg 4-8 | 25421 Pinneberg
Tel. 04101-8 04 60 | Mobil: 0172-1 37 41 28
info@haus-schoene-aussicht.de | www.haus-schoene-aussicht.de

f Sie finden uns unter SeMa auch bei facebook

Seniorenpflegeheim
Haus Quellental

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



- Betreuung der Pflegestufen 0 - 3+
- Beschütztes Wohnen für Demenzkranke
- Abwechslungsreiches Therapie- und Veranstaltungsprogramm
- Kurz- und Langzeitpflege sowie Probewohnen

Täglich 24 Std. Beratung & Aufnahme
Einzug jederzeit möglich

Wittekstraße 2 | 25421 Pinneberg
Tel. 04101-8 04 90 | Mobil: 0172-1 37 41 28
info@haus-quellental.de | www.haus-quellental.de



Das Zweite Pflege- stärkungsgesetz - mehr Beratung und neue Pflegegrade

Zukünftig rechnen Experten mit einem noch stärkeren Anstieg an Pflegebedürftigen. Grund genug, um mit dem neuen PSG II eine höhere Ebene in der Pflege einzuschlagen.

Endlich ist er vom Tisch: Vor kurzem hat das Bundeskabinett den Entwurf des Zweiten Pflegestärkungsgesetzes (PSG II) beschlossen. Mit diesem Gesetz, das zum 1. Januar 2016 in Kraft treten soll, wird der neue Pflegebedürftigkeitsbegriff in die Praxis umgesetzt. Ein damit verbundenes neues Begutachtungsverfahren und die Überarbeitung der bisherigen Pflegesätze, also der alten Pflegestufen eins bis drei, werden dementsprechend zum 1. Januar 2017 wirksam.

„Der neue Pflegebedürftigkeitsbegriff wird endlich Wirklichkeit. Diese Reform nutzt allen – den Pflegebedürftigen, Angehörigen und Pflegekräften – denn der tatsächliche Unterstützungsbedarf wird besser erfasst“, kommentiert Bundesgesundheitsminister Hermann Gröhe diesen politisch und gesellschaftlich wichtigen Schritt. Die Leistungshöhe werde zukünftig danach entschieden, was jemand noch selbst kann und wo sie oder er Unterstützung braucht – unabhängig davon, ob jemand an Demenz oder an einer oder mehreren körperlichen Einschränkungen leidet.

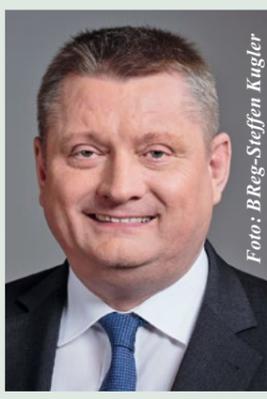


Foto: BReg-Steffen Kugler
Bundesgesundheitsminister Hermann Gröhe

„Alle Pflegebedürftigen erhalten damit gleichberechtigt Zugang zu Leistungen der Pflegeversicherung. Und wir beginnen deutlich früher, zum Beispiel, wenn eine Dusche altersgerecht umgebaut werden muss oder Hilfe im Haushalt benötigt wird“, so der Bundesminister.

Deutlich mehr bereitstehende Geldmittel

Eine Grundlage für diese Änderung wurde bereits Anfang 2015 gelegt, denn seitdem gilt das Erste Pflegestärkungsgesetz, das die Unterstützung für Pflegebedürftige und ihre Angehörigen ausgeweitet hat. Mit dem PSG II stehen ab

2017 dann jährlich weitere fünf Milliarden Euro zur Verfügung. Außerdem werde die gesetzliche Dynamisierung der Leistungen um ein Jahr auf 2017 vorgezogen, wodurch weitere rund 1,2 Milliarden Euro früher genutzt werden können.

Darüber hinaus ist noch Folgendes ausschlaggebend: Fünf für alle Pflegebedürftigen geltenden Pflegegrade ersetzen das System der drei Pflegestufen. Die bisherigen Leistungen für Menschen mit erheblich eingeschränkter Alltagskompetenz werden in das reguläre Leistungsrecht integriert:

Fünf Pflegegrade und sechs Bereiche

In Zukunft werden körperliche, geistige und psychische Einschränkungen gleichermaßen erfasst und in die Einstufung einbezogen. Danach wird der Grad der Selbstständigkeit in sechs Bereichen gemessen und zu einer Gesamtbewertung erfasst. Die sechs Punkte sind:

1. Mobilität
2. Kognitive und kommunikative Fähigkeiten
3. Verhaltensweisen und psychische Probleme
4. Selbstversorgung
5. Bewältigung von und selbstständiger Umgang mit krankheits- oder therapiebedingten Anforderungen und Belastungen
6. Gestaltung des Alltagslebens und sozialer Kontakte

Mehr finanzielle Unterstützung für Pflegebedürftige

In der vollstationären Pflege steigt bisher der Eigenanteil des Einzelnen mit seiner Einstufung in eine höhere Pflegestufe. Zukünftig wird diese Erhöhung wegfallen, was viele Pflegebedürftige entlastet. Alle Betroffenen der Pflegegrade 2 bis 5 bezahlen dann im Pflegeheim, in dem sie leben, den gleichen pflegebedingten Eigenanteil. Im Bundesdurchschnitt werde er laut Expertenmeinung voraussichtlich bei rund 580 Euro liegen. Hinzu kommen für die Pflegebedürftigen Kosten für deren Verpflegung, Unterkunft und Investitionen.

Wer bereits Leistungen der Pflegeversicherung bezieht, kann ganz beruhigt sein: Jeder wird per Gesetz automatisch in das neue System übergeleitet und muss keinen neuen Antrag auf Begutachtung stellen. So wird für die Betroffenen unnötiger zusätzlicher Aufwand vermieden.

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

Aber sicher!
Pflege? 
Haus Itzstedt
Alten- und Pflegeheim



www.haus-itzstedt.de

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

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

Urlaubs- und Kurzzeitpflege und Probewohnung
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 

HOSPITAL ZUM HEILIGEN GEIST
Kleine Stadt für Senioren 



Jobs unter:
www.hzhg.de

Mehr Vielfalt in der „Kleinen Stadt“

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

Die Vielfalt der Wohnformen und Angebote

- Wohnen mit Service
- Ambulante Pflege, Physiotherapie, Ärzte, Hausnotruf, Menüservice u.v.m.
- Rundum-Pflege
- Kurzzeitpflege

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

Änderungen für Pflegeheime, Reha und Angehörige

Was sich sonst mit dem PSG II noch alles ändert und verbessert, hier im Überblick:

- Stationäre Pflegeeinrichtungen: Hier hat zukünftig jeder Versicherte Anspruch auf zusätzliche Betreuungsangebote. Dazu müssen die Einrichtungen mit den Pflegekassen entsprechende Vereinbarungen schließen und zusätzliche Betreuungskräfte einstellen.
- Reha vor Pflege: Durch gezielte Rehabilitationsleistungen kann der Eintritt von Pflegebedürftigkeit verhindert oder zumindest hinausgezögert werden. Daher wird der Medizinische Dienst (MDK) verpflichtet sein, ein bundesweit einheitliches, strukturiertes Verfahren für die Rehabilitationsempfehlungen anzuwenden.
- Pflegepersonen, wie pflegende Angehörige: In der Renten- und Arbeitslosenversicherung werden sie besser abgesichert, denn zukünftig zahlt die Pflegeversicherung Rentenbeiträge für alle Pflegepersonen, die einen Pflegebedürftigen im Pflegegrad 2 bis 5 mindestens zehn Stunden wöchentlich, verteilt auf mindestens zwei Tage, zu Hause pflegen.
- Information und Beratung: Die gesetzlichen Regelungen dazu werden neu strukturiert und ausge-



Weitere Informationen unter: www.bundesgesundheitsministerium.de

weitet, die Beratung selbst qualitativ verbessert. Außerdem müssen die Pflegekassen künftig kostenlose Pflegekurse für Angehörige und ehrenamtliche Pflegepersonen anbieten.

- Qualitätssicherung, -prüfung und -darstellung: Dieser Bereich wird überarbeitet und die sogenannten Entscheidungsstrukturen der Selbstverwaltung gestrafft. Die Schiedsstelle Qualitätssicherung nach § 113b SGB XI wird zu einem Qualitätsausschuss und damit zu einem effizienten Verhandlungs- und Entscheidungsgremium umgebildet.
- Arbeit in der Pflege: Fachliche Grundlagen sollen gestärkt werden, wozu auch die Erarbeitung neuer Konzepte in den einzelnen Einrichtungen gehört. Damit werde auch die Ausstattung mit Personal überprüft und an den Bedarf angepasst werden. Sowohl die Verantwortlichen auf Landesebene als auch die Pflegeeinrichtungen vor Ort sind hier gefordert, aber auch der Aspekt der Eigeninitiative erhält mehr Gewichtung.
- Mittel für die Finanzierung: Um die umfassende Einführung des neuen Pflegebedürftigkeitsbegriffs und die damit verbundenen Leistungsverbesserungen zu finanzieren, steigt der Beitragsatz der Pflegeversicherung zum 1. Januar 2017 um 0,2 Prozentpunkte auf 2,55 bzw. 2,8 Prozent für Kinderlose. A. Petersen © SeMa

Was ist bloß mit Opa los?

Gemeinsam zum Langenhorner Markt am 21. September 2015 von 10 bis 14 Uhr

Können Sie sich vorstellen, wie es ist, wenn man die einfachsten Dinge vergisst? Seinen Schlüssel beispielsweise nicht mehr findet? Vielleicht ja. Aber können Sie sich vorstellen, wie schlimm es ist, seine Lieben zu vergessen?

Seinen Partner, die eigenen Kinder oder auch Enkelkinder? Nicht mehr zu wissen, wer diese Menschen, die einem eigentlich so nahe stehen, eigentlich sind. Wieviel Zeit man mit ihnen verbracht hat? Und wie schlimm muss es wohl erst für die Kinder sein, die von den eigenen Großeltern nicht mehr erkannt werden – und nicht wissen warum? Mit dieser Thematik beschäftigt sich der Verein eben im Leben e.V. im Rahmen des Projektes "Was ist bloß mit Opa los?".

Denn hier dreht sich alles um das Thema Demenz und wie gehe ich mit dieser Diagnose in der Familie um. Dabei legt eben im Leben den Schwerpunkt auf die Aufklärung und Begleitung von Kindern und deren Eltern. Der Verein eben im Leben e.V. hat zudem viele Freunde, mit denen etwas GEMEINSAMES gemacht wird – wie beispielsweise am 21. September 2015, dem Welt-Alzheimer-Tag. Auf dem Langenhorner Marktplatz wird mit Senioren und Kindern gespielt und gesungen. Es wird fröhlich zugehen. Jede Menge Informationen, Spielstände und sogar ein Rätsel erwartet die Besucher in der Zeit von 10 bis 14 Uhr. Keine Scheu! Verständnis fängt schon heute an.



Folgende Vereine, Institutionen und Personen beteiligen sich:

- eben im Leben e.V.
- Freunde alter Menschen e.V.
- Wege aus der Einsamkeit e.V.
- Hamburgische Brücke – Gesellschaft für private Sozialarbeit e. V.
- Freiwilligenagentur Nord
- Beate Böttcher, Autorin
- Clownin Rosalore
- Simone Willig, Musiktherapeutin
- Web-Radio-Moderatoren-Team Sissy Methner und Thomas Straßberger
- DRK Kreisverband Hamburg-Nord e.V.
- Sozial- und Diakoniestation Langenhorn e.V.
- SeMa - Senioren Magazin Hamburg
- SoVD -Sozialverband Deutschland e.V.
- Ursula Bülow (Turnerin)
- Alzheimer Gesellschaft e.V.



Bühnenprogramm:

10 Uhr: Eröffnung der Veranstaltung auf der Hauptbühne Airport-Truck durch die Rockenden Senioren und Peter Runck sowie dem Chor der Kita Schritt für Schritt. Moderation Kalle Haverland

10:15 bis 10:30 Uhr: Generalprobe für den Seniorenflashmob, durchgeführt von Dagmar Hirche vom Verein Wege aus der Einsamkeit e.V. in Kooperation mit der Tanzschule „die 2“

10:30 bis 11:00 Uhr: Premiere von dem Song: „Was ist bloß mit Opa los?“, mit der Mädchenband IN2 Parts

11:00 Uhr: Diskussionrunde zum Welt-Alzheimerstag mit Experten und Vereinen, moderiert durch Dagmar Hirche. Gäste sind u.a. die Hamburgische Brücke, die Musiktherapeutin Simone Willig, Dr. Axel Wollmer und Pastor Tobias Götting

11:45 bis 12 Uhr: Peter Maiwald und dem Røweland-Chor

ab 12 Uhr: offenes Musikprogramm

Weitere Highlights:

Kalle Haverland mit maritimer Musik und alten deutschen Schlagern

Quiz mit tollen Preisen, organisiert vom Polizeirevier 34 durch Thomas Wieben

Infostände verschiedener Vereine

Eiswagen vom Eiskult Hamburg

Präsentation "Wir versilbern das Netz - das 1 x 1 der Smartphones und Tablets" durch Wege aus der Einsamkeit Wade e.V.

Bewegungspacour mit U. Bülow

Begegnungsclohnin Rosalore

T-Shirt Bemalung für Jung und Alt vom Familienhafen e.V

Lesung der Autorin Beate Böttcher "Emma hört Dir zu" – einem Kinderbuch

Spielleistungen und Brettspiele für alle

Die Gartensaison beginnt!
Handschonende, ergonomische Gartenschere

Schmerzende Hände nach der Gartenarbeit? Nicht mit unseren Gartenschere. Nach ergonomischen Gesichtspunkten entwickelt und handgerecht geformt. Schmerzen in den Sehnen und Nerven werden ebenso vermieden wie Ermüdungserscheinungen und Verletzungen von Hand und Ellenbogen. Auch für Linkshänder!



Telefon 040/22 81 51 05

EINFACHgeschäft
KLEINE HELFER - GROSSE UNABHÄNGIGKEIT
Johannes Cubela

ENTDECKEN, WAS SIE UNABHÄNGIGER MACHT.
Ihr Fachgeschäft für Alltagshelfer.

Julius-Vosseler-Straße 40 • Mo. bis Fr. 10 - 18 Uhr • Sa. 10 - 14 Uhr
Mehr Infos unter www.einfachgeschäft.de

Betriebsurlaub vom 01.09. bis 15.09.15

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




Zu unseren Leistungen zählen:

- Großzügige und komfortable Einzel- und Zweibettzimmer sowie altersgerechte Wohnungen mit Wahlleistungen
- Gemütliche Cafeteria, ansprechende Gemeinschaftsräume
- Sechs schmackhafte Mahlzeiten täglich
- Urlaubs- und Kurzzeitpflege
- Pflege für demenziell veränderte Menschen in einem beschützten Bereich

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

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



Mit Sicherheit sorglos leben

SeMa Anzeigenannahme

.....

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

Demenzgerecht Wohnen

(pi) Hat er an den Herd gedacht? Gibt es Stolperfallen? Findet er sich im Bad zurecht? Angehörige demenziell Erkrankter haben oft keine ruhige Minute mehr, wenn diese noch zu Hause wohnen und niemand bei ihnen ist. Aber auch für die Demenzkranken selbst kann das selbstständige Wohnen zu einer neuen Herausforderung werden. Eine demenzgerecht gestaltete Wohnung bietet hier Entlastung und Unterstützung für beide Seiten. Eine solche kann vom 5.9. bis zum 11.9. im Kirchsaal auf dem Gelände der Diakonie Alten Eichen, Wördemanns Weg 19-23 in Hamburg, besichtigt werden. Anmeldung, Beratung und Infos in der Tagespflege Alten Eichen unter tpae@diakonie-alten-eichen.de oder 040/54 75 10 85.

www.diakonie-alten-eichen.de

Betreuung und Pflege für Senioren aus einer Hand

Tag der offenen Tür
am 5. September 2015
von 11 bis 14 Uhr

Wördemanns Weg 19-35,
22527 Hamburg

im Verbund der
Diakonie
Alten Eichen

Bequem ab Hamburg per Busreise die Advents- und Weihnachtszeit genießen



(pi) *Neue Städte, Länder und Leute erleben und dabei ohne Stress in bequemen Ledersesseln reisen – all das bietet eine Busrundreise. Immer mehr Gäste entdecken diese angenehme Reiseform für sich. Schon jetzt sollte man eine Reise für die beliebte Advents- und Weihnachtszeit planen. Per Bustour lassen sich Weihnachtseinkäufe und Urlaubsreise ganz entspannt und komfortabel verbinden. Im neuen Katalog des Busspezialisten AK Touristik sind über 30 verschiedene Reiseziele für November und Dezember im Programm.*

Es locken Weihnachtsmärkte, Klassik-Konzerte und Opern in Städten wie Kopenhagen, Prag, Breslau, Leipzig, Nürnberg oder Erfurt. Oder wie wär es mal mit Weihnachten im Schlosshotel in den Masuren, im Erzgebirge oder auf Usedom? Auch für eine gelungene Silvesternacht gibt es viel Auswahl: Lieber einen prunkvollen Gala-Abend in Berlin oder Dresden oder eine stimmungsvolle Feier im Kaiserbad Heringsdorf oder im Harz?

Bei allen Reisen mit der AK Touristik, die bis 2001 zur traditionsreichen Marke Autokraft gehörte, stehen Qualität, Sicherheit und Service im Vordergrund. Dies beginnt bereits bei der Anreise, denn in Hamburg ist eine individuelle Taxiabholung mit Gepäck von der Haustür bis zum Bustreffpunkt inklusi-

ve. Die zertifizierten Reisebusse sind mit Klimaanlage, WC und Bordküche ausgestattet. Ein Piccolo-Sekt und das zweite Frühstück zur Begrüßung gehören ebenso zum Service wie kostenlose alkoholfreie Getränke während der ganzen Fahrt. Bei Buchung können die Gäste vorab ihren persönlichen Lieblingsplatz im Bus reservieren. Ein erfahrener Reiseleiter der AK Touristik begleitet die gesamte Fahrt, vermittelt Wissenswertes und ist vor Ort Ansprechpartner. Da der Reisepreis bereits ein Ausflugspaket und Eintrittsgelder beinhaltet, sind die Urlaubskosten für die Gäste sehr transparent.

Zum Portfolio der AK Touristik gehören neben klassischen Busrundreisen auch Städte-, Garten-, Wellness-, Musik-, Winter-, Wander- und Eventreisen sowie Kreuzfahrten. Bei vielen Reisezielen kann gegen Aufpreis statt Bus- eine Fluganreise gebucht werden. Eine innovative Entwicklung der AK Touristik ist der in Norddeutschland einzigartige „2+1 Panoramabus“. Diese luxuriösen Fernbusse sind mit nur 30 Sitzplätzen mit extra viel Beinfreiheit ausgestattet, davon besteht eine Längsseite ausschließlich aus Einzelsitzen. Ideal also für Singles oder Gäste, die gern Platz haben. Das verglaste Panoramadach ermöglicht neue Perspektiven und herrliche Ausblicke.

Information und Buchung bei der AK Touristik unter Telefon 040/7675 8989 oder www.ak-touristik.de.

Stilles Venedig: Advent in der Lagunenstadt



(pi) Eine Adventsreise nach Venedig legt der Hamburger Reiseveranstalter Schnieder Reisen auf. Die 5-tägige Reise, die von der Germanistin und Leiterin der Seniorenakademie Kiel Dr. Ellen Kirsch begleitet wird, führt die Teilnehmer unter anderem zu den zahlreichen Palazzi der Lagunenstadt, zum Markusplatz, auf die Seufzer- und die Rialto-Brücke, zum Gran Teatro La Fenice und zum Cimiterio San Michele. Auch zahlreiche Kirchen sowie die jüdische Kultur Venedigs stehen auf dem Programm der Reise. Die Adventsreise in der stillen Jahreszeit wird vom 3. bis 7. Dezember 2015 mit maximal 12 Teilnehmern durchgeführt und kostet € 795,-. Inklusiv sind die Fluganreise von vielen deutschen Flughäfen, aber auch von Wien, 4 Hotelübernachtungen im Doppelzimmer mit Frühstück, eine Vaporetto-Dauerkarte für die Nutzung der Schifflinien, ein Reisebuch über Venedig und ein ausführliches Besichtigungsprogramm. Übernachtet wird im Hotel Abbazia, einem früheren Kloster der Barfüßer-Karmelitermönche mit einem der seltenen Gärten, mitten in Cannaregio, wenige Gehminuten bis zum Vaporetto. Nähere Informationen bei: Schnieder Reisen – Cara Tours GmbH, Hellbrookkamp 29, 22177 Hamburg, Tel. 040/380 20 60, www.schnieder-reisen.de



Vor den „Felsenvillen“ liegen akkurate Gärten mit Blumen und Küchenkräutern. Foto: djd/Halberstadt



Die gemütlich eingerichteten Felsenwohnungen wirken, als seien ihre Bewohner nur kurz ausgegangen. Foto: djd/Halberstadt Information/Paul Schäfer

Die Höhlenvillen von Halberstadt

Felsenwohnungen waren bis 1916 bewohnt und können heute besichtigt werden

(djd) *Höhlen faszinieren viele Menschen. Meist strahlen die unterirdischen Behausungen eine gruselige Dunkelheit und Gefahr aus. Ganz anders, aber nicht weniger spannend wirken die Höhlenwohnungen bei Langenstein vor den Toren von Halberstadt.*

Hier überrascht der Anblick von ordentlichen Haustüren, Fenstern mit Gardinen und roten Geranien in einer Felswand. Dabei handelt es sich um die Höhlenstraße am Schäferberg - eine einmalige Reihe von ehemals zehn Höhlenwohnungen, die bis 1916 bewohnt waren. Heute kann man fünf der „Felsenvillen“ bei einem geführten Rundgang besichtigen und deren interessante Geschichte kennenlernen. Die Schlafnischen wurden hier direkt in den Sandstein gehauen, die Küchen sind voll ausgestattet und die Wohnstuben gemütlich eingerichtet, als wären die Bewohner nur kurz ausgegangen.

Germanen und Landarbeiter

Die ersten bewohnten Höhlen gab es an diesem Ort vermutlich schon in germanischer Siedlungszeit. Um die Mitte des 19. Jahrhunderts haben dann junge Landarbeiterfamilien mit Hammer und Meißel die liebevoll gestalteten Behausungen aus dem Fels gehauen, wie sie bis heute zu sehen sind. Nachdem die Menschen ausgezogen waren, dienten die Höhlen fast 100 Jahre als Vorratskeller oder Tierställe. Jetzt wurden sie wieder hergerichtet. „Das ist ein außergewöhnliches Ausflugsziel für die ganze Familie“, sagt Beate Fuchs, Reiseexpertin des Verbraucherportals Ratgeberzentrale.de. „Zudem locken in Halberstadt und seiner landschaftlich schönen Umgebung viele kulturelle Sehenswürdigkeiten, Rad- und Wanderwege.“ Alle weiteren Informationen gibt es unter www.halberstadt.de.

Herbstliche Ausflüge

Im nördlichen Harzvorland sind viele Ausflugsziele gerade im Herbst auch auf Radtouren oder Wanderungen gut zu erkunden. So laden der Huywald und die Klusberge zu ausgedehnten Spaziergängen durch bunte Buchenwälder ein. Ausgeschilderte Radwege führen entlang des Grünen Ban-

Unser Reisetipp: Masuren 2015

◆Per Rad & Schiff ◆Individuelle Reisen ◆Gruppentouren
◆Urlaub im Aktiv Resort „Masurische Seen“

Außerdem: Baltikum (Estland, Lettland, Litauen)
sowie Polen, Russland, Skandinavien und Irland

Katalog: ☎ 040-3802060 ◆ www.schnieder-reisen.de

Seniorenreisen Busvermietung

Tagesfahrten	09.09.15 Inselbesuch auf Pellworm in der Nordsee, Mittagessen, Inselrundfahrt	€ 52,-
	16.09.15 Insel Neuwerk – mit Wattwagenfahrt, Busfahrt bis Cuxhaven	€ 65,-
19.09.15 Walsrode Theateraufführung, Mittagessen & Kaffeegedeck		€ 63,-
20.09.15 Redefin-Hengstparade in Mecklenburg mit überdachten Sitzplätzen PK1, Busfahrt		€ 54,-
22.09.15 Büsum und Wesselburen mit Eiergrogseminar, inkl. Mittagessen & Kaffee und Kuchen		€ 33,-
26.09.15 Dithmarscher Kohltage, Busfahrt & Mittagessensbuffet mit Fisch u. Fleisch		€ 55,-
01.10.15 Überraschungsfahrt ins Blaue, Busfahrt, Reisebegleitung, Mittagessen		nur € 33,-
06.10.15 Waren an der Müritz, Schlachtfest mit umfangreichem Essen, Alleinunterhalter		€ 56,-

Zustieg in Norderstedt, Langenhorn-Markt und Henstedt-Ulzburg

Mehrtagesfahrten	24.-27.09.15 Fischland Darß – Rügen – Usedom, 4 Tage mit HP, Rundfahrten EZZ €57,-	€ 359,-
	23.-25.10.15 Goldener Herbst im Harz Braunlage-Wernigerode 3 Tage HP, Rundfahrten EZZ €30,-	€ 199,-
	26.-29.11.15 Dresden zur Weihnachtszeit, 4 Tage, Stadtführung, Reiseleitung, EZZ €70,-	€ 375,-

Telefonisch buchen unter
040-526 70 04 oder 04191-72 27 50
oder im Reisebüro
VIKING TRAVEL **TUI TRAVEL Star**
22846 Norderstedt • Rathausallee 19 und 22455 Hamburg • Ernst-Mittelbach-Ring 57



Die tolle Knolle

Es gibt sie in festkochend, vorwiegend festkochend und mehlig kochend: die Kartoffel. Sie ist neben Reis und Nudeln eine beliebte Beilage. Aber auch als Salat, Püree, Pommes oder Chips lieben die Deutschen die Kartoffel.

Drei Varianten

Festkochende Kartoffelsorten eignen sich für Salate, als Salz-, Pell- und Bratkartoffeln oder als Gratin. Sie heißen Sieglinde, Cilena oder Linda. Sie platzen beim Kochen nicht auf und behalten ihre feste Struktur. Beim Aufschneiden haben sie eine glatte und feuchte Schnittfläche. Vorwiegend festkochende Kartoffelsorten können auch als Salz-, Pell- und Bratkartoffeln verwendet werden. Darüber hinaus eignen sie sich in Eintöpfen, Aufläufen und Suppen. Aus ihnen lassen sich auch gut Puffer und Rösti zubereiten. Gloria, Granola oder Christa sind u.a. ihre Namen. Sie entwickeln beim Kochen eine mittlere Festigkeit, die sich im gekochten Zustand mit der Gabel gut teilen lässt. Die Schale springt beim Kochen nur wenig auf. Mehlig kochende Kartoffeln zeichnen sich durch einen relativ hohen Stärkegehalt aus. Sie sind trocken. Beim Kochen platzen sie stark auf. Sie eignen sich mit ihren Eigenschaften besonders für Kartoffelbrei, Suppen, Eintöpfe, Klöße und Knödel. Sorten wie Aula, Freya und Saturna eignen sich auch gut für Puffer, Kroketten oder als Backkartoffel.

Kartoffel in Zahlen

Die Kartoffelernte im Jahr 2014 betrug 11,6 Millionen Tonnen. Mit circa 103.500 Hektar ist Niedersachsen das Kartoffelbundesland mit der größten Anbaufläche. Das entspricht etwa 43 Prozent der Deutschen Anbauflächen. Hierzulande gibt es 200 Kartoffelsorten. Das Bundessortenamt veröffentlicht jährlich eine „Beschreibende Sortenliste“. Die Sorten werden geprüft auf Unterscheidbarkeit, Homogenität und Beständigkeit sowie auf den landeskulturellen Wert. Die Deutschen essen etwa 60 Kilogramm pro Kopf und Jahr, darunter zählen aber auch verarbeitete Produkte wie Chips und Pommes.

Lecker und gesund

Die Kartoffel ist eine Nutzpflanze. Botanisch gesehen stammt sie aus der Familie der Nachtschattengewächse, so wie die Tomate oder Paprika. Die Kartoffel besteht über-

wiegend aus Wasser. Die enthaltenen Kohlenhydrate sind hauptsächlich Stärke. Zwei Prozent der Kartoffel sind hochwertiges Eiweiß. Der Vitamin-C-Gehalt ist hoch und entspricht ungefähr dem von Äpfeln. Dazu kommen die Vitamine B1 und B2 sowie Niacin, Pantothensäure und B 6. Kartoffeln enthalten die Mineralien und Spurenelemente Magnesium, Kalium, Kalzium, Phosphor und Eisen. Mit 0,2% Fett sind Kartoffeln praktisch fettfrei. Durch die enthaltenen Ballaststoffe sättigen sie gut und nachhaltig.

Liebe auf den zweiten Blick

Im 16. Jahrhundert kam die Kartoffel von Südamerika nach Europa. Man weiß allerdings nicht genau, wann und wie oder gar durch wen dies geschah. Zuerst nutzten die Europäer die Kartoffel wegen ihrer schönen Blüten als Zierpflanze. Die Bauern waren zunächst skeptisch. Erst als der Preußenkönig Friedrich der Große sich im 18. Jahrhundert für den Anbau der Kartoffel stark machte und 1756 den sogenannten „Kartoffelbefehl“ erließ, der besagte, dass jeder Bauer, wo möglich, Kartoffeln anbauen sollte, kam die Kartoffel vermehrt auf den Speiseplan. Man sagt, dass der König die Kartoffelfelder durch Soldaten bewachen ließ, so dass die Bauern vermuteten, es handle sich um etwas Besonderes. Als die Soldaten nachts so taten, als ob sie schliefen, nahmen sich die Bauern Kartoffeln aus dem Acker. Die Kartoffel wurde nach und nach zur „Volksnahrung“ und besonders in der armen Bevölkerung zum Sattmacher.

Gehrt

Den Stellenwert der Kartoffel erkennt man auch daran, dass es in vielen Bundesländern Kartoffelköniginnen gibt. Die Deutsche Kartoffelkönigin wird jedes Jahr am letzten Sonntag im September auf dem Rotenburger Kartoffelmarkt durch den Bürgermeister der Stadt Rotenburg (Wümme) gekrönt. Bis Ende des Jahres heißt diese Marie-Kristin Lüdemann. Außerdem gibt es die Auszeichnung „Kartoffel des Jahres“. Diese wird seit 2006 von einem Gremium der deutschen Umwelt-, Verbraucher- und landwirtschaftlichen Organisationen vergeben. 2014 war die Sorte Granola die Kartoffel des Jahres, 2015 ist es die Heideniere. Diese Sorte hat ihren Namen dem Ort ihrer Züchtung (Lüneburger Heide) und ihrer Form zu verdanken. S. Rosbiegal © SeMa

Kartoffel-Selleriepüree

(für 1 Person)

1 halbe kleine Sellerieknolle, 2 mittelgroße Kartoffeln, 1 TL Butter, ¼ Päckchen Sahne, ½ TL Salz

Kartoffeln waschen. Sellerieknolle und Kartoffeln schälen und in kleine Stücke schneiden. Das Gemüse in einen Topf geben, Salz hinzu und knapp mit Wasser bedecken. Die Zutaten zum Kochen bringen und 20 Minuten köcheln lassen. Danach probieren und gegebenenfalls weitere Minuten kochen, bis der Sellerie und die Kartoffeln gar sind. Im Topf zu Brei stampfen. Je nach gewünschter Konsistenz die Sahne angießen und verrühren. Dazu passt ein Lamm- oder Schweineschnitzel.

Spinatsalat

mit Sesamkartoffeln (1 Person)

2 Kartoffeln, 1 EL ungeschälter Sesam, 100 g junger Blattspinat, 1 TL Butter, 1 TL heller Balsamicoessig, 1 TL Rapsöl, Pfeffer/Salz, 1 Prise Zucker

Kartoffeln waschen und in Wasser gar kochen. Spinat waschen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Zucker, Salz und Pfeffer mit dem Essig verrühren. Öl hinzugeben und aufschlagen. Den Salat auf einem Teller anrichten und mit dem Dressing beträufeln. Kartoffeln pellen, vierteln und neben den Salat legen. Butter in einer Pfanne schmelzen lassen und den Sesam darin leicht anrösten. Die geschmolzene Sesambutter über die Kartoffeln verteilen. Je nach Geschmack leicht salzen.

Gemüserösti (1 Person)

50 g Zucchini, 50 g Möhren, 2 mittelgroße Kartoffel, 1 Ei, 1 Eigelb, 1 EL Rapsöl, Salz und Pfeffer

Die Zucchini, Möhren und Kartoffeln waschen und schälen. Mit einer Reibe das Gemüse fein reiben und in einer Schale vermischen. Das Ei und das Eigelb unterrühren. Die Masse mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und handtellergroße flache Portionen hineingeben. Erst auf einer Seite anbraten, bis eine festere, knusprige Schicht entsteht, dann die Rösti wenden und fertig braten.



„O-zapft is“ – zu Hause bayrisch genießen!

Kuriere der Landhausküche bringen Mittagessen bis ins Haus

Bayrische Speisen nach traditionellen Rezepten sind nicht nur auf dem Münchener Oktoberfest beliebt sondern auch bei den Tischgästen der Landhausküche. Aus diesem Grund haben die Köche der Landhausküche jetzt zünftige Spezialitäten in die Speisekarte aufgenommen. „Passend zu dem traditionellen Volksfest bieten wir zum Beispiel Krustenbraten in würziger Zwiebel-Senfsoße mit Bohnengemüse und traditionellen Speckklößen oder saftige Stückchen vom Haxenfleisch in Malzbiersoße an buntem Rahmwirsing mit Spätzle an“, so Küchenchef Robert Weber.

kunft der Zutaten. So wissen sie immer genau, wo die verwendeten Zutaten herkommen. Außerdem verzichten sie ganz bewusst auf Zusatzstoffe, wie Geschmacksverstärker und Konservierungsstoffe. Und das schmeckt man!

Die freundlichen Kuriere der Landhausküche liefern Ihnen auf Wunsch an 365 Tagen im Jahr ein leckeres Mittagsgesetz ins Haus. Ob Klassiker der guten deutschen Küche, leichte mediterrane Gerichte oder beliebte sowie saisonale Spezialitäten – all das ist auf der Speisekarte der Landhausküche zu finden.

Für mehr Informationen sind die freundlichen Mitarbeiterinnen der Landhausküche telefonisch erreichbar: Montag bis Freitag von 8.00 bis 18.00 Uhr
0 40 - 89 20 00
www.landhaus-kueche.de

Das Angebot der Landhausküche zeichnet sich durch leckere Gerichte mit natürlichem Geschmack sowie einem zuverlässigen Lieferservice aus. Die Köche der Landhausküche legen großen Wert auf die Qualität, Frische und Her-



Jetzt ins Haus bestellen! 3 x Lecker-Angebot:

3 Tage ein DLG-prämiertes Mittagsgesetz plus 2 x Dessert und 1 Stück Kuchen - ganz ohne vertragliche Bindung -

Pro Tag nur **6,39 €**

Liefer-Service vor Ort an 365 Tagen im Jahr

Rufen Sie uns an! 0 40 - 89 20 00
www.landhaus-kueche.de appetito AG, Bonifatiusstraße 305, 48432 Rheine

Rätsel Spaß



Das SeMa gibt es auch als APP – natürlich kostenlos

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

un-modern	Frauenkleidungsstück	witzig		US-Parlamentsentscheide	folglich (latein.)	französischer unbest. Artikel	den Mund betreffend	ein Sohn Davids	Männername	Welthilfssprache	starkes Verlangen	römischer Liebesgott	aus Feis
						Sachlichkeit							
testen	Fenstervorhang				7	Hauptstadt von Gambia	Kurort						
				Gestalt bei Wilhelm Busch		Waffe südäm. Incianer						Kanten des Billardtisches	
zu sehr später Stunde	Grund			kleines Motorrad (Kw.)		1	Fragewort		Gebiet, Besitzer (Mz.)		Fremdwortteil: zwei		
stehende Gewässer	Börsenaufgeld				deutsche Vorsilbe		Vergrößerungsglas	hierher					
			Dorf			Gattin des Gottes Zeus	kleine Bergwerkswagen					unteres Rumpfende	
			straff		Stact in Schleswig-Holstein			Schweinehaar		dt. Rundfunksender (Abk.)			
rundes Korallenriff	namhaft, geachtet	innerhalb	Pflanzenhalm		10		fürchten	Fleischgericht					
kaufm.: Verkauf						armeloser Umhang	verführen					nautisches Längenmaß	
			mietkaufen			Fremdwortteil: gegenüber		süd-deutsche Hausflur		west-finnische Hafenstadt		christl. Ritterorden im MA.	
Hochschulen (Kw.)		Pökelbrühe				8	süd-amerikanischer Kuckuck	Warnzeichen	Fluss in Niedersachsen				
Theatertruppe							US-Schauspieler (Sydney)	künstliches Gewässer				2	
Gewürzkorn				vordringlich			Spielleitung			eine Dichtung		ein Längenmaß (Abk.)	
			gegerener Honigsaft	ein Edelgas				Jesus' im Islam	breiige Obstmasse				
japanische Währung	Igelfrisur						4	Initialen von Sänger Marshall	Kurzmitteilung (Kw.)		Lehrer Samuels		spanischer Artikel
flach				verboten									
eingefräste Rille			Lebenshauch					Geländevertiefung		Gewebeart			

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

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

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

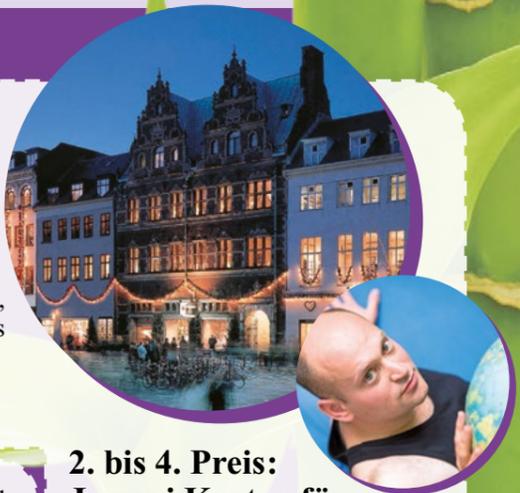
Verlosung im September 2015!

1. Preis: „Kopenhagen im Advent“

Eine Reise für 2 Personen vom 27.11. bis 29.11.2015 ab/bis Hamburg von der AK Touristik im Gesamtwert von € 770,-.

Inklusive Busfahrt, 2 Fährüberfahrten, 2 Übernachtungen mit Frühstücksbüfett, Stadtrundfahrt Kopenhagen. Wer nicht gewinnt, kann diese Reise auch zum Preis von € 385,- pro Person im Doppelzimmer bei der AK Touristik buchen.

Information und Buchung unter Telefon 040/7675 8989 oder www.ak-touristik.de.



...und so können Sie gewinnen: Lösungswort eintragen, Coupon ausfüllen und ausschneiden, ausreichend frankiert bis zum 16.09.2015 an SeMa – Senioren Magazin Hamburg GmbH, Georg-Clasen-Weg 28, 22415 Hamburg senden.

Persönliche Angaben:

Ihre persönlichen Daten werden nicht für Werbezwecke verwendet oder gespeichert.

Vorname _____

Nachname _____

Straße _____

PLZ/Ort _____ Telefon _____

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Die Gewinner vom Juli/August!

1. bis 3. Preis je 2 Karten für das St. Pauli Theater:

1. Eric Seeland, 25469 Halstenbek
2. Kristine Ladiges, 22523 Hamburg
3. Gerda Witt, 22335 Hamburg

4. bis 6. Preis je 2 Karten für das Harburger Theater:

4. Antje Schiemann, 22941 Bargtheide
5. Wilfried Vagts, 21682 Stade
6. Edgar Wieske, 22339 Hamburg

7. bis 9. Preis je 2 Karten für die Karl-May-Spiele:

7. Andrea Liebetrau, 22527 Hamburg
8. Annemarie Theiß, 22589 Hamburg
9. Petra Lange, 20148 Hamburg

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Auflösung: Sudoku und Kreuzworträtsel vom SeMa, Ausgabe Juli/August 2015

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

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

KAROSSERIE

2. bis 4. Preis: Je zwei Karten für „Garp und wie er die Welt sah“ im Altonaer Theater am 30.09.15

Garps primäres Interesse ist es, seine Familie zu schützen. Doch die Welt, wie Garp sie sah, hatte etwas dagegen. Zunächst wächst er unter der resoluten Obhut seiner Mutter Jenny Fields auf, die ihrer Zeit voraus ist. Ihre Autobiografie „Eine sexuell Verdächtige“ befördert sie unfreiwillig an die Spitze der amerikanischen Feminismusbewegung.

Garp steht dadurch im Schatten seiner Mutter, als Schriftsteller, aber ganz besonders als Mann. Sein Glück findet er im Familienleben - bis das Schicksal seinen Lebensmut auf eine harte Probe stellt.

Vorstellungen vom 13.09. bis 18.10.15., Kartentelefon: 040/399 05 870

InVita: mitten im Leben Messe bietet Anregungen, Aktivitäten und Produkte für Generation 60 +

Von wegen alt. Die Senioren von heute sind unternehmungslustig und genießen ihr Leben. Aktiv sein und bleiben: Darum kreist die „InVita – Die Bremer Seniorentage“ während der Verbrauchermesse HanseLife am Dienstag und Mittwoch, 15. und 16. September 2015, in der Messe Bremen. Die Aussteller in Halle 7 beschäftigen sich mit Freizeit und Sport, Gesundheit und Wellness, Pflege und Betreuung, Finanzen und Vorsorge, Reisen, Kultur und Bildung. Neue Medien und Technik sind ebenfalls Themen: Zum Beispiel sind besonders einfache Anleitungen für Smartphones und Internetanwendungen zu bekommen. Die InVita begleitet ein großes Programm mit Musik, Vorträgen und mehr. Ganz neu ist die Aktivbühne mit Tanz, Lachyoga oder Selbstverteidigung. Tätig

sein: Das kann bedeuten, zu lernen, seine Autobiografie zu schreiben. Oder man bucht sich Hilfe, etwa von einem Hamburger Jungunternehmen. Erinnern ist Gehirnjogging – spielerisch trainiert hingegen Bridge die grauen Zellen. Anfänger lernen die Königin der Kartenspiele bei der InVita kennen, Könner messen sich am Spieltisch. Apropos graue Zellen: Die InVita scheut auch brisante Themen nicht. So demonstrieren Experten in einer barrierefreien Wohnung an Beispielen, was Demenzkranken das Leben erleichtert. Die InVita ist jeweils von 10 bis 18 Uhr geöffnet. Der Eintritt kostet € 9,-, ermäßigt € 7,50, täglich ab 15.30 Uhr € 6,-. Tickets gelten für die gesamte HanseLife, die in sechs weiteren Messehallen stattfindet. Mehr Infos: www.hanselife.de/invita

InVita
Die Bremer Seniorentage
15. + 16. September 2015

Messehalle 7
www.invita-bremen.de

Hamburger Spendenparlament
MITHELFEN. MITENTSCHEIDEN. MITGLIED WERDEN.

Meine Stimme MACHT MUT.

Werden Sie Mitglied im Hamburger Spendenparlament. Und entscheiden Sie mit, wem wir helfen.
www.spendenparlament.de

Mitglieder werben Mitglieder – diese Werbekampagne hat viele Hamburger überzeugt, sich auch zu engagieren

20 Jahre Hamburger Spendenparlament

Seit 1996 wurden weit über 1.000 Projekte und Initiativen mit rund 10 Millionen Euro unterstützt

Was haben das Diakonie-Café „Why Not“ – eine Anlaufstation für Migranten – die „Nachbarschaftmütter“, das Zahnmobil und der „Mitternachtsbus“, der regelmäßig Obdachlose versorgt, gemeinsam? Es sind vier von mehr als tausend sozialen Projekten, die vom Hamburger Spendenparlament unterstützt wurden und werden. Projekte, die zur Selbsthilfe anregen, Menschen neuen Mut machen, an sozialen Brennpunkten aktiv sind und nachhaltige Lösungen für gesellschaftliche Probleme unterstützen.

Aus dem Kreis engagierter Gründer von 1996 sind 3.400 Mitglieder geworden, die mindestens fünf Euro Mitgliedsbeitrag im Monat zahlen. Sie entscheiden dreimal im Jahr auf öffentlichen Sitzungen, welche gemeinnützigen Projekte Spenden erhalten. Jeder Euro fließt in Projekte, jede Mitarbeit ist ehrenamtlich, alle Sachaufwendungen sind Spenden. Ein Engagement aus voller Überzeugung und mit viel Herz - das bereits in siebzehn deutschen Städten sowie in Österreich und der Schweiz Nachahmer gefunden hat. Oder wie es der ehemalige Wirtschaftsminister Ian K. Karan formuliert hat, als er Mitglied wurde: „Das Spendenparlament ist längst ein Modell und Vorbild für viele ähnlich gelagerte Projekte im In- und Ausland. Die konsequente Mitbestimmung schafft ein solidarisches ‚Wir-Gefühl‘, das anonyme Spenden nicht leisten können.“

(pi) Am Freitag, 4. September um 14 Uhr feiert das LotsenBüro, die Beratungsstelle für Angehörige von Menschen mit Demenz, in der Jugendkirche (Bei der Flottbeker Mühle 28) sein 10-jähriges Bestehen.

Dabei sein werden viele Freiwillige, Angehörige, Kolleginnen und Kollegen, Propst Thomas Drope, Pastorin Maren von der Heyde und Ingrid Kandt, die von Anfang an die Freiwilligenarbeit des LotsenBüros koordiniert und seit 2013 im Kirchenkreis Hamburg-West/Südholstein die Fachstelle Demenz leitet. Seit zwei Jahren gibt es auch die gemeinsame Initiative beider Hamburger Kirchenkreise „GemeindeLeben mit Demenz“, die Gemeinden berät und unterstützt hin zu einer demenzsensiblen Kirchengemeinde.

LotsenBüro ist zehn Jahre alt

Eine Demenz- bzw. Alzheimererkrankung stellt besonders die Angehörigen vor eine enorme Herausforderung. Sie fühlen sich in dieser Situation häufig überfordert und allein gelassen. Das LotsenBüro versteht sich als eine erste Anlaufstelle für Angehörige demenzkranker Menschen mit einem niedrigschwelligen Zugang zu verschiedenen Hilfsangeboten.

Das LotsenBüro hat sich den Leuchtturm als Logo gewählt. Er steht für die Idee, Angehörige durch die Flut der Informationen zu lotsen und ihnen dabei den Weg zu beleuchten. Ingrid Kandt zieht Bilanz: „Es gibt einen kontinuierlichen Bedarf an Gesprächen. Auch wenn Angehörige mittlerweile über das Internet fast alles an Informationen herunterladen können, ersetzt dies nicht ein persönliches Beratungsgespräch. Denn es geht vor allem darum, aus der Vielzahl der Informationen und Angebote das für die Situation passende herauszufinden und gemeinsam mögliche nächste Schritte und anstehende Entscheidungen zu besprechen. Viele Angehörige brauchen eine Person, mit der sie über ihre täglichen Herausforderungen reden können, die ihre Situation nachvollziehen kann und ihnen das Gefühl vermittelt, in dieser besonderen Lebenslage nicht alleine zu sein.“

Zu den Angeboten des LotsenBüros gehören ein monatlicher Gesprächskreis für Angehörige, Veranstaltungen zum Thema Demenz, Vermittlung weiterführender Kontakte, zum Beispiel zu ehrenamtlichen häuslichen Besuchsdiensten und Betreuungsgruppen, Mobile Beratung im Stadtteil und Informationen und Gespräche vor Ort, zum Beispiel für Kirchengemeindegruppen.

Kontakt: Fachstelle Demenz, Ev.-Luth. Kirchenkreis Hamburg-West/Südholstein, Ingrid Kandt, Tel. (040) 589 50 259 ingrid.kandt@kirchenkreis-hhsh.de

Für den (Not) Fall



- Feuerwehr/Notarzt _____ **112**
- Polizei/Notruf _____ **110**
- Ärztenotruf Hamburg _____ **040/22 80 22**
- Ärztlicher Bereitschaftsdienst (bundesweit) _____ **116 117**
- Zahnärztlicher Notruf _____ **0180/505 05 18**
- Behördenruf _____ **115**
- Sperr-Notruf Bankkarten _____ **116 116**

SeMa

Jetzt auch im Postversand!

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

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

Name: _____

Straße: _____

PLZ: _____

Ort: _____

Tel.: _____

E-Mail: _____

Unterschrift: _____

Die € 25,- 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

Bestattungsinstitut
WULFF & SOHN
NORDERSTEDT

„Wie stellen Sie sich eigentlich Ihre eigene Bestattung vor?“

Wurde Ihnen diese Frage schon einmal gestellt? Wir beraten Sie gerne
Ihr Sönke Wulff

Segeberger Chaussee 56-58 • Norderstedt
(040) 529 61 73
www.wulffundsohn.de

- Ärztlicher Notfalldienst für Gehörlose Fax _____ **040/228 02-475**
- Giftnotruf (Giftinformationszentrum Nord) _____ **0551/192 40**
- Bundesweiter Apothekennotdienst Hotline (kostenlos) _____ **0800 00 22833**
Mobil (Max. € 0,69/Min.) _____ **22833**
- Hamburger Gesundheitshilfe _____ **040/20 98 82-0**
- Krankenbeförderung Hamburg _____ **040/192 22**
- Telefonseelsorge _____ **0800 111 01 11**



Prof. Dr. med. Andreas van de Loo

Unter Druck

Wenn Menschen über Bluthochdruck sprechen, handelt es sich meist, medizinisch gesehen, um die „arterielle Hypertonie“. Nach Aussage der Deutschen Hochdruckliga e.V. DHL® sind 20 bis 30 Millionen Bundesbürger von Bluthochdruck betroffen. Im Alter zwischen 70 und 79 leiden drei von vier Menschen daran. Die gute Nachricht: Drei Viertel der Behandelten erreichen durch eine Therapie gute Blutdruckwerte. Man muss den Bluthochdruck dafür aber erst einmal erkennen.

Das SeMa sprach mit Prof. Dr. med. Andreas van de Loo, Chefarzt des Zentrums für Innere Medizin am Marienkrankenhaus, Hamburg und Mitglied der Europäischen Gesellschaft für Kardiologie (FESC) über Ursachen und Therapie des Bluthochdrucks.

SeMa: Wozu ist der Blutdruck da und warum erhöht er sich?

van de Loo: Der Blutdruck ist ein normales physiologisches System. Wir können damit z.B. bei Aggression unseren Aktivitätszustand erhöhen, um beispielsweise Sport zu treiben. Da wir senkrecht stehen, mit zum Teil großer Körperhöhe, ist die Blutdruckregulierung für Menschen viel wichtiger als für Tiere. Bei den meisten Tieren ist der Kopf nicht so hoch über dem Herzen, so kommt das Blut viel leichter zum Gehirn. Der Blutdruck wird weiterhin durch Gefühle reguliert. Wenn ich mich aufrege oder entspanne, geht er hoch oder runter. Auch Hormone sind daran beteiligt. Bei Blutverlust oder starkem Schwitzen fehlt dem Kreislauf Volumen und der Blutdruck wird langsam niedrig. Das Kreislaufsystem kann den Blutdruck nun erhöhen, indem es die Gefäße eng stellt und so die Durchblutung der Organe aufrecht erhält.

SeMa: Bluthochdruck tut nicht weh. Wie kann man rechtzeitig erkennen, dass man darunter leidet?

van de Loo: Das stimmt. Den erhöhten Blutdruck fühlen wir viele Jahre überhaupt nicht. Das ist das etwas Hinterhältige am hohen Blutdruck. Und das macht es vielen Patienten schwer, darauf zu reagieren.

Die typischen Symptome sind Reizbarkeit, manchmal bis hin zur Aggressivität, Kopfschmerzen, Schwindel, Schlafstörungen und manchmal auch Sehstörungen. Eine ganz einfache Methode zur Diagnostik: Man sollte den Blutdruck von Zeit zu Zeit messen, z.B. in der Apotheke. Auch jeder Besuch beim Allgemeinmediziner sollte mit einer Messung einhergehen. Für die Blutdruckmessung zu Hause gibt es gute Geräte, die nicht teuer und sehr zuverlässig sind. Man muss seine Gesundheit ernst nehmen und hier selbst Verantwortung übernehmen. Wenn nichts Auffälliges ist, genügt es zwischen dem 50. und 60.

Lebensjahr damit zu beginnen. Ein besonderes Risiko lässt sich ableiten, wenn ältere Geschwister von Bluthochdruck betroffen sind.

SeMa: Was macht Bluthochdruck zu einer Erkrankung? Welche Schäden entstehen dadurch?

van de Loo: Der langjährig erhöhte Blutdruck verändert die Schlagadern insofern, als dass die Blutfette sehr viel leichter in die Gefäßwände eindringen können. Je mehr das passiert, desto mehr nimmt die sogenannte Gefäßverkalkung zu und die Gefäße verengen. Es können Schlagadern am Herzen betroffen sein, Gefäße an den Beinen oder in den Nieren. Daraus folgen Erkrankungen wie die Schaufensterkrankheit, Nierenschwäche, Herzinfarkt oder Schlaganfall.

Eine weitere Folge des hohen Blutdrucks ist, dass das Herz, das den Blutdruck so hoch treibt, immer muskelstärker wird. Leider ist es am Herzen so, dass das Herz diese Leistungserhöhung nur begrenzt über viele Jahre vertragen kann. Der Muskel leidet darunter erheblich, er wird immer dicker und kann schlechter versorgt werden mit Blut. Das sind harte Argumente, die uns lehren: Wenn du hohen Blutdruck hast, erkenne ihn idealer Weise früh und behandle ihn so, dass es zu all diesen Folgen nicht kommt.

SeMa: Welche Ursachen hat Bluthochdruck?

van de Loo: Ursache für Bluthochdruck kann so eine eben erwähnte Engstellung der Blutgefäße sein. Das liegt zum einen am Alter. Aber auch bei Bewegungsmangel verengen sich die Gefäße, weil sie die Muskeln nicht durchbluten müssen. Umgekehrt, wenn ich Training aufnehme, können sich die Gefäße wieder erweitern und der Blutdruck geht runter. In einigen Fällen sind es hormonelle Ursachen wie Diabetes oder gefäßbezogene, wie eine verengte Nierenschlagader. Es bleiben einige Ursachen, die wir noch gar nicht so kennen, wie angeborene Veränderungen, die dazu führen, dass der Blutdruck steigt.

SeMa: Was kann man selbst tun, um Bluthochdruck zu vermeiden?

van de Loo: Wenn ich erstmals einen Hinweis darauf bekomme, dass mein Blutdruck möglicherweise zu hoch ist, sollte ich meine normale Woche mal überprüfen, ob ich mich genug bewege. Eine der wirksamsten Maßnahmen gegen zu hohen Blutdruck ist ausdauerbetonte körperliche Aktivität. Drei- bis viermal in der Woche 30 bis 45 Minuten zügiges Spaziergehen, Radfahren, langsames Joggen. Das kann den Blutdruck senken. Wer raucht, sollte spätestens bei der Diagnose „hoher Blutdruck“ damit aufhören. Dann sollte ich schauen, ob ich mich richtig ernähre. Bin ich vielleicht zu dick? Dann sollte die Ernährung umgestellt werden von fetten und süßen Speisen zu frischen Nahrungsmitteln wie Obst und Gemüse. Mit diesen Maßnahmen lässt sich der Blutdruck fantastisch regulieren.

SeMa: Welche Therapiemöglichkeiten gibt es?

van de Loo: Wenn es nicht gelingt, mit einer Lebensumstellung den Blutdruck zu senken und die Werte beim Arzt regelmäßig über 140 zu 90 mm Hg liegen oder in der ruhigen häuslichen Blutdruckmessung 135 zu 85 mm Hg, dann muss man medikamentös eingreifen. Man beginnt oft mit einem Medikament, das andere Probleme des Patienten mit berücksichtigt. Also, wenn ein Patient eine Herz- oder Nierenschwäche hat, setzt man dort an. Im hohen Alter wird man sehr niedrig dosiert anfangen, weil man die Wirkung nicht immer abschätzen kann.

Wenn Menschen sehr emotional reagieren und der Blutdruck durch seelische Belastung hochgetrieben wird, sind Betablocker, welche die Erregbarkeit dämpfen, die richtige Wahl. Begleiterkrankungen wie Asthma müssen auch mit bedacht werden. All das wird die Auswahl der Medikamente für die Patienten sehr individuell bestimmen.

SeMa: Ist für die Einstellung manchmal auch ein Klinikaufenthalt notwendig?

van de Loo: In der Regel wird eine gute Hausärztin oder ein guter Hausarzt das in einem ersten Versuch hinbekommen. Das ist bei den meisten Fällen ausreichend. Dann bleiben ein paar übrig, bei denen das nicht so gut geht. Da kommt eine Kardiologin oder ein Kardiologe ins Spiel, die schauen, ob hormonelle oder gefäßbezogene Faktoren die Ursache sind. Wenn dies auch nicht zum Erfolg führt, ist eine spezialisierte Klinik die Adresse der Wahl. Das betrifft aber nur einen ganz kleinen Prozentsatz der Patienten mit Bluthochdruck.

SeMa: Danke für das Gespräch.

S. Rosbiegal © SeMa

Leser schreiben

Schreiben auch Sie uns Ihre Geschichten und Gedichte!



Familienfrieden

Eine Richtschnur für den Umgang miteinander.

Das letzte Lebensviertel beginnt – und der eigene Freundeskreis ist vielleicht nicht mehr vorhanden. Folgerichtig beschränkt sich der Kontakt auf die Familie, so eine vorhanden ist. Und hier ist Ungeduld schon mal angesagt, weil Familienmitglieder im besten Lebensalter kaum genügend Sensibilität besitzen, sich in den Lebensalltag einer wesentlich Älteren hineinzuversetzen, denn trotz der geistigen Aufgeschlossenheit lassen sich die schleichenden Beschwerden des Alters nicht ignorieren. Das fängt mit der Beweglichkeit an und endet bei den Essgewohnheiten.

Dabei wäre ein reibungsfreies Miteinander unkompliziert, wenn Jüngere etwas Nachsicht walten ließen. Lassen Sie die Besuche auf beiden Seiten zur Freude werden. Mit einer einfachen Richtschnur gelingt das hervorragend! Je älter ein Mensch, desto mehr lebt er in der Vergangenheit. Das Erinnerungsvermögen ist vordergründig, während die Speicherfähigkeit für Aktuelles abnimmt. Hören Sie zu, wenn Senioren von alten Zeiten erzählen. Es ist ihr Leben und für die sehr wertvoll.

Der kuschelige Polstersessel ist gut gemeint, aber nicht unbedingt der geeignete Sitz, weil die Spannkraft des Körpers nachlässt. Besser ist ein bequemer Stuhl mit gerader Lehne, dann fällt das eigenständige Aufstehen leichter. Auch betagte Menschen mögen Geselligkeit. Hin und wieder mal feiern macht Spaß. Rege Beteiligung ist gar nicht wichtig – sie genießen es trotzdem. Reagieren Sie gelassen, wenn die gleiche Frage mehrmals gestellt wird. Alte sind vergesslicher als Junge und was ist schon dabei, die Frage nochmal kurz zu beantworten. Kein Mensch möchte überflüssig sein – der Ältere auch nicht. Leichte Tätigkeiten lassen sich immer finden und fällt deren Erledigung mal nicht wunschgemäß aus, danken Sie trotzdem. Es wurde garantiert alles nach bestem Können erledigt.

Lassen Sie sich beschenken! Egal ob mit Kitsch, Blumen oder Süßigkeiten. Jeder Mensch möchte gelegentlich anderen eine Freude machen, aber wem sollte der ältere Mensch noch etwas schenken? Der Bekanntenkreis ist verschwinnend klein und die vielen netten Dinge, die so verlockend im Schaufenster liegen, will niemand von ihm haben. Trotzdem möchte auch er mal was kaufen. Gönnen Sie ihm die Befriedigung dieses Bedürfnisses.

Hohe Töne nehmen Senioren nicht so gut wahr. Telefonklingel oder Türglocke werden deshalb schon mal überhört. Schimpfen Sie nicht, sie freuen sich trotzdem über Anrufe und Besuche. Das Schlafbedürfnis verschiebt sich. Einnicken am Tage kann schon mal passieren, denn die Nacht wird von Wachphasen unterbrochen. Bewegungsmelder leisten gute Dienste. Geht das Licht automatisch an beim Aufstehen, verringert sich die Gefahr im Dunklen zu fallen.

Auch Senioren gehen gern mal auswärts Essen. Schlagen Sie gut gegarte Gerichte vor und helfen Sie diskret, wenn das Essen partout nicht auf die Gabel will. Wer diese Regeln beherrscht, wird Freude am Umgang mit alten Menschen haben und seine Nerven schonen.

Von unserer Leserin Maren Gebhardt-Bruderhausen



„Der Himmel soll warten“ – das ist nicht nur der Titel einer Fernsehsendung, die 2013 mit ihm ausgestrahlt wurde, sondern auch die Bitte an das Schicksal vom Allroundtalent Dieter Hallervorden. „Ich bin gesund, fit, meine Frau 20 Jahre jünger, unser Sohn 16. Und vor allem ist mein Beruf auch mein Hobby“. All diese Tatsachen lassen ihn all seine beruflichen Vorhaben gut schaffen. In diesem Jahr stand er u.a. vor der Kamera zu dem ARD-Fernsehfilm „Chuzpe – Klops braucht der Mensch“, er organisierte und holte sein Kleinkunstfestival 2015 auf seine Bühne und synchronisierte in Frankreich in französischer Sprache den Erfolgsfilm „Honig im Kopf“. Außerdem konnten die Besucher des Ernst Deutsch Theaters in Hamburg ihn in der Titelrolle des Molière-Stückes „Der Bürger als Edelmann“ 5 Wochen lang bewundern. In diesem Stück konnte er die große Palette seines Könners präsentieren. Er tanzte, sang, schauspielerte und beherrschte gekonnt die Fechtzenen. Er ist ein Künstler, der in keine Schublade passt und arbeitet als Schauspieler, Kabarettist, Sänger, Theaterleiter, Moderator, Synchronsprecher und Regisseur. Die Zeiten von u.a. „Nonstop Nonsense“, „Die Wanne ist voll“ und „Palim Palim“ sind vorbei, waren aber bestimmt auch ein Stein im Lebensmosaik des Wahl-Berliners. Dieter Hallervorden wurde am 5.9.1935 in Dessau geboren. In seiner Geburtsstadt ist er inzwischen auch zum Ehrenbürger ernannt worden. Seine Arbeiten wurden mit über 20 Preisen ausgezeichnet. Er erhielt u.a. den Bambi, die Goldene Kamera, den Goldenen Vorhang für sein Lebenswerk und eine sehr wichtige Ehrung 2014 als „bester männlicher Hauptdarsteller“ für seine Rolle in „Sein letztes Rennen“. Nach seiner Rolle in Til Schweigers Tragikomödie „Honig im Kopf“, die über 7 Millionen Besucher in die Kinos lockte, ist er in den Olymp der Charakterdarsteller aufgestiegen. Er spielte den an Demenz



DIETER HALLERVORDEN

erkrankten ehemaligen Tierarzt Amadeus sehr überzeugend. Die Symptome dieser furchtbaren Krankheit wie z.B. Hilflosigkeit, Vergesslichkeit, Verwirrtsein stellt der Ausnahmekünstler 100-prozentig dar. Die Schauspielerin Franziska Troeger, die schon häufig an der Seite von Dieter Hallervorden arbeiten durfte – wie z.B. als seine Ehefrau in der Serie „Spott Light“ und auch jetzt am 05.09. in dem Fernsehfilm „Chuzpe“, erzählt uns, was sie an ihrem Bühnenpartner schätzt. „Es ist seine Willensstärke, gepaart mit unglaublicher Disziplin, beruflich und privat. Sein Lebensmotto ist „einmal mehr aufstehen, als hinfallen“. Seine Ausdauer und Beharrlichkeit sich seinen Lebenswunsch, als Charakterdarsteller akzeptiert und respektiert zu werden, zu erfüllen. Seine Risikobereitschaft, mit 78 Jahren ein Theater wieder zu beleben. Seinen Mut und seine Kollegialität, ganz jungen Talenten auf der Bühne seines Theaters eine Chance zu geben. Und nicht zuletzt schätze ich seinen Humor und seine Bildung. Ich hoffe, dass der Himmel noch ganz lange auf ihn wartet. Er hat noch viel vor und sein Publikum möchte ihn noch sehr lange in guten Rollen erleben“. Tipp: Am 05.09.15 sendet die ARD um 20.15 Uhr den sehenswerten Film „Chuzpe – Klops braucht der Mensch“ und danach um 21.45 Uhr ein Porträt mit dem Titel „Ein Mann mit Humor und Tiefgang“, in dem viele Wegbereiter von Dieter Hallervorden zu Wort kommen.

Text: Marion Schröder © SeMa/Fotos: Marion Schröder + ARD



Gelebtes
Multikulti
– Mut!
Theater in
Eimsbüttel

Das MUT! Theater/Multikulturelle Bühne e.V. liegt in Eimsbüttel, in unmittelbarer Nähe zum Schanzenviertel. 2005 hat der heutige Intendant Mahmut Canbay das Theater gegründet. Der Raum ist etwa 140 m² groß und verfügt über 70 Sitzplätze.

Aufführungen von Gastspielgruppen, Kabarett und Konzerte sowie Improvisationstheater sind feste Bestandteile des Programms. Neben dem regulären Programm ist es dem Team des MUT! Theaters wichtig, theaterpädagogische Projekte zu initiieren. Sie werden in Kooperation mit erfahrenen Theaterpädagogen gestaltet. In der Theatergruppe „Tag und Nacht“ treffen sich beispielsweise einmal wöchentlich Jugendliche mit und ohne Migrationshintergrund im Alter von 14-18 Jahren, um gemeinsam ein Tanztheaterstück zu entwickeln.

Außerdem bietet das MUT! Theater theaterpädagogische Projekte für Schulklassen und Kinder- und Jugendeinrichtungen an, in denen es um Themen wie Gewalt, Rassismus oder Migration geht. „Das MUT! Theater soll ein Treffpunkt für alle Künstler in Eimsbüttel und darüber hinaus sein. Wir möchten die Menschen miteinander verbinden, warum uns interkulturelle Themen besonders am Herzen liegen“, sagt der Intendant Mahmut Canbay.

Vom 1. bis zum 3. September steht „Mirandolina“ von Carlo Goldoni auf dem Programm. Eine Komödie rund um die hübsche und intelligente Wirtin, die den Männern in ihrer Florentiner Gaststube den Kopf verdreht und dabei ihren eigenen Plan verfolgt. Das Improtheater „Dünes Eis“ spielt am 26. September. Das Ensemble wird begleitet von einem Gitarristen, der die Lieder des Abends spielt, aber auch für die Geräusche und Klänge sorgt und so eine ganz besondere Atmosphäre zaubert. Alle Aufführungen beginnen um 20 Uhr. Das MUT! Theater ist auch bei der Theaternacht am 5. September von 16 bis 24 Uhr dabei. Die Räumlichkeiten können für Seminare, Workshops, Theaterproben, Kulturveranstaltungen oder Partys gemietet werden.

MUT! Theater, Amandastraße 58, 20357 Hamburg, Tel.: (040) 401 706 44, S. Rosbigal © SeMa, Foto: MUT! Theater

ALTONAER
THEATER

Wir spielen Bücher!

GARP

UND WIE ER DIE WELT SAH

URAUFFÜHRUNG

BÜHNENFASSUNG AXEL SCHNEIDER
NACH DEM ROMAN VON JOHN IRVING

John Irvings skurrile Familiengeschichte erzählt die Geschichte von T.S. Garp, in dessen ungewöhnlichem Leben zwischen Höhenflügen und Abgründen die Karten stets neu gemischt werden.

PREMIERE 13.09.2015

VORSTELLUNGEN BIS 18.10.2015

TICKETS 040. 39 90 58 70
WWW.ALTONAER-THEATER.DE

Yvonne Ackermann – Ihre Maklerin mit Herz
für Hamburg - Schleswig-Holstein - Niedersachsen

Aufgrund meiner 20-jährigen Berufserfahrung und meiner damit verbundenen guten Marktkenntnisse erhalten Sie eine realistische Werteinschätzung Ihrer Immobilie! Auf Wunsch bin ich Ihnen beim Verkauf oder bei der Vermietung Ihres Hauses oder Ihrer Wohnung behilflich.



Kontaktieren Sie mich gern, um einen persönlichen Kennenlerntermin zu vereinbaren.
Ich freue mich auf Sie!!!

Yvonne Ackermann Immobilienmanagement
Hohenbergstedt 24 • 22395 Hamburg
Telefon: 040/33 36 79 22
E-Mail: huus4you@email.de • www.huus4you.de



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

Jäkel
-ören wahrnehmen. erleben.

Denise Jäkel
Hörgeräteakustikmeisterin
und Pädakustikerin

Unsere Leistungen im Überblick:
Individuelle Hörgeräte, Gehörschutz,
AVWS, Kinderanpassungen,
In-Ear-Monitoring, Tinnitusberatung,
Zubehör für TV & Telefon

hören. wahrnehmen. erleben.

www.jäkel-hören.de

VERANSTALTUNGEN TIPPS + TERMINE

KONZERTE

Sonntag 06. September, 10-14 Uhr
Jazzbrunch mit „Jazzbreeze“.
 Kostenbeitrag pro Person € 27,50.
vhw-Seniorenresidenz Alsterpark,
Rathenastr. 4-10, 22297 Hamburg,
Anmeldung: 040/51127-2005

Freitag 11. September, 19.30 Uhr
Konzert „Im Namen der Rose“.
 Ein Liederabend mit Svenja Liebrecht (Sopran) und Waldemar Saez-Eggers (Klavier) aus Anlass des 80. Geburtstags des Rosengartens Pinneberg, Eintritt € 10,-, Schüler € 3,-.
Die Drostei, Dingstätte 23,
25421 Pinneberg

Samstag 19. September, 16 Uhr
Konzert mit Geige und Klavier. Zoltán Udvarnoki und Adam Hegyes führen ihre Zuhörer in eine Welt traumhafter Melodien mit leichter Wiener Musik. Eintritt: € 7,-.
Wohnpark am Wiesenkamp,
Wiesenkamp 16, 22359 Hamburg,
Tel.: 040/644 16-914

Samstag 19. September, ab 18 Uhr
Lotto King Karl & die Barmbek
Dream Boys. Freilichtbühne Stadt-
park, Saarlandstraße/Ecke Jahnring

Samstag 19. September, 20 Uhr
Jasmin Tabatabai + David Klein
Quartett – Eine Frau. Deutschsprachige Klassiker und eigens für Jasmin geschriebene Songs. Tickets ab € 25,-. **Kulturwerk am See, Stormarnstr. 55, 22844 Norderstedt, Tel.: 040/30 98 79 01**

Donnerstag 24. September, 16 Uhr
Konzert mit dem Konzert-Trio.
 Wir freuen uns auf Kaffeehausmusik mit Cello, Geige und Flügel pro Kaffee und Kuchen. Kostenbeitrag pro Person: € 9,-
Seniorenresidenz Graf Luckner Haus,
Hans-Böckler-Platz 15, 22880 Wedel
Anmeldung: Tel.: 04103/705-2000

MÄRKTE

Samstag 19. September, 10-18 Uhr
Wulksfelder Kartoffelmarkt.
 Bummeln, Buddeln und Bewegen lautet das Motto des beliebten Kartoffelmarktes. Erleben Sie einen schönen und erlebnisreichen Tag rund um die tolle Knolle!
Gut Wulksfelde GmbH, Wulksfelder
Damm 15-17, 22889 Tangstedt/Hamburg

So. 27. September, 10-18 Uhr
Besonders lecker! Der Markt für feine
Kost und Design rund um die Küche
 Eine bunte Mischung aus Köstlichkeiten und praktisch-schönen Dingen für die Küche. Rund 80 Aussteller aus ganz Deutschland werden in Hamburg erwartet.
 Erwachsene € 4,-, Kinder und Jugendliche bis 18 Jahre frei.
Museum der Arbeit, Wiesendamm 3,
22305 Hamburg

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

BESONDERES

Sonntag 06. September, 10-19 Uhr
Das Hamburger Stadtpark-Revival.
 Hamburg und Motorsport. Wer wird da nicht hellhörig? Anfang September wird auf einer 1,7 km langen, gesperrten Strecke – an historischer Stelle – das Hamburger Stadtpark-Revival ausgetragen.
Saarlandstraße 1, 22303 Hamburg

Donnerstag 10. September, 19-21 Uhr
Männerwerkstatt in Zachäus.
 Pastor Oliver Spies lädt zu einer Denkwerkstatt ein.

Kirchengemeinde St. Jürgen-Zachäus
Käkenflur 22a, 22419 Hamburg
Anmeldung unter Tel.: 040/527 05 61

Fr. bis So. 11.-13. September 2015
Cruise Days. Am Freitag, den 11. Sept. werden mit der „Costa neoRomantica“ und „Amadea“ die beiden ersten Kreuzfahrtschiffe erwartet. Am Samstag folgen dann „Mein Schiff 4“, die „MS EUROPA“, die „Deutschland“ und „AIDAbella“, den Abschluss am Sonntag bilden die „Queen Mary 2“ und „MSC Splendida“.
Hamburger Hafen, Bei den St.Pauli
Landungsbrücken, 20457 Hamburg

Samstag 12. September 2015, 12-16 Uhr
Modelleisenbahn, Spielzeugmarkt-Börse.
Doormannsweg 12,
20259 Hamburg-Eimsbüttel

Sa.-So. 12.-13. September 2015, 10-18 Uhr
Traktorentreffen am Kiekeberg.
 Auch in diesem Jahr ist der Kiekeberg Treffpunkt für Traktorenbegeisterte aus ganz Norddeutschland.
 Eintritt: Erwachsene € 9,-,
 Besucher unter 18 Jahren: Eintritt frei.

Freilichtmuseum am Kiekeberg,
Am Kiekeberg 1, 21224 Rosengarten

Freitag 25. September, 15 Uhr
Oktoberfest in Schenefeld.
 In der Zeit vom 25.08.15 bis 27.09.15 findet ein Oktoberfest rund um das Schenefelder Rathaus statt. Mit bayrischen Schmankerln und Musik, Spaß und Unterhaltung für Groß und Klein.
Holstenplatz, 22869 Schenefeld

THEATER

Dienstag 08. September, 20 Uhr
Die Dinge meiner Eltern
 Die Dinge meiner Eltern-Uraufführung von Gilla Cremer (Regie: Dominik Günther) ist bekannt für ihr feinfühliges Spiel und ihre schauspielerische Wandlungsfähigkeit.

Hamburger Kammerspiele,
Hartungstr. 9-11, 20146 Hamburg

FESTE

Samstag 12. September, 17 Uhr
Pyro Games, Duell der Feuerwerker.
 Bei den „Pyro Games“ verzaubern prachtvoll leuchtende Feuerwerksblüten d. nachtblauen Himmels! Eintritt ab € 27,55
Stadtpark Norderstedt, Stormarnstraße,
22844 Norderstedt

FLOHMÄRKTE

Samstag 5. September 2015, 9-15 Uhr
 Flohdom auf der Horner Rennbahn, Rennbahnstraße 96, 22111 Hamburg

Sonntag 6. September 2015, 9-17 Uhr
 Antik- und Flohmarkt in Eppendorf, zwischen Hoheluftchaussee und Hegestraße, 20251 Hamburg

Sonntag 6. September 2015, 9-17 Uhr
 Flohmarkt Fegro Norderstedt, Gutenbergring 2-6, 22848 Norderstedt

Samstag 12. September 2015, 10-16 Uhr
 Trödelmarkt im Antik-Center-Hamburg, Klosterwall 9-21, 20095 Hamburg

Samstag 12. September 2015, 20-01 Uhr
 Nachtflohmarkt, Fabrik Altona, Barnerstraße 36, 22765 Hamburg

Samstag 12. September 2015, 9-15 Uhr
 Flohmarkt auf der Bahrenfelder Trabrennbahn, Luruper Chaussee 30, 22761 Hamburg

Sonntag 13. September 2015, 9-16 Uhr
 Flohmarkt Ikea Schnelsen, Wunderbrunnen 1, 22457 Hamburg

Sonntag 13. September 2015, 10-17 Uhr
 Antikmarkt im QUARREE-Wandsbek, QUARREE 8-10, 22041 Hamburg

Sonntag 13. September 2015, 8-15 Uhr
 Flohmarkt REWE (Center) Schenefeld, Friedrich-Ebert-Allee 3-11, 22869 Schenefeld

Samstag 19. September 2015, 10-16 Uhr
 Hof-Flohmarkt im Goldbekhaus, Moorfuhrweg 9, 22301 Hamburg

Sonntag 20. September 2015, 9-16 Uhr
 Flohmarkt Metro Rahlstedt, Bargkoppelweg 50, 22145 Hamburg

Sonntag 20. September 2015, 8-16 Uhr
 Flohmarkt Famila, Rissener Straße 105, 22880 Wedel

Sonntag 20. September 2015, 9-16 Uhr
 Eppendorfer Baum, Isestraße, 20149 Hamburg

Sonntag 20. September 2015, 8-15 Uhr
 Flohmarkt Rellingen, Hagebaumarkt (Hass + Hatje), Eichenstraße 30-40, 25462 Rellingen

Sonntag 27. September 2015, 10-16 Uhr
 Anwohner-Flohmarkt XXL, Eimsbüttel, Else-Rauch-Platz, 20255 Hamburg

Sonntag 27. September 2015, 9-16 Uhr
 Flohmarkt auf dem Hansaplatz, St. Georg, 20099 Hamburg

VERANSTALTUNGEN TIPPS + TERMINE

LESUNGEN

Freitag 11. September 2015, 19.30 Uhr
„Das Sandmann-Projekt“ und
„Das siebte Symbol“ Premierenlesung
mit Anette Hinrichs.
 Reservierung empfohlen unter:
 Tel. 040/32 11 91 oder
 info@speicherstadtmuseum.de.
Speicherstadtmuseum, Am Sandtorkai
36, 20457 Hamburg, Tel. 040/32 11 91

Freitag 25. September 2015, 19 Uhr
Abbi Hübner liest aus seinem Buch
„Spaß- und ParOdiesvogel im Nest der
Weltliteratur“ im Forum Alstertal.
 Er nimmt herausragende Werke der Weltliteratur auf die Schippe und versucht, Leser, die es eilig haben, auf die literarische Spur zu bringen.
Forum Alstertal, Kritenbarg 18, 22391
Hamburg-Poppenbüttel (direkt neben
dem AEZ), Tel.: 040/60 68 68

TAG DER OFFENEN TÜR

Sonntag 20. September, 11-16 Uhr
Tag der offenen Tür. Mit kleinem Basar der Handarbeits- und Bastelgruppe. Das LAB-Team lädt herzlich ein.
LAB - Lange Aktiv Bleiben e.V.,
Fliederweg 7, 22335 Hamburg,
Tel.: 040/59 24 55

Samstag 26. September, 14-17 Uhr
Tag der offenen Tür. Stündliche Beratungen und Führungen im Hause mit Sekttempfang im Eingangsbereich.
Seniorenresidenz Graf Luckner Haus,
Hans-Böckler-Platz 15,
22880 Wedel

AUSSTELLUNGEN

17. September 2015 bis 10. Februar 2016
Eröffnung der Ausstellung Nolde.
 Hamburg spielte für Emil Nolde (1867-1956) eine zentrale Rolle. Der engen Verbindung zwischen Künstler und Stadt geht die Hamburger Kunsthalle erstmalig nach und versammelt dafür in einer umfangreichen Ausstellung rund 150 Werke Noldes.

Kunsthalle & Galerie der Gegenwart
& Hubertus-Wald-Forum,
Glockengießerwall,
20095 Hamburg

SENIORENTAGE

Montag 7. September, 10-16 Uhr
Eimsbütteler Seniorentag „In Bewegung
bleiben“. Markt der Möglichkeiten, Vorträge, Musik und Mittagstisch.
Hamburg-Haus Eimsbüttel,
Doormannsweg 12, 20295 Hamburg
(U-Bahn Christuskirche)

Mittwoch 16. September, 10-14.30 Uhr
Altonaer Seniorentage 2015.
 Markt der Möglichkeiten – viele Aussteller bieten Informationen und Beratung, mit Musik und Unterhaltung.
Rathaus Altona, Kollegiensaal, Platz
der Republik 1, 22765 Hamburg

Donnerstag 17. September, 10.45-13 Uhr
Elbschiffahrt mit der MS Hamburg, € 12,50, Kartenvorverkauf, Tel. 040/31 79 09 23 und am 16. Sept. im **Rathaus Altona Platz der**
Republik 1, 22765 Hamburg

THEATER

Dienstag 08. September, 20 Uhr
Die Dinge meiner Eltern
 Die Dinge meiner Eltern-Uraufführung von Gilla Cremer (Regie: Dominik Günther) ist bekannt für ihr feinfühliges Spiel und ihre schauspielerische Wandlungsfähigkeit.

Hamburger Kammerspiele,
Hartungstr. 9-11, 20146 Hamburg

Freitag 11. September, 19 Uhr
Charlotte & Ralf „Nach Ihren
Wünschen...“ – Impro-Theater
Das Rollende Sofa. Eintritt: € 5,-
ella Kulturhaus Langenhorn
Käkenflur 30, 22419 Hamburg
Tel.: 040/533 271 -50/Fax: -58
E-Mail: ella-kulturhaus@mookwat.de

Dienstag 15. September, 20 Uhr
Deutschstunde. Der Hamburger Autor Siegfried Lenz zeichnet in der Freundschaft des Polizisten Jens Jepsen mit dem Maler Max Nansen eine unspektakuläre Tragödie über Pflicht und Pflichtvergessenheit. Erzählen lässt er die Ereignisse von einem Kind, das nach dem Krieg als Jugendlicher auf der Elbinsel Hahnöfersand für die Sünden der Vätergeneration büßt und nicht vergessen kann.
Thalia Theater, Alstertor 1,
20095 Hamburg, Tel.: 040/328 14-0

Mittwoch 16. September, 9 Uhr
Wöör mit Kultöör – Die große Wör-
terfabrik. Es gibt ein Land, in dem die Menschen fast gar nicht reden. In diesem sonderbaren Land muss man die Wörter kaufen und sie schlucken um die aussprechen zu können. Paul braucht dringend Wörter um Maries Herz zu erobern
Ohnsorg-Theater, Heidi-Kabel-Platz 1,
20099 Hamburg, Tel.: 040/350 80 30

Sonntag 4. Oktober 2015, 9-16 Uhr

Flohmarkt Lehmweg,
 20251 Hamburg

Sonntag 4. Oktober 2015, 9-15 Uhr
 Flohmarkt bei Teppich Stark,
 Poppenbütteler Bogen 94, 22399 Hamburg

VORTRÄGE

Sonntag 06. September, 13-14 Uhr
Hamburger Lokalradio auf 96,0
oder 95,45 über Kabel
 Thema: Wer kennt noch den Begriff der „Hafenklappe“?

Montag 07. September, 19.30 Uhr
Stadt und Identität – Transnationale
Urbanität und die kosmopolite
Stadtgesellschaft.

Prof. Dr. Kathrin Wildner wird der Frage nachgehen, welche Entwicklungen Großstädten als „Orten der Transnationalisierung“ möglicherweise auf der ganzen Welt gemein sind und durch welche Akteur/-innen sie geprägt werden.
 Eintritt: € 3,-

W3 - Werkstatt für internationale Kul-
tur und Politik e.V., Nernstweg 32-34,
22765 Hamburg, Tel.: 040/39 80 53 60

Mittwoch 23. September, 18-20 Uhr
Der Hamburger Hospiz e.V.
lädt zum Vortrag

„Von der Geburt neuer Rollen“ ein.
 Die Autorin und erfahrene Fachärztin für Kinder- und Jugendmedizin und Psychotherapie Dr. Miriam Haagen spricht über d. Wandel, den eine Familie erfährt, wenn ein Mitglied stirbt oder lebensbegrenzt schwer erkrankt ist. Der Eintritt ist frei. Um Anmeldung wird gebeten unter:
 veranstaltungen@hamburger-hospiz.de.

Hamburger Hospiz im Helenenstift,
Helenenstraße 12, 22765 Hamburg,
Tel. 040/38 90 75 0

Montag 28. September, 18 Uhr
Lichtbildvortrag: St. Petersburg.
 Zu Besuch in einer einzigartigen Metropole. Eintritt: € 5,- im Studio des **Wohnparks am Wiesenkamp,**
Wiesenkamp 16, 22359 Hamburg,
Tel.: 040/ 644 16-914

Fit im Umgang
mit PC & Handy!



Aktiv in
 Hamburg gGmbH

Off. Sprechstunde, SOS- Dienst, Anfänger-/Fortgeschrittenkurse
im Angebot, neuer Kursbeginn für die Generation 60 + ab September

Schillerstraße 47/49 | 22767 Hamburg
Telefon 040/39 106-36 | www.aktiv-in-hh.de



Freuen Sie sich auf die Oktober-Ausgabe! Erscheinungstag 05. Oktober 2015



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

