

GRATIS zum Mitnehmen

SeMa

Senioren Magazin Hamburg

Oktober 2016

Wissenswertes | Genießen | Gesundheit | Reisen | Veranstaltungen | Rätsel



Neue Chance für die alte Liebe



Pflegegrade

Leistungsbeträge im Alter



5 Fragen an das Leben

Senioren geben Antworten



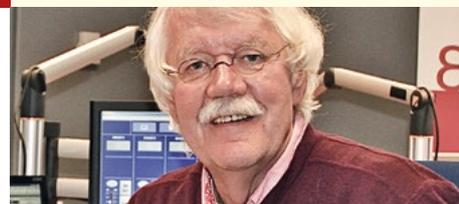
Bergwandern

Auf und ab hält uns in Trab



Volker Lechtenbrink

Leben, so wie ich es mag



Carlo von Tiedemann

zu Gast auf der lifeAGE

life  AGE Generation 50 +
MESSE

2 Tage voller Informationen am 29. und 30. Oktober
im Rathaus Norderstedt

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**

Neue Chance für die alte Liebe!
Oldtimer im Hamburger Prototyp-Museum **4**

Aus Stufen werden Pflegegrade
Leistungsbeträge im Alter **8**

LifeAGE-Messe Generation 50+
Gesundheit, aktives Leben, Mobilität, Vorsorge **10**

Kleinanzeigen **20**

Miteinander Füreinander **22**
Generationentag im QUARREE Wandsbek

Reisen: Stadt, Land, Fluss **23**
Der Donau-Panoramaweg

Rezepte im Herbst **24**
Köstlichkeiten vom Langenhorner Wochenmarkt

Rätsel **26**

Fünf Fragen an das Leben **28**
Senioren geben Antworten

Theater **30**

Leser schreiben **30**

Gesprächskreis und Trauerbegleitung **31**

Immer auf die Alten **32**
Droht die Diktatur der Alten?

Bergwandern **34**
Auf und ab hält uns in Trab

Glücksfall **36**
Der Schubert-Chor Hamburg feiert seine 70 Jahre

Volker Lechtenbrink **38**
Leben, so wie ich es mag

Der Knopf für alle Fälle: **40**
Der Hausnotruf der Johanniter

Urlaub für Menschen mit Handicap **41**

Veranstaltungen **42**

Liebe Leserinnen und Leser,

Der Oktober wird für mich und das SeMa-Team ein spannender Monat. Denn endlich ist es so weit – die erste lifeAGE-Messe öffnet ihre Tore. Das SeMa und die ATW Agentur Thomas Will sowie rund 75 Aussteller freuen sich auf Sie als Besucher. Bringen Sie gern Ihre Bekannten und Verwandten mit, schauen Sie sich um, informieren Sie sich und lauschen Sie den Vorträgen. Ein Höhepunkt ist mit Sicherheit der Auftritt von Carlo von Tiedemann am Sonntag.

Unser Titelthema „Neue Chance für die alte Liebe“, gemeint sind in diesem Fall die Oldtimer, weckt bei vielen Leser/-innen bestimmt Erinnerung an ihre früheren Zeiten. Bei mir ruft ein Oldtimer immer zwei Reaktionen hervor: Erstens schaue ich mir die Fahrzeuge und die Leute hinter dem Lenkrad etwas genauer an und zweitens denke ich: „Die müssen nicht in die Werkstatt, um eine Glühbirne zu wechseln“. Ja – bei diesen Fahrzeugen konnte man noch selbst Hand anlegen und reparieren.



Nun wünsche ich Ihnen viel Spaß beim Lesen der Artikel. Vielleicht sehen wir uns ja auf der Messe. Mich und den SeMa-Stand finden Sie im Erdgeschoss vor dem Foyer.

Die nächste Ausgabe des SeMa geht ab dem 01. November 2016 in die Verteilung.

Ihre Silke Wiederhold

Entdecken Sie den Künstler in sich!

Den trüben Herbsttagen mit einem erfüllenden Hobby begegnen



Der Malkurs von „the Seasons Art Class“ ist genau die richtige „Medizin“ für das Wohlbefinden, sowohl für Anfänger als auch für Auffrischer. In 14 Wochen werden vier verschiedene Techniken in sehr unterhaltsamer Weise gelehrt, so dass jeder Teilnehmer die Gelegenheit hat, seine Talente zu erkennen bzw. auszubauen. Ob gezeichnet oder mit Ölpastell-, Aquarell- oder Acrylfarben gemalt – am Ende des Kurses kann sich jeder der begeisterten Teilnehmer über 8 – 10 selbstgeschaffene Kunstwerke freuen. Ein tolles Erfolgserlebnis für jeden und eine wunderschöne Dekoration für das eigene Zuhause! Der Malkurs von „the Seasons Art Class“ macht einfach Freu(n)de!

Besuchen Sie uns auf der lifeAGE-Messe und/oder unserer Ausstellung des Herbstkurses am 21.12.16 im Forum Alstertal.

Das Alter genießen – dank qualifizierter Ruhestandsplanung

Wann hören Sie auf zu arbeiten und genießen Ihren Ruhestand? Wie und wo verbringen Sie dann Ihre Zeit? Was sind Ihre Ziele und Wünsche? Für viele Menschen, die vorgesorgt haben, ist der Ruhestand eine Zeit der grenzenlosen Freiheit und Freizeit.

Damit das so sein kann, bedarf es einer gut geplanten „Reiseroute in den Ruhestand“, die am besten schon weit vor dem Renteneintritt beginnt. Eine solche Ruhestandsplanung berücksichtigt die finanziellen, familiären und andere individuelle Rahmenbedingungen und betrifft insbesondere Personen mit hohem Einkommen, Vermögende und Eigentümer größerer oder mehrerer Immobilien.

Die Planung beginnt mit einer umfassenden Bestandsaufnahme und einer ganzheitlichen Analyse. Während der Umsetzung wird darauf geachtet, dass die Ziele auch erreicht werden.



Benjamin Beckmann
zertifizierter
Ruhestandsplaner (FH)
Hamburger Sparkasse
Langenhorner Markt 3
22415 Hamburg
Tel. 040 3579-2076
benjamin.beckmann@haspa.de

Meine Bank heißt Haspa. **Haspa**
Hamburger Sparkasse

Referent:
Dr. Christian Gauck,
Leitender Oberarzt
Orthopädie

Nächster Patientenvortrag:
„Fehlstellungen der Füße“
Endlich wieder richtig laufen!
Mittwoch, 19. Oktober • 17:30–18:30 Uhr

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

www.helios-kliniken.de/ENDO

Ihr Malkurs beginnt in Kürze!

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

the Seasons Art Class

Der Kunstkurs Ihrer Träume

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

NEUE CHANCE für die alte Liebe!

Alte Liebe rostet nicht – oder doch? In den Augen vieler Autoliebhaber wurden in den 60er-, 70er- oder 80er-Jahren die schöneren Fahrzeuge gebaut, zumindest diejenigen, die in Erinnerung bleiben. In Zeiten von Niedrigzinspolitik erfüllen der Ur-Porsche, der in die Jahre gekommene Käfer oder das amerikanische Kult-Ca-brio mit einem Hauch von James Dean jedoch auch noch eine andere Rolle: Sie dienen als lohnenswerte Geldanlage, sozusagen als Eigentumswohnung auf vier Rädern.

So oder so: Klassische Oldtimer sind beliebt wie niemals zuvor, in Deutschland besitzen nach Angaben des Allensbach-Instituts weit mehr als eine Millionen Menschen einen alten Wagen – Tendenz steigend. Ob nun talentierte Schrauber, Autoliebhaber mit Hang zur Melancholie, Experten mit historischem Fachwissen oder ganz einfach der Senior mit der dicken Brieftasche: Sie alle sorgen für den neuen Boom der alten Vierräder. Das SeMa hat sich in der Welt der Oldtimer-Oldies umgehört.

„Das waren noch Kerle.“ Der leicht ergraute Senior im flotten, weißen Polo-Shirt redet nicht von wahren Männern oder Helden seiner Kindheit. Mit großen Augen steht er vor einem Porsche, Baujahr 1956, in den Räumen des Hamburger Prototyp-Museums in der Hafencity. Er scheint zu wissen, wovon er spricht, verbringt er doch nach eigenen



Man wird doch wohl mal schauen dürfen. Senioren im Museum der VW-Autowelt in Wolfsburg.

Ein VW-Polizei-Käfer aus den 50er-Jahren im Prototyp-Museum.



Viel Blech auf einmal: Ein amerikanischer Straßenkreuzer in der VW Welt Wolfsburg.

Angaben viele Stunden seines Rentner-Daseins in Auto-Museen oder auf Oldtimer-Treffen. Wer in seine Augen schaut, die wie ein alter Mercedes-Stern glänzen, versteht, dass es ihm um mehr als leistungsstarke Motoren, Einspritzdüsen oder oben liegende Nockenwellen geht. Nein, diese Vehikel von damals leben weiter – und mit ihnen ihre Bewunderer.

Jenseits aller Melancholie erfüllen alte Autos im Jahr 2016 aber eine weitere Rolle, sie sind eine lohnende Investition. In Zeiten, in denen der Spritverbrauch von High-Tech-Kraftfahrzeugen genauso sinkt wie die Zinsen für Geldanlagen, heißt für viele gut situierte Best-Ager gerade in der Hansestadt Hamburg: Oldtimer in der Garage statt Geld auf dem Sparkonto. „Man glaubt ja gar nicht, was an Werten so in den Garagen Hamburgs rumsteht“, plaudert Gerhard Zander aus dem Nähkästchen. Der Vorsitzende des Hamburger Motorrad-Clubs hat als KfZ-Gutachter nicht nur sein Berufsleben zwischen glänzenden Karossen aus vergangenen Zeiten verbracht. Nein, auch seine Garage in Hamburg-Jenfeld ist voll mit dem Blech, aus dem die Oldtimer-Träume sind.

Und diese Träume leben gerade unter Hamburgs gut betuchten Senioren weiter. „Ob Mercedes 300 SL Flügeltürer, noble Ferraris oder Porsche-Raritäten, es gibt in Hamburg hinter den Kulissen reichlich alte Autos im Wert von über 500.000 Euro“, plaudert der 72-jährige Gutachter aus seinem Alltag.

Noch immer begutachtet Zander regelmäßig seine blechernen Lieblinge aus vergangenen Zeiten, sein Büro liegt in der ersten Etage seines Wohnhauses. Oben läuft das Geschäftliche, unten wird in der Garage kräftig geschraubt. „Ist der Oldtimer wirklich gut erhalten, ist die Wertsteigerung identisch mit der einer Immobilie“, urteilt der Jenfelder Experte. Deshalb werde der Trend zu Oldtimern in den kommenden Jahren auch eher noch zunehmen.

Doch es geht nicht nur um Zahlen oder Profit, ein Oldtimer ist eben für die Liebhaber mehr. Das kann Thomas König, zusammen mit Oliver Schmidt Gründer des Automuseums „Prototyp“ in der Hamburger Hafencity, gut beurteilen. „Hier läuft regelmäßig das Weißt-Du-noch-damals-Programm unter den Besuchern“, versucht er die Stimmung in den Räumen am Hafenrand zu beschreiben. „Während Frauen insbesondere von der Schönheit der alten Fahrzeuge begeistert sind, genießen es Kinder oft, die Motoren zu betrachten,“ schildert König. Und bei den Motoren von damals gebe es eben noch etwas zu sehen.

Neben Stahl und Blech seien es in seinem Museum aber vor allen Dingen die Geschichten, die den Mythos Oldtimer leben ließen: „Ich habe hier schon Liebhaber im Alter von über 100 Jahren erlebt, die etwas beizutragen hatten“. Diese Senioren würden sich den Autos von damals geradezu verbunden fühlen. Zurück zum Geschäft. Es ist nicht von



Mein Zuhause in Hamburg-Fuhlsbüttel Pflegewohnstift Alsterkrugchaussee

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

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

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



Seniorenpflegheim Haus Quellental

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

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



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

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

Der freundliche Service seit 7 Jahren erfolgreich am Markt

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



AWA Gardinenservice
Abnehmen • Waschen • Aufhängen

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

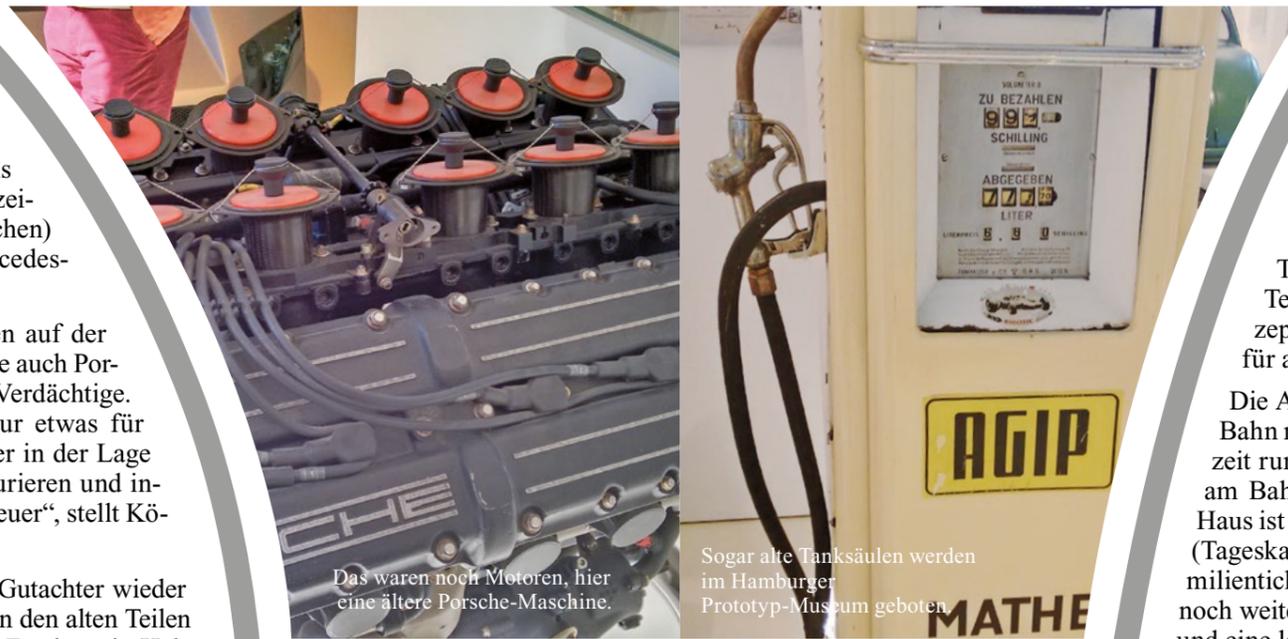
der Hand zu weisen, dass das Hobby (oder besser die Geldanlage) Oldtimer in erster Linie etwas für Senioren mit der dicken Geldbörse ist. Allein mehr als 70.000 Fahrzeuge mit H-Kennzeichen (dem Oldtimer-Kennzeichen) tragen in Deutschland einen Mercedes-Stern.

Die Marke steht damit weit oben auf der Hitliste der Oldtimer-Fahrer – wie auch Porsche, BMW und andere übliche Verdächtige. „Ein preiswerter Oldtimer ist nur etwas für Otto Normalverbraucher, wenn er in der Lage ist, das Fahrzeug selbst zu restaurieren und instandzuhalten, sonst wird es zu teuer“, stellt König die Verhältnisse klar.

Hier aber macht unser Jenfelder Gutachter wieder Mut. „Natürlich macht es Spaß, an den alten Teilen zu schrauben“, schildert Gerhard Zander sein Hobby. Es sei jedoch alles eine Zeitfrage und außerdem müsse man das Schrauben, das ja heute im Zuge der Elektronik gar nicht mehr gefragt sei, gelernt haben.

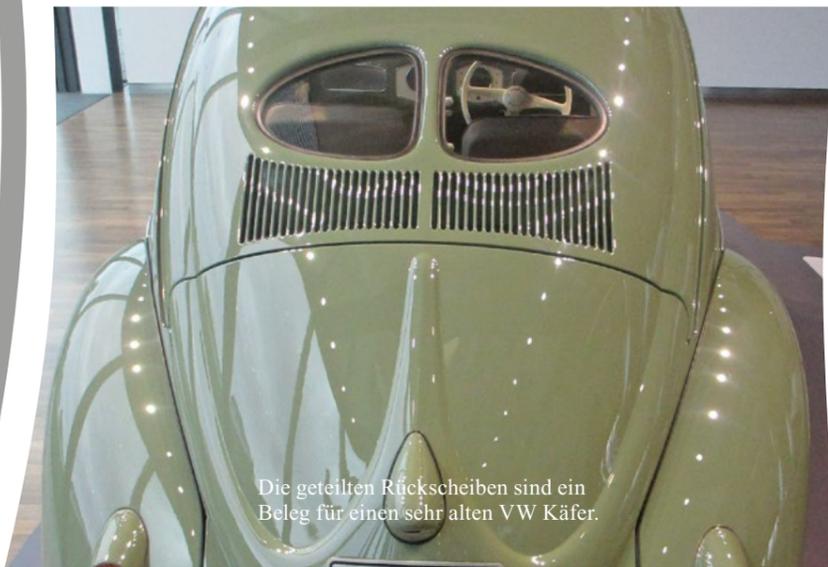
So sei es faktisch dann doch so, dass die Interessen oft im Alter von über 60 Jahre lägen. Rein von der Anschaffung seien ein Ford 12 M, ein Ford 15 M, ein in die Jahre gekommener Opel Kadett, ein Golf 1 oder Golf 2 jedoch erschwinglich. Dazu käme dann jedoch ein guter Garagenplatz, den Youngtimer und Oldtimer gleichermaßen benötigten.

Für diejenigen, die die blechernen Helden von damals bestaunen wollen, ohne tief in die leere Tasche zu greifen oder den Schraubenschlüssel in die Hand zu nehmen, bleiben die Museen in der Nähe (siehe Infotexte am Seitenrand). Und dort treffen sie dann auch die dazugehörigen Menschen und Ihre Geschichten – wenn sie die denn hören wollen.



Das waren noch Motoren, hier eine ältere Porsche-Maschine.

Sogar alte Tanksäulen werden im Hamburger Prototyp-Museum geboten.



Die geteilten Rückscheiben sind ein Beleg für einen sehr alten VW Käfer.

ZeitHaus in der Autowelt Wolfsburg

Das markenübergreifende Automuseum ZeitHaus ist Teil der Autostadt in Wolfsburg. Es zeichnet sich durch eine große Vielfalt an Exponaten aus. Mehr als 60 unterschiedliche Marken aus der Welt des Automobils finden sich dort wieder. Als Trendsetter ihrer Zeit haben sie Maßstäbe in Technik, Design, Produktionsweise oder Konzeption gesetzt und dienen damit als Vorbilder für andere Hersteller.

Die Autowelt Wolfsburg ist von Hamburg mit der Bahn mit Umstieg in Hannover zu erreichen (Fahrzeit rund zwei Stunden). Die VW-Welt liegt direkt am Bahnhof. Der Besuch des Automuseums ZeitHaus ist im generellen Eintrittspreis für die VW Welt (Tageskarte 15 Euro, ermäßigt 12 Euro, günstige Familientickets) enthalten. Es warten auf dem Gelände noch weitere interessante Pavillons sowie Info-Center und eine lohnende Restauration.

Infos über die VW-Welt im Netz: www.autostadt.de

Prototyp-Museum Hafencity

Seit 2008 präsentiert das Automuseum Prototyp in der Hamburger Hafencity auf rund 2.500 Quadratmetern seltene Sport- und Rennwagen aus 70 Jahren Automobilhistorie. Zu sehen sind in dem denkmalgeschützten und sorgsam modernisierten Fabrikgebäude nicht nur – aber auch – Prototypen. Das Motto des Museums lautet „Personen. Kraft. Wagen.“ und nimmt so das geläufige „Pkw“ wörtlich, denn präsentiert werden nicht nur PS-Raritäten, sondern auch Einblicke in das Leben der Personen, die den Automobilsport groß gemacht haben. Berühmte (Ex-)Rennfahrer wie Hans-Joachim „Striezel“ Stuck und Jochen Mass waren schon dort, auch der aktuelle Formel-1-Vizeweltmeister Nico Rossberg gab sich schon in der Hafencity die Ehre.

Anfahrt: Das Museum liegt zwischen Hauptbahnhof und Elbe. Öffentlicher Nahverkehr: U1 (Meißberg), U4 (Hafencity Universität). Haltestelle Bus 111 direkt vor der Tür (Shanghaiallee). Bei Anfahrt mit Pkw: Parkhaus Elbarkaden (Hongkongstraße 6a) oder Parkhaus Überseequartier (Überseeallee 3). Eintrittspreise: 8,50 Euro, Kinder 3,50 Euro. Öffnungszeiten: Dienstag bis Sonntag 10-18 Uhr. Infos über das Prototyp-Museum im Netz: www.prototyp-hamburg.de

K. Karkmann © SeMa

Das H-Kennzeichen des Oldtimers

Um für ein Fahrzeug ein H-Kennzeichen zu bekommen, muss der Wagen von einem Gutachter als sogenanntes Kulturgut anerkannt werden. Dafür ist es notwendig, dass vom Tag der Erstzulassung bis zum Tag der Beantragung des H-Kennzeichens mindestens 30 Jahre vergangen sind. Das Fahrzeug sollte möglichst im Originalzustand erhalten sein. So werden zum Beispiel nur Lackierungen akzeptiert, die im Baujahr verfügbar waren. Auch wird über zulässige und unzulässige Anbauteile entschieden.

ALTONAER THEATER

Wir spielen Bücher!

DON QUIJOTE

NACH DEM ROMAN VON MIGUEL DE CERVANTES

REGIE • BÜHNENFASSUNG MICHAEL BOGDANOV
MIT SAMIRA JULIA CALDER • ANDREAS HESSLING • ALEXANDRA KAMP • KARSTEN KRAMER • TORSTEN M. KROGH • TEYMUR MOKHTARI • GÖTZ OTTO • PETER THEISS u.a.

PREMIERE 13. NOVEMBER 2016

VORSTELLUNGEN BIS 8. JANUAR 2017

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

Die erste Adresse für gutes Hören



„Zubehör zum Ausprobieren - mehr Komfort im Alltag“

Technische Hilfsmittel für Träger von Hörgeräten und Hörimplantaten



Das auric Team in Norderstedt freut sich auf Sie!

Informationstag

Samstag, den 29. Oktober 2016 zwischen 10.00 und 16.00 Uhr in unserem Fachgeschäft

Um eine Anmeldung wird gebeten.



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

www.auric-hoercenter.de



Jetzt 4 Wochen kostenlos testen! Der Johanniter-Hausnotruf.



Sicherheits-Wochen!
19.9. bis 31.10.2016



HNR 130297

Sichern Sie sich unser Aktionsangebot gegen Vorlage dieses Coupons!

Servicenummer:
0800 3233 800 (gebührenfrei)

DIE JOHANNITER
Aus Liebe zum Leben



Mehr als ein Dach über dem Kopf

Mit Sicherheit, Komfort und Pflegequalität residieren in Volksdorf – in unmittelbarer Nachbarschaft zum Ev. Amalie Sieveking-Krankenhaus
Entscheiden Sie sich jetzt, aktiv und rechtzeitig für einen Einzug in die Residenz.

Informieren Sie sich über unsere Angebote für Kurzzeit-, Urlaubs- und Verhinderungspflege.
Telefon: 040 - 644 16-0



Residenz am Wiesenkamp

albertinen⁺

in besten Händen

Wohnpark am Wiesenkamp gemeinnützige GmbH
Ein Unternehmen der Albertinen-Gruppe
22359 Hamburg · Wiesenkamp 16 · Telefon: 040 / 644 16 - 0
Veranstaltungen erfahren Sie unter: Telefon: 040 / 644 16 555
info@residenz-wiesenkamp.de · www.residenz-wiesenkamp.de
In direkter Nähe der U-Bahn-Station Meiendorfer Weg

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

Pflege zu Hause



Wir vermitteln Ihnen Betreuungskräfte aus Polen für die 24-Std.-Betreuung.

Bundesweit auf legaler Basis.

www.leben-mit.de

Tel: 069/40 59 24 30
Mobil: 0174/543 33 31
E-Mail: info@leben-mit.de



ELIM mobil
NORDERSTEDT

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

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



www.sdl-ev.de

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

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

Seit 1987

ANGELA GREIZER

- ❖ Ambulante Krankenpflege und Altenhilfe
- ❖ Familien- und Kinderbetreuung
- ❖ Pflegeberatung

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

Pflegedienst Claussen GmbH

Ambulante Kranken-, Alten- und Kinderbetreuung
Vertragspartner aller Krankenkassen

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

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



Aus Stufen werden Pflegegrade



Ab 2017 wird einiges anders: Mit der Pflegereform wird ein neuer Begriff der Pflegebedürftigkeit eingeführt. Und aus den alten Pflegestufen werden fünf neue Pflegegrade.

Die gute Nachricht zuerst: Mit dem zweiten Pflegestärkungsgesetz wird genau das in die Tat umgesetzt, was Experten, aber auch Betroffene lange gefordert haben. Die bisherige Unterscheidung zwischen Pflegebedürftigen mit körperlichen Einschränkungen und Pflegebedürftigen mit kognitiven und psychischen Einschränkungen – insbesondere an Demenz erkrankte Personen – entfällt. Stattdessen rückt der einzelne pflegebedürftige Mensch mit seinem individueller Bedarf, also die Selbständigkeit jedes Einzelnen, in den Fokus. Damit erhält auch die Pflegeversicherung eine neue Basis, und die Pflegestufen werden als Pflegegrade erneuert.

Was ist für den Alltag relevant?

Wer nachweislich körperlich beeinträchtigt war, der galt bisher als pflegebedürftig und konnte aus den Pflegestufen 1, 2 oder 3 Leistungen beziehen. Menschen mit Demenz, die organisch oftmals keine Probleme haben, aber ihren Alltag nicht mehr selbstständig meistern können, gingen dagegen leer aus. Hier stand das bisherige System schon länger in der Kritik.

Da die Zahl der Menschen, die an Demenz leiden, aber ständig ansteigt, geht die Pflegereform anders an die Situation heran: Sie hat den Menschen in seiner Lebenswelt im Blick und berücksichtigt alle Beeinträchtigungen, die für sein Leben und seinen Alltag relevant sind. Körperliche, kognitive und psychische Beeinträchtigungen werden dabei zukünftig gleichermaßen berücksichtigt.

Wie hoch ist die Selbstständigkeit?

Praktisch kann damit besser geplant werden, welche Unterstützung ein pflegebedürftiger Mensch braucht, denn seine individuelle Situation (und die seiner Angehörigen) steht

im Vordergrund. Um das effektiv umsetzen zu können, gibt es fünf Pflegegrade anstatt der drei Pflegestufen, das heißt, ob jemand pflegebedürftig ist, bestimmt sich nur nach dem Grad seiner Selbstständigkeit: Als unterstes Level besteht Pflegegrad 1, also eine geringe Beeinträchtigung der Selbstständigkeit. Als höchster Pflegegrad 5, also die schwerste Beeinträchtigung, die mit besonderen Anforderungen an die pflegerische Versorgung einhergehen muss. Um den Grad der Selbstständigkeit zu messen, gibt es Aktivitäten in sechs Bereichen, die zeigen, wie weit die Selbstständigkeit einer Person eingeschränkt ist. Daraus wird der Pflegegrad bestimmt. Die sechs neuen Bereiche sind:

- 1. Mobilität:** körperliche Beweglichkeit, wie Aufstehen vom Bett, Treppensteigen
- 2. Kognitive und kommunikative Fähigkeiten:** Verstehen, Reden, Erkennen von Risiken, andere Menschen im Gespräch begreifen
- 3. Verhaltensweisen und psychische Problemlagen:** Unruhe in der Nacht, Ängste, Aggressionen, die für sich und andere belastend sind, Abwehr pflegerischer Maßnahmen
- 4. Selbstversorgung:** sich selbstständig waschen, ankleiden, essen und trinken, Toilette benutzen können
- 5. Krankheits- oder therapiebedingten Anforderungen:** Medikamente einnehmen, Blutzucker selbst messen und deuten können, mit dem Rollator umgehen usw.
- 6. Gestaltung des Alltagslebens und sozialer Kontakte:** Fähigkeit, den Tagesablauf selbstständig zu gestalten, mit anderen Menschen in direkten Kontakt zu treten usw.

Wie hoch sind künftig die Leistungsbeträge?

Hauptleistungsbeträge in Euro	Pflegegrad 1	Pflegegrad 2	Pflegegrad 3	Pflegegrad 4	Pflegegrad 5
Geldleistung ambulant	€ 125,-	€ 316,-	€ 545,-	€ 728,-	€ 901,-
Sachleistung ambulant		€ 689,-	€ 1.298,-	€ 1.612,-	€ 1.955,-
Leistungsbeitrag stationär	€ 125,-	€ 770,-	€ 1.262,-	€ 1.775,-	€ 2.005,-

Wie werden die Pflegestufen umgewandelt?

Pflegestufe 0	wird zu	Pflegegrad 1
Pflegestufe 1	wird zu	Pflegegrad 2
Pflegestufe 1 plus eingeschränkte Alltagskompetenz	wird zu	Pflegegrad 3
Pflegestufe 2	wird zu	Pflegegrad 3
Pflegestufe 2 plus eingeschränkte Alltagskompetenz	wird zu	Pflegegrad 4
Pflegestufe 3	wird zu	Pflegegrad 4
Pflegestufe 3 plus eingeschränkte Alltagskompetenz	wird zu	Pflegegrad 5
Härtefall	wird zu	Pflegegrad 5

Weitere Infos unter: www.pflege-grad.org

A. Petersen © SeMa

Betreuung & Pflege rund um die Uhr in Ihrem Zuhause



30
JAHRE
TOLL BETREUUNG

24h Betreuung zu Hause
Pflegekompetenz

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



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

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

HÖRMANN



**bis zu 100 %
Zuschuss möglich***

**Ihr automatischer Butler:
Türantrieb PortaMatic**

- ideal für Innentüren
- automatisches Öffnen und Schließen per Handsender oder Taster
- einfache und günstige Nachrüstung auch für Mietwohnungen

*Informieren Sie sich bei Ihrer Pflegeversicherung über die Fördermöglichkeiten.

Ihr Fachhändler: Türen-Vertriebs KG Nord Schmidt GmbH & Co.
Industriestr. 9
25469 Halstenbek



Tel.: 04101/444 50
Fax: 04101/40 15 71
E-Mail: service@tuerenschmidt.de
www.tuerenschmidt.de

lifeAGE Generation 50 +
MESSE

**Sa. 29.10.16 von 10-18 Uhr
So. 30.10.16 von 10-17 Uhr
im Rathaus Norderstedt
Rathausallee 50, 22846 Norderstedt**

Am 29. und 30.10.2016 warten über 75 lokale, regionale und überregionale Firmen, Institutionen und Vereine auf der Messe lifeAGE im Rathaus Norderstedt auf ihre Besucher.

Entdecken Sie auf rund 3.000 m² jede Menge Interessantes zu Themen für die Generation 50+ und ihre Familien: Von Gesundheit, Ernährung über Sport und Bewegung, Reisen und Mode, Malkurse und Kultur, Wellness und Kosmetik, Pflege-, Wohn- und Betreuungsformen bis hin zu Mobilität im Alter. Am Samstag von 10 bis 18 Uhr und am Sonntag von 10 bis 17 Uhr stehen das Erdgeschoss, das Foyer der TriBühne, sowie das erste Obergeschoss zur Verfügung. Auf die Besucher warten an beiden Tagen interessante Vorträge im Plenarsaal des Rathauses.

Ein Höhepunkt ist u. a. mit Sicherheit der Auftritt von Carlo von Tiedemann, der u.a. Auszüge aus seinem Buch „Ü60 – na und?!“ vortragen und sich Fragen aus dem Publikum stellen wird. Im Anschluss signiert der beliebte NDR-Moderator auf Wunsch sein Buch.

**Alsterschlepper
Haushaltsauflösungen**

**Ihr Experte für
sozial engagierte
und respektvolle
Nachlassräumungen
und Seniorenzüge!**

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

2 Tage voller Informationen, Anregungen und Unterhaltung

Wer Hunger oder Durst verspürt, findet am Gastronomiestand im Foyer etwas fürs leibliche Wohl und kann sich dabei ein wenig ausruhen..

Hier ein Auszug aus dem vielfältigen Informationsangebot auf der lifeAGE:

Finanzcheck

Benjamin Beckmann, zertifizierter Ruhestandsplaner (FH) bei der Hamburger Sparkasse, stellt seine Arbeit vor und zeigt den Besuchern auf, wie man seine Wünsche und Ziele für den Ruhestand umsetzen kann. Damit der Ruhestand eine Zeit der Freiheit und Freizeit wird, bedarf es einer gut geplanten „Reiseroute in den Ruhestand“, die am besten schon weit vor dem Renteneintritt beginnt. Eine solche Ruhestandsplanung berücksichtigt die finanziellen, familiären und andere individuelle Rahmenbedingungen. Die Planung beginnt mit einer umfassenden Bestandsaufnahme und einer ganzheitlichen Analyse.

Altersgerechtes Wohnen

Wer seine eigenen vier Wände hat und sie auch behalten möchte, braucht manchmal nur kleine Umbauten, um das Haus oder die Wohnung barrierefrei zu gestalten. Mit dem neuen, von der Firma Hörmann entwickelten PortaMatic

lassen sich Innentüren automatisch öffnen und schließen. „Unsere Gesellschaft wird immer älter, und immer mehr Menschen möchten im Alter zu Hause mobil bleiben, anstatt in einem Seniorenheim zu wohnen“, sagt Hörmann-Verkaufsleiter Uwe Humann. „Gerade das Öffnen und Schließen von Türen stellt für Menschen im Rollstuhl oder mit einem Rollator zu Hause eine große Herausforderung dar.“ Auf der lifeAGE berät Sie der Fachhändler Türen Vertriebs KG Nord Schmidt GmbH & Co. zum PortaMatic.

Arne Buchholz von der Firma Hamburg Lifte ist Experte für Treppenlifte, Aufzüge, Hublifte, Rollstuhllifte und Rampen. Als Sachverständiger für Barrierefreies Planen und Bauen erlebt er immer wieder, dass Patienten Standardprodukte angeboten werden, mit dem Hinweis, anders wären entsprechende Mobilitätshilfen nicht zu bauen. „Das bedeutet dann oft, dass diese Patienten aus ihrem gewohnten Umfeld herausmüssen“, sagt Buchholz.

Er arbeitet mit kleinen Herstellerbetrieben und lokalen Handwerksfirmen zusammen, die auch schwierigste Maschinen bauen und örtliche Gegebenheiten barrierefrei umbauen. Dadurch können Patienten dann doch wieder in ihr häusliches Umfeld zurückkehren oder dort verbleiben. Darüber hinaus beantwortet Arne Buchholz Patienten viele Fragen zum barrierefreien Bauen, so beispielsweise über gesetzliche Grundlagen und Förderungen.

**Unser Angebot:
Wohnen | Betreuung | Pflege**

Besuchen Sie uns auf der Messe am **29. und 30.10.2016**.
Wir beraten Sie gern persönlich!

Vereinigte Hamburger Wohnungsbaugenossenschaft eG
www.vhw-hamburg.de
Tel. 040-25 15 12 222

**vhw wohnen
im alter**

NEUBAUER
Exklusive Kreuzfahrten & Schiffsreisen

03.04.17	Azoren & Kanaren – Urlaub auf den Vulkaninseln	11 Tg. VP ab 2.499,-
25.04.17	Ostsee mit der Astor – St. Petersburg & Hamburger Hafengeburtstag	13 Tg. VP ab 1.899,-
07.05.17	Rund um den Ärmelkanal – Kultur & Savoir Vivre	7 Tg. VP ab € 859,-
08.08.17	Rhein in Flammen – Mit der Heidelberg	8 Tg. VP ab € 1.799,-
08.08.17	Skandinavische Monarchien – Mit Oslo, Göteborg und Kopenhagen	6 Tg. VP ab € 849,-
12.08.17	Donaudelta – Durch 7 Länder zum Schwarzen Meer	17 Tg. HP/VP ab € 2.889,-
19.08.17	Norwegens Traumfjorde – Mit dem Postschiff der Hurtigruten zum Nordkap	18 Tg. HP/VP ab € 3.499,-
07.09.17	Bezaubernde Fjorde – Im Naturparadies Norwegen	8 Tg. VP ab € 1299,-

Neubaier Touristik GmbH · Marie-Curie-Ring 39 · 24941 Flensburg
Tel. 0461 14185 0 · www.neubaier-reisen.de

Neubaier Touristik

Ein neues Zuhause

Für einige Senioren sind, die eigenen vier Wände zu groß geworden, wenn die Kinder aus dem Haus sind oder sie wollen lieber in altersgerechte, barrierefreie Räumlichkeiten umziehen. Auch Wohnraum als Kapitalanlage wird in Zeiten niedriger Zinsen immer beliebter.

Martin Ullrich Immobilien bietet eine kostenfreie Immobilienbewertung an. Es wird gezeigt, wie man verkauft und den maximalen Verkaufspreis erzielt. Zudem stellt er verschiedene Modelle der Kapitalanlage und des Wohnens im Alter vor, beispielsweise „Immobilien im Alter“ – Verkaufen und Zurückmieten mit lebenslangem Wohnrecht. Zur Kapitalanlage eignen sich Pflegeimmobilien, da sie als Rendite 4,5% bringen.

Auf der lifeAge stellt die BIG BAU-UNTERNEHMENS-GRUPPE mit Sitz in Kronshagen bei Kiel unter anderem das Norderstedter Neubaurvorhaben „Wohnen am Eichenknick“ vor, welches sich im Garstedter Dreieck befindet. Hier werden Reihenhäuser und Eigentumswohnungen zum Kauf angeboten. Diese 2- bis 4-Zimmerwohnungen sind teilweise barrierefrei und mit einem Aufzug auch von der Tiefgarage erreichbar.

Die Frank Hoffmann Immobilien GmbH & Co. KG ist ein Aussteller, der Eigentümern kostenlose Werteschätzungen für ihre Immobilien zum Wunschtermin – auch am Wochenende oder in den Abendstunden – anbietet. Weiterhin bietet das Unternehmen barrierearme Wohnungen zur Miete (z. B. Wohnpark Süderhof) oder Eigentumswohnungen zum Kauf an.

Wer in Bezug aufs Wohnen für den dritten Lebensabschnitt vorsorgen möchte, sollte sich das Angebot der vhw (Vereinigte Hamburger Wohnungsbaugenossenschaft eG) ansehen. Die vhw engagiert sich seit fast 50 Jahren im Bereich Wohnen, Betreuung und Pflege für Senioren.

„Welches unserer Angebote infrage kommt, hängt von der individuellen Lebenssituation ab“, erläutert Dirk Ackermann, Leiter des Geschäftsbereichs vhw Wohnen im Alter. „Für Senioren, die noch selbstständig in einem eigenen Haushalt leben können, bieten sich unser Servicewohnen Aktiv (Einzel-Wohnanlagen mit einem Sozialen Dienst vor Ort, der ein Freizeitprogramm organisiert und z. B. bei Antragstellungen u. Ä. hilft) oder unser Servicewohnen Plus an (wie Servicewohnen Aktiv, zusätzlich an eine stationäre Pflegeeinrichtung angeschlossen mit hauseigenen Cafés und Restaurants und internem 24-Stunden-Notruf)“. Nach unserer Erfahrung ist es klar von Vorteil, wenn man sich rechtzeitig Gedanken macht, wie man im Alter wohnen und leben möchte, da es für manche Angebote Wartezeiten gibt“, so Ackermann.

Eine weitere Anbieter im Bereich „Wohnen im Alter“ ist das EmmaPlambeckHaus in Norderstedt-Garstedt. Es bietet seniorengerechtes Wohnen und Geborgenheit im Alter. Ein umfangreiches Freizeitangebot ergänzt das Wohnangebot.

Die Elim-Diakonie gewährleistet die Betreuung und Hilfe bei kleinen und größeren Problemen des alltäglichen Lebens, organisiert und moderiert Veranstaltungen, gibt Anregungen und begleitet im künstlerischen und sportlichen Bereich. Auf Wunsch wird bei Bedarf auch ambulante Pflege geleistet. Eine seniorengerechte Infrastruktur im Haus und Park gehören dazu. Cafeteria und Clubraum, Hobby- und Bastelraum, Sauna und Fitnessraum runden das Freizeit- und Unterhaltungsangebot im EmmaPlambeckHaus ab.

Umzug leicht gemacht

Und wer dann ein neues Zuhause gefunden hat, dem steht der Umzug bevor. Hierfür gibt es Unternehmen, die spezialisiert sind auf die ältere Generation.

Alsterschlepper bietet Senioren ein Rundum-Sorglos-Paket beim Umzug. Außer dem Umzug wird – wenn erforderlich – im Anschluss auch die respektvolle Auflösung des bisherigen Haushalts übernommen. Da alles in einer Hand liegt, kann das Unternehmen auch eine karitative Verwertung des Hausstandes mit Ihnen gemeinsam vorbereiten. Der Umzug findet dann in der Gewissheit statt, dass vieles noch wieder Verwendung findet und nicht einfach entsorgt wird. Alsterschlepper bespricht den Umzug in Ruhe mit dem Kunden, bereitet alles termingenaue vor und kümmert sich um den Zeitrahmen. Am Tag des Umzuges ist ein examinierter Krankenpfleger anwesend, um den Umzug physisch wie psychisch so unproblematisch wie möglich durchzuführen.

Ab in den Urlaub

Viele Senioren freuen sich nach der Zeit des Arbeitens auf die Lebensphase, in der Reisen entspannter und ohne den Blick auf Urlaubstage möglich wird. Besonders beliebt sind gut betreute Bus- und Schiffsreisen.

Auf der life AGE Messe zeigt der Busspezialist AK Touristik aus Kiel anhand von über 250 Reisen, wohin das Fernweh einen tragen kann. Kurze Tagesfahrten gehören ebenso ins Programm wie 32-tägige Erlebnisreisen in ganz Europa. Bei allen Reisen ab drei Tagen ist die individuelle Abholung von der Haustür bis zum Bustreffpunkt inklusive. Alle Busfahrer und Fahrzeuge sind TÜV/DEKRA geprüft und mit einem Gütesiegel ausgezeichnet.

Neubauer-Reisen ist auf der Messe mit allen angebotenen Marken vertreten, so auch Vagabund, Globetrotter und Ski Tours. Erstmals präsentiert das Team den eigenen Katalog mit Hochseekreuzfahrten und Flusskreuzfahrten für 2017. Erholbarer Urlaub auf See ist in Zusammenarbeit mit den beliebten Schiffen wie ASTOR, Artania, Ocean Majesty, AIDA, MS Europa und Mein Schiff 3 im Angebot. Die Gäste sollen unvergessliche Urlaubsmomente in den schönsten Regionen Europas erleben und das Gefühl genießen, sich um nichts kümmern zu müssen.

Natürlich
alles hören.

lifeAGE 2016
am 29. & 30.
Oktober in
Norderstedt

Mit Oticon Opn™ nachweisbar leichter hören

Mehr Lebensqualität testen: Mit Oticon Opn erleben Sie Hören mit Hörgeräten so natürlich wie nie zuvor. Oticon Opn arbeitet so schnell und präzise, dass Sie sich wieder leichter mit mehreren Gesprächspartnern in lauter Umgebung unterhalten können. Weil die Hörgeräte Ihre mentalen Ressourcen schonen, hören Sie rundum alles, verstehen Sie leichter und Sie können sich mehr merken.

Besuchen Sie uns ab 10 Uhr auf unserem Messestand im Rathaus Norderstedt, machen Sie einen Schnellhörtest und entdecken Sie die neuen Hörsysteme! Wir freuen uns auf Sie!

Wir hören Ihnen zu!

franz
HörSysteme

Rathausallee 3B
22846 Norderstedt
Tel: 040-525 37 73
Fax: 040-525 57 67
E-Mail: info@franz-hoergeraete.de

Katjas
Zweithaarstudio
GmbH

Perücken
Haarteile • Toupets

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

Termin 040. 320 497 57

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

Medienpartner der lifeAGE

HAMBURGER
Wochenblatt

Hamburgs größte
kostenlose Wochenzeitung
www.hamburger-wochenblatt.de
Tel.: 040.554 47 27 00

Willkommen!

Wir freuen uns über Ihren
Besuch auf der LifeAGE-
Messe am 29. & 30. Oktober.

DIE
JOHANNITER
Aus Liebe zum Leben

Kleine Auszeit – wo immer Sie wollen ...



AK Touristik

- * Rundreisen
- * Kreuzfahrten
- * Festtagsreisen
- * Kur- und Wellness
- * und viele weitere Angebote

Besuchen Sie uns auf der „lifeAGE Messe“ in Norderstedt oder fordern Sie noch heute unseren kostenlosen Katalog an: AK Touristik GmbH · Tel.: 040 / 76 75 89 89 · www.ak-touristik.de

Life Kinetik®

Gesundheitsvorsorge
mit Lachgarantie



Informationen und Anmeldung:
info@lifekinetik-hagelstein.com
www.lifekinetik-hagelstein.com



Bewegung erhöht die Lebensqualität

Das Bewegungsprogramm Life Kinetik schafft neue Verbindungen zwischen den Gehirnzellen und erhöht den Handlungsspielraum in allen Lebensbereichen. Als zertifizierter Life-Kinetik-Trainer bietet Franz Hagelstein Info-Abende zum Thema Life Kinetik an. Bei den Kursen ist es völlig egal, ob die Teilnehmer 8 Jahre oder 80 Jahre alt sind. Fast jeder verbessert sich bei einem nur einstündigen Training pro Woche bereits nach kurzer Zeit. Insbesondere für Senioren sind Gehirnjogging und Bewegung die beste Prävention gegen Demenzerkrankungen.

Hilfe bei Einschränkungen

Gesundheit ist ein hohes Gut. Im Alter kommt die eine oder andere Einschränkung auf ältere Menschen zu. Gut, wenn es hierfür Hilfe gibt.

Unser Gehör bringt uns unserer Umgebung näher und verbindet uns mit Menschen. Schon Babys im Mutterleib können Geräusche wahrnehmen. Deshalb erscheint uns gutes Hören so selbstverständlich. Und so kann es passieren, dass viele Menschen erst viel zu spät bemerken, wie ihr Gehör mit den Jahren nachlässt. Auf der lifeAGE können die Besucher bei JÄKEL HÖREN einen Schnellhörtest durchführen lassen. Außerdem präsentiert Hörakustikmeisterin Denise Jäkel moderne Hörsysteme.

Franz HörSysteme setzt ausschließlich auf Hörgeräte der führenden Marken-Hersteller, denn Qualität und Sicherheit stehen für das familiengeführte Unternehmen an erster Stelle: Beratung in den Bereichen Hörkomfort, Ästhetik und Vernetzungsmöglichkeiten gehört für das Team selbstverständlich dazu. Wie wäre es zum Beispiel mit Raumklang für eine bessere Orientierung und einer besonders kleinen, unauffälligen Bauform? Oder ein Hörgerät, das sich ganz bequem und ohne Kabel mit TV und Smartphone verbinden lässt? Auf der Messe können die Besucher am Stand ihr Gehör kostenlos testen lassen.

Einfach schön

Ein schönes Äußeres gehört zum Wohlbefinden dazu. Wem krankheitsbedingt die Haare ausfallen, der hat die Möglichkeit, in Katjas Zweithaarstudio Hilfe zu finden, denn dort bekommt man professionellen medizinischen Haarerersatz wie Perücken, Haarteile und Toupets. Das Team bietet hochwertige Haarsysteme in verschiedenen Haarqualitäten an. Egal ob man sich für Echthaar oder Synthetikkaar entscheidet, ob eine Haarverlängerung oder eine Haarverdichtung gewünscht wird, die Kundschaft wird von qualifiziertem Fachpersonal beraten.

Mit einem Modeworkshop von Captain Tortue entdecken Frauen ihren eigenen Stil. Hierzu lädt eine Gastgeberin einfach drei oder vier Frauen zu sich nach Hause ein und

kann die Kollektion in entspannter Atmosphäre mit Freundinnen, Kolleginnen oder Familie kennenlernen. Im Angebot ist französische Designermode in den Größen 34-52 zu moderaten Preisen. Eine ideale Möglichkeit, Zeit mit netten Leuten zu verbringen und etwas für sich zu tun. Als Gastgeberin genießt man viele Vorteile. Ansprechpartnerin ist Claudia Trebs von CT FASHION STYLES.

Abschied gehört zum Leben dazu und zum Alter besonders. Der Verein OMEGA – Mit dem Sterben leben e.V. – Regionalgruppe Norderstedt stellt seine Arbeit auf der Messe vor. 18 ehrenamtlich arbeitende Sterbe- und TrauerbegleiterInnen, die ausgebildet im Umgang mit Schwerstkranken, Sterbenden, Angehörigen und Trauernden sind, bieten Unterstützung – für ein möglichst lebenswertes und selbstbestimmtes Leben bis zur letzten Stunde.

Das GBI stellt einen Infostand auf der Messe bereit, um die Möglichkeiten der Bestattungsvorsorge aufzuzeigen und zu allen Fragen rund um die Bestattung und Friedhöfe in Norderstedt und Hamburg zu informieren. Das GBI hat zudem eine besondere Idee: Es stellt zwei Tafeln auf und hat genug Kreide bereit, um möglichst viele Wünsche notieren zu lassen. Dieses Projekt kommt ursprünglich von einer amerikanischen Künstlerin, die Menschen auffordert, ihre größten Lebenswünsche auf Häuserwände zu malen, die vorher mit Schultafeln umkleidet worden sind. So manche vergehenwärtigen sich allein durch das Aufschreiben ein großes Ziel, das sie aus den Augen verloren hatten, und machen sich nach dem Aufschreiben sofort daran, den Weg hierzu einzuschlagen.

Das Rathaus Norderstedt ist mit dem Bus und der barrierefreien U-Bahn-/AKN-Haltestelle Norderstedt Mitte perfekt erreichbar. Und für die Autofahrer stehen genügend Parkplätze zur Verfügung.

Die Veranstalter, das SeMa Senioren-Magazin-Hamburg und die atw agentur thomas will, freuen sich auf zahlreiche Besucher und zwei spannende Tage.

Der Eintritt kostet nur € 3,- pro Tag und Person.

Das Wochenendticket liegt bei € 5,-.

S. Rosbigal © SeMa

Weitere Information unter www.lifeage-messe.de

BIG BAU-UNTERNEHMENSGRUPPE
 65 Jahre Vertrauen

Hochwertige und zeitlose Eigentumswohnungen in Norderstedt

ab € 225.000,- (Fertigstellung Frühjahr 2018)



Vertriebsstart

BIG BAU-UNTERNEHMENSGRUPPE
 Eckernförder Straße 212,
 24119 Kronshagen/Kiel
 Katharina Gey
 k.hey@big-bau.de

- ▶ Neubauvorhaben „Wohnen am Eichenknick“ im Garstedter Dreieck
 - ▶ 4 Häuser mit insgesamt 38 Wohnungen
 - ▶ 2-4 Zimmer mit ca. 67-156 m² Wohnfläche
 - ▶ teilweise barrierefrei nach LBO-SH
 - ▶ Vollbad sowie bodengleiche Dusche
 - ▶ ab 3 Zimmer auch Gäste-WC
 - ▶ Terrassen/Balkone/Dachterrassen mit Süd-/Westausrichtung
 - ▶ Parkett und Fußbodenheizung
 - ▶ Abstellräume in Wohnung und Keller
 - ▶ bodentiefe Fenster, im EG abschließbar mit Rollläden
 - ▶ Aufzug von der Tiefgarage
 - ▶ Optional kann ein TG-Stellplatz für € 18.500,- erworben werden
- B: 75-77 kWh/(m²a) | Fernwärme | Bj. 2016 | C

www.wohnen-am-eichenknick.de | Tel.: 0431/54 68-444



Denise Jäkel
 Hörgeräteakustikmeisterin

lifeAGE
 WIR SIND DABEI

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

Besuchen Sie uns auf der lifeAGE Messe 29. und 30. Oktober im Rathaus Norderstedt.

- Kostenlosen Hörtest
- Infos zum Gehörschutz
- Gewinnspiel
- Hörgeräteberatung

Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

JÄKEL HÖREN
 22848 Norderstedt
 Ohechaussee 11
 Telefon (0 40) 35 77 85 21
 www.vitakustik.de



www.hamburg-lifte.de

HAMBURG LIFTE Ich habe die passende Lösung für Sie!

Arne Buchholz – Sachverständiger für barrierefreies Bauen. Ihr Ansprechpartner für Treppenlifte, Rollstuhllifte, Hublifte und Aufzüge.

Kostenlose Beratung, Aufmaß und Angebot.

Arne Buchholz

Telefon 040/85 18 07 03 • Mobil 0173/527 04 57
 info@hamburg-lifte.de

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 **Elm-Diakonie**

Wohnungsunternehmen **Plambeck**

www.emmaplambeckhaus.de

Der Pöhlshof
 Rathausallee 83 a, 22846 Norderstedt

Servicewohnungen – geborgen im Alter

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

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

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

Wohnungsunternehmen **Plambeck**

Ochsenzoller Straße 147
 22848 Norderstedt
 www.plambeck.com

Diese Vorträge erwarten Sie

lifeAGE Generation 50 + MESSE

am 29. und 30. Oktober 2016 im Rathaus Norderstedt

SAMSTAG

- 10.30 ■ Barrierefreies Planen und Bauen, Treppenlifte, Hamburg Lifte
- 11.00 ■ bellicon® Minitrampolin, Nutzen und Wirkung
- 11.30 ■ Mobiles Notrufsystem, „Johanniter-Begleiter“
- 12.00 ■ „Sicher mit Bus und Bahn“, HVV-Mobilitätsberatung für Senioren
- 12.30 ■ Gesund und schmerzfrei schlafen ohne Rückenschmerzen, Ihr Schlafberater
- 13.00 ■ Bewusst bewegen mit nur einem Stock, Woodstocking®
- 13.30 ■ Ernährung: Leichte Küche für zu Hause und im Beruf, DIÄKO
- 14.00 ■ Vorstellung der eBikes von FLYER, Veloman
- 14.30 ■ Kräutertee und Nahrungsergänzung, Immunko Tee
- 15.00 ■ An die Zukunft denken: Die Haspa Ruhestandsplanung
- 15.30 ■ LV Hamburg e.V., Seniorentanz auf der Fläche und Tanz im Sitzen
- 16.00 ■ Alsterschlepper, Umzugsservice für Senioren/Haushaltsauflösungen
- 16.30 ■ Fit bis ins hohe Alter, Schmuggel Ladies
- 17.00 ■ Moor- und Kräuterprodukte von SonnenMoor, Moorgesundheit
- 17.30 ■ Gehirnjogging „Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmermehr?“ Anette Brandau

Zu Gast auf der lifeAGE

Carlo von Tiedemann

am 30.10. ab 14 Uhr

Der beliebte NDR-Moderator wird, unter anderem, Auszüge aus seinem Buch „Ü60 – na und?!“ vortragen und sich Fragen aus dem Publikum stellen.

Im Anschluss findet eine Signierstunde statt.

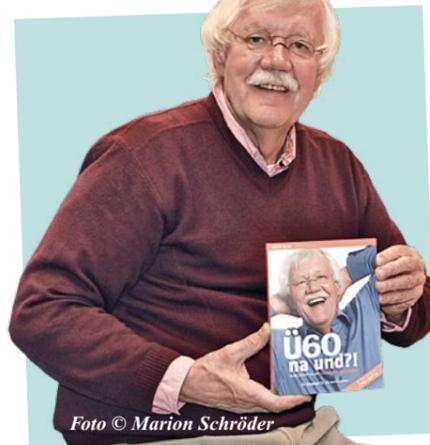


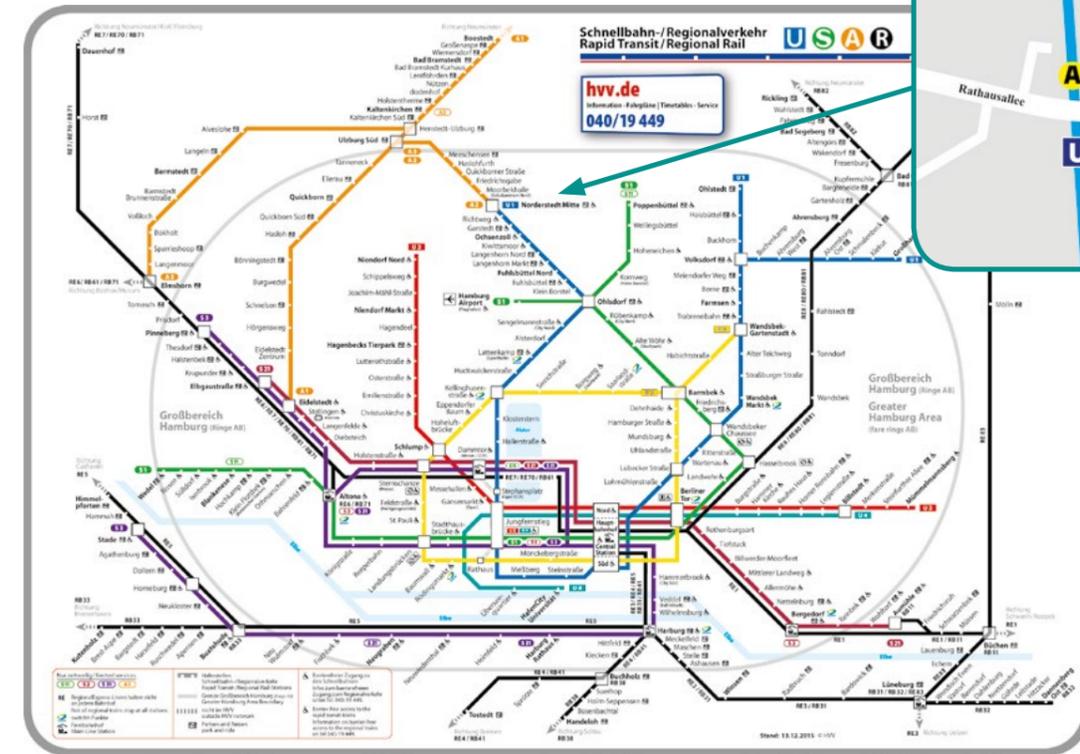
Foto © Marion Schröder

SONNTAG

- 10.30 ■ Schmerz ade Heilpraktikerin Maryam Kasraei
- 11.00 ■ Sporternährung und Nahrungsergänzungsmittel, APOrtha
- 11.30 ■ The Power of networking women-Mode im Direktvertrieb
- 12.00 ■ Die Kraft der Selbstheilung, Lavylites Spray, Marlies Graack
- 12.30 ■ Fit, geschickt und gerüstet bis 100 Jahre, HIS e.V. Uni Hamburg
- 13.00 ■ Der Malkurs als entspannendes Hobby, the Seasons Art Class
- 13.30 ■ Yoga für Späteinsteiger – Yoga im Sitzen, Prana Yogaschule
- 14.00 ■ Carlo von Tiedemann „Ü 60 – na und?!“
- 15.30 ■ Dr. Jochen Plutat, Chefarzt HELIOS-Klinik, „Arthrose in den großen Gelenken und Ihre Behandlungsmöglichkeiten“
- 16.00 ■ Walking in your shoes. „Was will ich noch erreichen?“ Tor zur Balance
- 16.30 ■ Vitalität und Nahrungsergänzung von Herbalife, Dr. Silke Böger

Änderungen vorbehalten

So kommen Sie zur lifeAGE



Rathaus Norderstedt,
 Rathausallee 50,
 22846 Norderstedt
 Öffentlicher Nahverkehr:
 U1 und AKN 1,
 Norderstedt Mitte (barrierefrei)
 Diverse Buslinien
 Für Anreisende mit dem PKW stehen kostenlose Parkplätze zur Verfügung

OMEGA
 MIT DEM STERBEN LEBEN e.V.
 Begleitung von Trauernden, Schwerkranken und Sterbenden – für ein würdiges Leben bis zuletzt.
 Regionalgruppe Hamburg | Sandra Heinicke
 E-Mail: s.heinicke@omega-norderstedt.de | Mobil: 0171/9413339

HELIOS Kliniken
 Jeder Moment ist Medizin

MARTIN ULLRICH
 IMMOBILIEN

FRANK HOFFMANN
 IMMOBILIEN

Meine Bank heißt Haspa. **Haspa**
 Hamburger Sparkasse



Ich bin ein Vorsorger!

Ich geh' gern auf Nummer sicher – auch bei meinem Finale auf Erden. Komme, was wolle: Alles ist jetzt in besten Händen.



14 x in Hamburg – in Ihrer Nähe www.gbi-hamburg.de



Bleiben Sie mit uns mobil!

HVV-Mobilitätsberatung für Senioren

Gemeinsam mit HVV-erfahrenen Senioren geben wir Ihnen Tipps zur Nutzung von Bus und Bahn. Das kostenlose Schulungsprogramm wird regelmäßig in gut erreichbaren Räumlichkeiten in der Hamburger Innenstadt angeboten. Veranstaltungen für Gruppen führen wir auf Anfrage auch gern vor Ort in Ihrer Einrichtung durch.

Wir informieren Sie z. B. über folgende Themen:

- Wie komme ich ins Theater oder zu meiner Enkelin?
- Welche Fahrkarte ist für mich die richtige?
- Und wo kann ich diese kaufen?
- Wie kann ich den HVV sicher mit dem Rollator nutzen?
- Wo kann ich barrierefrei ein- und aussteigen?
- Wie kann ich Auto und HVV kombiniert nutzen?

Interessiert? Dann melden Sie sich an!

Telefon: 040/68 98 98 68-0 | Michael Krieger | Sprechzeiten: di 9 – 12 Uhr und do 14 – 17 Uhr Oder schreiben Sie uns eine E-Mail an senioren@hvv.de

Sie finden unseren HVV-Stand im Foyer.

Komm gut nach Hause



29. und 30. Oktober 2016

life **AGE** Generation 50 +
MESSE

Ausstellerverzeichnis

EG-Passage

- **Anette Brandau**
Coaching + Klopftechnik
- **Captain Tortue**
Designermode aus Frankreich
- **CRM Alsterschlepper
Haushaltsauflösungen UG**
Umzugsservice für Senioren
- **DIÄKO GmbH**
Diätprogramm, Beratung + Verkostung
- **Die rosarote Brille**
Sonnenbrillen, Brillengestelle, Sehtest
- **Deutsches Rotes Kreuz, Ortsverein
Norderstedt e. V.**
Selbsthilfegruppen, Gesundheitsbereich + Hausnotruf
- **ENERGETIX**
Design-Magnetschmuck, Wellness-Tools
- **FriedWald GmbH**
Bestattungen in der Natur
- **FTI Cruises GmbH**
Kreuzfahrten
- **Hairfree Institut Norderstedt**
Dauerhafte Haarentfernung durch Licht
- **Hoffmann Immobilien GmbH & Co. KG**
Verkauf und Vermietung von Immobilien
- **Immunko Tee**
Kräutertee und Nahrungsergänzungsmittel
- **Katjas Zweithaarstudio GmbH**
Perücken, Haarteile, Toupets/Lavylites
- **Martens GbR**
Park Lane Jewellery, Schmuck
- **Messe-Info-Point**
- **Schmuggel Ladies**
Fitness + Wellness für Frauen
- **SeMa – Senioren Magazin Hamburg**
Das Magazin für die Generation 50+
- **Veloman eBike-Center**
Hochwertige eBikes, individuelle Fahrräder
- **Weingut Edelhof, German König**
Frankenweine
- **Woodstocking®,
Dr. med. Bettina Rippel**
Bewusst bewegen

Foyer

- **AK Touristik GmbH**
Hochwertige Reisen, Hochsee- und Flusskreuzfahrten
- **bellicon® Deutschland GmbH,
Minitrampolin**
Beweglich bleiben bis ins hohe Alter
- **Der Pöhlshof**
Seniorengerecht wohnen im Alter
- **Dr. Silke Böger, Herbalife**
Beratung zu Vitalität, Wohlbefinden
- **Emma Plambeck Haus**
Seniorengerechte Service-Wohnungen
- **GBI Großhamburger
Bestattungsinstitut rV**
Bestattungsvorsorge,
neue Friedhofsformen
- **G & S Fitness GmbH**
Gesundheits- und Sportpark Norderstedt

- **Hamburg-Lifte, Arne Buchholz**
Treppen-, Rollstuhl-, Hublifte
- **Hamburgs Verkehrsverbund**
Mobilitätsberatung für Senioren
- **HELIOS ENDO-Klinik Hamburg GmbH**
Spezialklinik für Knochen, Gelenk- und Wirbelsäulenchirurgie
- **Ihr Schlafberater**
Maßgeschneiderte Schlafsysteme
- **LIFEKINETIK, Franz Hagelstein**
Bewegung und Demenzprävention
- **Michael Friedrich Gartenbau**
Terrassen, Gartenbau, Winterdienst
- **Neubauer Touristik GmbH**
Städtetrips, Schiffsreisen, Aktivreisen, Kurzurlaub
- **Tagespflege Glashütte, Stefani Hotz**
Seniorentagespflege, Infos über Pflegekassenanträge
- **Türen Vertriebs Nord KG
Schmidt GmbH & Co.**
PortaMatic Türantrieb
- **Vereinigte Hamburger Wohnungs-
baugenossenschaft eG**
Wohnen im Alter
- **Vitakustik GmbH**
Moderne Hörgeräte und professionelle Beratung

Obergeschoss und Wappenraum

- **ADAC Schleswig-Holstein e. V.**
Automobilclub
- **APOrtha Deutschland GmbH**
Nahrungsergänzungsmittel
+ Sporternährung
- **Besser-Leben-ja,
Arndt & Kasraei GbR**
Gesundheitsschuhe, Komfort-Schuhgeschäft
- **BIG BAU – Unternehmensgruppe**
Eigentumswohnungen + Reihenhäuser
- **Chorverein B-Note e. V.**
Rockende Senioren
- **Dieu Thin,**
Vietnamesische Massage
- **Eben im Leben e. V.**
Aufklärung zum Thema Demenz
- **Freunde alter Menschen e. V.**
Verein für soziale Kontakte
und Begegnungen
- **Genoveva Reck-Thomas**
Körpertherapeutin
- **Golf for heart**
Golfkurse und Gruppen für Herzpatienten
- **Hamburger Wochenblatt**
Hamburgs größte kostenlose
Wochenzeitung
- **HASPA Hamburger Sparkasse**
Vorstellung der Haspa Ruhestandsplanung
- **Heike Paßnecker**
Heilarbeit, Clearings, Besprechen,
Jafra Kosmetik
- **Herrlich Grün –
Melanie Hamdorff-Hager**
Nahrungsergänzungsmittel
- **Herz InForm**
Prävention und Rehabilitation
von Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- **HIS e. V. Uni Hamburg**
Fit ab 50 – geschickt bis 100!
Inline-Skating + Rollsport
- **HörSysteme Franz**
HörSysteme – revolutionäres Hören
ohne Batterie
- **Johanniter-Unfall-Hilfe e. V.**
Hausnotrufsysteme und
ambulanter Pflegedienst
- **Kraftwerk Fitness- und
Gesundheitsstudio GmbH**
Rehasport und Präventionssport
in Norderstedt
- **Landesverband Hamburg Senioren-
tanz im BVST e. V.**
Seniorentanz/Tanz im Sitzen
- **Lass Dir helfen e. V. Hamburg**
Sozial-/Seniorenberatung/Rentnerhilfe/
Unterstützung
- **Martin Ullrich Immobilien**
Immobilien im Alter
- **Moorgesundheit, Edda Graf**
SonnenMoor Produkte, Kuren
- **NAKLAR! Verlag und Sprachwerkstatt
für Französisch**
Kurse ab 50+ in Französisch
- **Natascha Moderau**
Aloe Vera + Düfte, Parfum von
Guido Maria Kretschmar
- **Naturheilpraxis am Moordamm**
Naturheilkundliche Therapien,
Elke Kramper & Angelika Höringer
- **OMEGA – Mit dem Sterben leben e. V.**
Ambulanter Hospizdienst
- **PRANA YOGASCHULE,
Ane Königsbaum**
Yogaschule für Senioren
- **Sabine Ochota**
Kurena-Ernährung/
Sterling-Silber-Schmuck
- **Seniorenbeirat Norderstedt**
Älter werden in Schleswig-Holstein
- **SKE-Reisen**
Kurreisen in die Slowakei und nach
Tschechien, Betreute Safarireisen in Kenia
- **Sozialwerk Norderstedt e. V.**
Nachbarschaftsprojekte von NeNo,
Netzwerk Norderstedt
- **Tastenzentrum Deutschland**
Wir machen Musik – mach mit.
Elektronische Orgeln
- **Tango für Senioren, Helmut Fuchs**
Tango-Unterricht, Tanzveranstaltungen
- **the Seasons Art Class,
Michael Piplack**
Malkurse für Senioren
- **Tor zur Balance**
Orientierungs- und
Selbstmotivationsmethoden
- **tomute, Ute Köglmeier**
Handgemachte Taschen,
Geldbörsen und Kissen
- **Wege aus der Einsamkeit e.V.**
Verbesserung der Lebensumstände älterer
Menschen
- **WGP Produktdesign**
Alltagshilfen, Ess- und Trinkhilfen,
Pflegetextilien, Tischwäsche und mehr

Finanzielle Freiheit für Senioren!

Wer sich eine Immobilie anschafft, plant meist auch, bis zum Ende seines Lebens darin zu wohnen. Doch aktuelle Untersuchungen des Institutes für Versicherungswirtschaft der Universität zu Köln haben ergeben: Bundesweit sind Hunderttausende Senioren in der Zwickmühle. Sie wohnen zwar in den eigenen vier Wänden, müssen aber mit einer kleinen Rente auskommen.

Zudem hat jeder vierte Haus- oder Wohnungsbesitzer über 69 Jahre seine Immobilie noch nicht bezahlt und kämpft mit der Verschuldung. Doch ihr Heim zu verkaufen und umziehen kommt nur für die wenigsten Senioren infrage.

Sorgenfrei und vermögend in den Ruhestand

Es gibt auch Eigentümer, die nicht in einer finanziellen Notlage stecken und sich dennoch für den Verkauf ihrer Immobilie mit einem lebenslangen Wohnrecht entscheiden.



So auch ein Ehepaar aus Hamburg Othmarschen. Während Frau Gröning noch in Vollzeit berufstätig ist, genießt ihr Mann seinen Ruhestand seit einigen Jahren. Ein Lebensmodell das viele Ehepaare kennen.

Nachdem sich das Ehepaar in einem persönlichen Termin mit Martin Ullrich über den Verkauf ihrer Wohnung, unter der Bedingung des lebenslangen Wohnrechtes, informiert hatten, stand ihr Entschluss fest: Das in der Immobilie gebundene Kapital sollte für den gemeinsamen Lebensabend zur Verfügung stehen und dieser wohlverdiente Lebensabend sollte baldmöglichst für beide gemeinsam beginnen.

Auch in diesem Fall kümmerte sich Martin Ullrich um die Erstellung eines rechtskonformen Kauf- und Mietvertrags. Die von Ehepaar Gröning gewünschten Bedingungen wurden somit bereits vor dem Notartermin rechtssicher berücksichtigt.



Die wunderschöne 2 1/2-Zimmer-Wohnung begeisterte viele potentielle Käufer. Innerhalb von sechs Wochen war in Abstimmung mit dem Ehepaar, die perfekte Käuferin gefunden. Ehepaar Gröning und die Kapitalanlegerin waren sich von Anfang an sympathisch und der gemeinsame Notartermin wurde schnell gefunden.

Aktuell hat sich das Ehepaar auf der „Warteliste“ bei einem Träger für „betreutes Wohnen“ registrieren lassen. Frau Gröning steht nun in Verhandlung mit ihrem Arbeitgeber, um in nächster Zeit eine Vorruhestandsregelung treffen zu können.

Mit dem Verkaufserlös werden die beiden gemeinsam reisen und ihre neu gewonnene finanzielle Freiheit in vollen Zügen genießen.

Übrigens: Auch wenn Erben vorhanden sind, eignet sich die neue Strategie des Immobilienverkaufs bei gleichzeitig gewährtem lebenslangen Wohnrecht zur finanziellen Absicherung. Sollte dann der Erbfall eintreten, muss sich niemand mehr um den Nachlass bzw. Verkauf der Immobilie kümmern und das vorhandene Geld kann ohne Streit gerecht verteilt werden.

Haben auch Sie Fragen zu diesem Thema?

Unter Telefon 040/27 14 14 80
ist Martin Ullrich gerne für Sie da.

Anmerkung der Redaktion: Namen der Parteien wurden aus datenschutzrechtlichen Gründen geändert!

Sie möchten uns kennenlernen und fundierte Informationen einholen?

► Tel. 040/27 14 14 80

► info@martinullrich.eu



MARTIN ULLRICH IMMOBILIEN

Grillparzerstr. 47, Hamburg-Uhlenhorst
22085 Hamburg, www.martinullrich.eu



Bekanntschäften

Neu-Hamburgerin, 70+/160/ NR, aktiv + fit, sucht netten, fröhlichen Senior bis 80, für gemeinsame Freizeitgestaltung, **Chiffre 17816**

Er, 180/85, liebevoll, möchte auf diesem Wege nette Frau kennenlernen, für alles, was gemeinsam Spaß macht! **Chiffre 18716**

Einen netten, aufrichtigen Freund an ihrer Seite wünscht sich jugendliche Witwe, 69/169/NR, schlank, mit Interesse an Natur, Kultur und Tanz, **Chiffre 18616**

Nette, vielseitig interessierte, schlanke Sie, 61/165/NR, sucht sympathischen Mann für alles, was gemeinsam Freude macht, **Chiffre 18416**

Bin weiblich, über 60 und möchte mit einem netten Herrn Hamburg und Umgebung neu entdecken, viel Kultur und Natur und auch Sport gehören dazu! **Chiffre 18316**

Lust auf ein Miteinander? W., 60+, sucht M. für Unternehmungen, Kultur, Natur, Flohmärkte, Kurzreisen, etwas Sport und vieles mehr. Wer wagt es? **Chiffre 18216**

Junggebliebene Seniorin, schlank, viels. interessiert, sucht netten Ihn, fit im Kopf und in den Beinen f. Unternehmungen, 70-80 J., NR, Raum Wandsb./Horn/Barmbek, **Tel.: 040/655 08 03**

Er, 58/174, sucht Sie ab 50 für Spaziergänge, Reisen und Rad fahren, gerne auch Ausländerin, **Tel.: 0152/34 72 46 76**

Wenn Du eine Frau suchst, auf die Du Dich in allen Lebenslagen verlassen kannst, und so wie ich noch fit und unternehmungslustig bist, lohnt sich ein Kennenlernen, **Chiffre 18116**

Junggebl. Partner, 75+ gesucht, für alles Schöne, was das Leben bietet, v. Witwe 75+, fit und schlank, **Chiffre 18016**

Sportliche Sie, 162/schlank/71 J., möchte netten, humorvollen Ihn für gemeins. Unternehmungen kennenlernen. Ich freue mich über Ihre Bildzuschrift, **Chiffre 17916**

Allein ist doof! Witwer, 83/172, noch fit, sucht liebe Frau bis 80 für den Rest des Lebens, zum Reisen in die Sonne, Theater und alles, was zu zweit noch Spaß macht. Bitte schreiben Sie mir mit Bild, Raum Sasel/Poppenbüttel, **Chiffre 17616**

Getrennt leben und wohnen, aber die Freizeit gemeinsam verbringen, d. h. Reisen usw. wünscht sich eine wirklich junggebliebene Witwe, 79/174/NR. Wenn Du meinst, der Richtige zu sein, rufe mich bitte an! **Tel.: 040/553 48 55**

Das Leben genießen! Sie, Anf. 70, schlank, mag liebevolle Zweisamkeit, Nähe, reden, lachen, reisen, radeln und viel- leicht auch Sie! **Chiffre 17416**

Nette Sie 60+ möchte auf diesem Weg einen netten, humorvollen Ihn kennenlernen zum Ausgehen, für Gespräche, Essen bei Kerzenschein uvm., ich freue mich auf Deine Zuschrift, Auto wäre nett, **Chiffre 16916**

Er, 58/174, sucht Sie ab 50, gerne auch etwas mollig, für Spazieren und Essen gehen, meldet Euch! **Tel.: 0157/50 46 39 72**

Witwe, kinderlos, NR, fit, 70/177, wanderfreudig, interessiert an Kultur und geistreichen Gesprächen, reise- und natur- liebend (Europa und ferne Länder), sucht Partner, **Tel.: 040/601 61 17 (AB)**

Sind alle guten Männer schon vergeben? Gut aussehende Asiatin mit chin. Wurzeln und Haut wie Seide, 4-sprachig, liebev., zärtlich, kocht gerne, 60/162, ab 58 J., Bild? **Chiffre 17116**

Der HH Westen ist mein Zuhause und hier suche ich einen schlanken Mann (Nichtraucher). Ich bin weibl. Ende 50/1,78 groß und schlank. Bin nun im Vorruckstand und möchte Natur, Kultur und alles Schöne gemeinsam erleben. Zusammensein ohne Einengung und doch für einander da sein, **e.k.47@web.de**

Humorvolle Sie, Mitte 60/170, sucht einen warmherzigen und humorvollen Ihn für Freizeit, Romantik und Träume, Bitte schreiben Sie mir mit Telefonnummer, **Chiffre 17016**

Sympathischer, gepflegter Mann, 62 Jahre jung, möchte mit aufgeschlossener Frau gelegentlich sinnliche Momente in diskreter Freundschaft erleben. **Tel./SMS: 0172/495 92 49**

Ich bin 50+ (w) und suche einsamen Witwer (bis 75), im Leben, zur Begleitung, Unterstützung, Beziehung möglich, in Sasel/Duvenstedt/Lemsahl/Poppenbüttel, **Chiffre 16816**

Witwe, 60er, sucht netten Herren bis 70, für gemeinsame Unternehmungen, z. B. mit Auto, Fahrrad oder zu Fuß, **Chiffre 16716**

Hat noch nicht geklappt: Ich suche beste Freundin/Freund zum Reden, gegenseitigen Austausch/Unterstützen, ehrliches Interesse, zuverlässige Freundschaft gebe ich, w., 70 J., **Tel.: 0176/21 88 20 74**

Suche verständnisvollen Ihn oder Sie als Begleitung für Unternehmungen in Hamburg, bin weiblich, 61 J. und leide an einer leichten Gangunsicherheit, wohne Raum Alstertal + freue mich auf Post, **Chiffre 16616**

Herbst, Winter – schrecklich! Suche zuverlässigen, lieben Mann/Freund motorisiert, er sollte gute, ehrliche und offene Gespräche mögen – Kultur + Literatur sollten ihm nicht ganz fremd sein. Wichtig: in guten + schlechten Zeiten füreinander da sein, bin mitte 70, weiblich, motorisiert, finanziell unabhängig, kann mich in einer Anzeige einfach nicht anpreisen – vielleicht kontaktieren + wir werden hören oder sehen, ja? **Chiffre 17716**

Getrennt leben, d.h. wohnen – aber gemeinsam d. Tagesfreizeit solide, gesund und auch sinnvoll gestalten – hierfür sucht solider und bescheidener, lupenreiner Opa „Sie, die Fassung“, nach der Haus- und Gartenarbeit! Hoffe, d.f.d. evtl. Anfang einer briefl. Verbindung alles Erstwesentliche gesagt zu haben. **Postanschrift: Brieffach 1102, 25442 Quickborn (Selbstinsistent)**

Impressum

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

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

Anzeigen
HWWA Werbeagentur GmbH
Tel. 040/524 33 40
E-Mail
hwwa@wt.net.de
Verlagsvertretung
Claudia Trebs
c.trebs@
senioren-magazin-hamburg.de
Tel. 0172/425 14 74

Druck
Lehmann Offsetdruck GmbH
Gutenbergring 39
22848 Norderstedt

Erscheinen
10 x jährlich
Druckauflage
41.000
• Nord: 20.500
• West: 20.500

Anzeigenschluss
Ausgabe November 2016
am 14.10.2016

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

Freizeit

Sie, Anfang 60/NR, sucht Sie für alles, was gemeinsam mehr Spaß macht. Schön, wenn Du auch Garten, Natur + See magst, Raum Stellingen + Umgebung, **Tel.: 0163/914 39 37**

Wünsche mir „beste Freundin“ mit feiner Gesinnung, Raum HH-West und Umgebung, verh., Künstler, begabt u. interessiert, viel Freizeit für gemeinsamen Interessenausbau, **Chiffre 18416**

Pensionierte Musiklehrerin bietet Block- und Querflötenunterricht für Anfänger und Fortgeschrittene in Blankenese oder Wedel. Habe viel Erfahrung! Übrigens: Auch im fortgeschrittenen Alter kann man noch anfangen, Flöte zu spielen, **Tel.: 04103/834 37 (AB)**

Sie, 70, mit Hund, sucht Freundschaften in HH-West, aktiv sein wie Wandern, Radeln, Kino, Theater und Spaß am Leben haben, **SMS 0151/53 79 36 41 oder Chiffre 18516**

3 Frauen, 70+, suchen für Mah-Jongg-Spiel interessierte Dame, Freitagnachmittag, ca. 3x/Wo. in Langenh./Sasel/Winterhude, **Tel.: 040/527 95 38**

Gründe Gruppe Gehbehinderter für Ausflüge langsamen Schrittes. Gemeinsam schöne Ziele erreichen in Hamburg/Ostsee/Nordsee usw. Spaß haben. Alter egal, ob 30 oder 60, aber bitte nur Nichtraucher! Mit oder ohne Fahrkarte für Schwerbehinderte, **Tel.: 040/229 69 83**

Zauberkurs für Senioren in HH-Niendorf am Sa., 26.11.16, 10-16 Uhr, keine Vorkenntnisse erforderlich, Material wird gestellt, kleine Gruppe, **Tel.: 040/64 85 17 03 oder 0177/309 37 17**

Ich, 75 J., weiblich, suche Freunde für gemeinsame Unternehmungen, Spaziergänge, Essen gehen, Café-Besuch, Theater usw., auch an Sonn- und Feiertagen, Raum Wandsbek und Umgebung, **Chiffre 17216**

Yoga-auf-dem-Stuhl-Gruppe, sucht Verstärkung. Wir treffen uns montags 12-13 Uhr im Stellingler Steindamm 2, Schnupperstunde: Montag 10.10.16, 12 Uhr, Kontakt **Tel.: 040/540 48 96**

Opa fährt – nicht auf der Flucht – nach der Haus- und Gartenarbeit i. Tagesfahrten: Chopper (125er), Roller (125er) und auch Rad; wer fährt mit, mit eigenem Fahrzeug? Erste schriftl. Kontaktaufnahme: **Brieffach 1102, 25442 Quickborn (Selbstinsistent)**

Frau, 60+/NR, wünscht sich gute Freundin für den ganz normalen Alltag, kleine Reisen, andere Aktivitäten, Kaffeeklatsch! **Tel.: 040/299 25 28**

Frauen-Gruppe freut sich über neue Teilnehmerinnen: In angenehmer, kleiner Runde Lebensfragen/-Probleme anspr., Lösungen finden, Eimsb./Eppendorf/Winterhude (Ehrenamt), **Tel.: 040/60 73 29 65**

Sie, verwitwet, sucht nette Frauen für die Freizeit, z. B. Kultur, Rummy Cup, Kartenspiele, gerne auch am Nachmittag, **Tel.: 0176/54 49 76 24**

Suche gute Freundinnen zum Diskutieren/Spazieren gehen, Einsbüttel bis Winterhude, z. B. Essen gehen/Eiscafé/Kaffee, bin 71 J., aktiv/interessiert an allem, ruf bitte an, **Tel.: 040/60 73 29 65**

„Vorlesen – zuhören und genießen“. Ein Nachmittag zum Entspannen findet einmal im Monat, jeden 3. Di. von 15.30 bis ca. 18 Uhr in einem netten Café statt. Dieser Nachmittag gestaltet sich sowohl für Zuhörer als auch Mutige, die selber gerne etwas vortragen möchten. **Näheres/Kontakt unter: 0176/54 71 74 52 oder HannadsGedichte@aol.com**

Rockende Senioren – je oller, desto doller – suchen in Hamburg-Niendorf und Altona stets weitere sangesfreudige Senioren und Musiker verschiedener Instrumente, Kontakt Altona, Bärbel Reif, **Tel.: 040/890 71 09,** Kontakt Niendorf, Ingrid Groth, **Tel.: 040/553 34 01,** www.chorvereinbnote.de

Suche

Nähmaschine „Bernina“ gesucht, bitte Angebote an **Tel.: 040/27 68 19 (mit AB)**

Sprachkreis, französische Konversation (bei Privat) sucht Senioren, wissbegierig und humorvoll mit Vorkenntnissen, **Tel.: 0176/99 03 73 46, Norderstedt-Kielort**

Welcher Rechtsanwalt im Ruhestand hat die Zeit, eine promovierte Akademikerin (64) in Verwaltungssachen zu beraten? **Chiffre 17516**

Freundin der analogen Fotografie sucht voll funktionstüchtige Pentax/ESPIO 115 oder Pentax/ESPIO 120, **Chiffre 17316**

Unterhaltung/Begleitung für meinen Sohn (51, Rollst. nach Schlaganfall) im Therapiezentrum Halstenbek, nachmittags, stundenweise, gegen Entgelt gesucht, **Tel.: 040/830 48 31**

Verkauf

Fernseher (Fehlkauf), Medion, mit DVD-Spieler, 39,6 cm, statt € 135,- jetzt € 75,-; 12 Paar Markenschuhe, 11,5, neuwertig, **Tel.: 0176/39 30 83 19**

Miele Kühl-Gefrier-Kombi, KD 12612 S, 2 große TK-Fächer, H 160, B 55, T 63 cm. 6 Jahre alt, Top-Zustand. Preis: € 120,- bei Abholung sowie **2 weiße Gartenstühle,** stabil, Hochlehner, auf liegende Position verstellbar, zus. € 60,-, **Tel.: 0178/339 98 53**

Verk. 2 Hosenanzüge, neuw., Gr. 44, schwarz mit weißen Nadelstr. + weiß mit beige Nadelstr., je € 20,-, **Tel.: 040/536 62 67**

Herrensportrad, 28 x 1 3/8 mit Ledersattel, 3-Gang-Nabensch. mit Rücktr. und unkaputtbaren Reifen, NP € 950,- für € 139,-, **Tel.: 040/89 17 10**

Minowa, DVD-Player, DVD-16, bitte erneuter Anruf da AB defekt war! **Tel.: 040/800 18 55**

Hochlehniger, drehbarer und gepolsterter Arbeitssessel (Firma Knoll) mit Stoff und Armlehnen aus Teak zu verkaufen, Preis VB, **Tel.: 040/89 72 64 74**

Immobilien

Opa tauscht einen großen BP, mit gr. Breite, Sackgasse, mit 2 x Be- und Entwässerungsvorverlegung, gegen eine Bestandsimmobilie mit Verrechnung, Kontaktaufnahme erbeten, **Tel.: 0175/700 41 41,** wenn, bitte nur Sonntag/Sünndag!

Sonstiges

Lenormand-Kartenlegen ist etwas für die Seele. Denn es macht Freude und tut einem gut, wenn man es in kl. Runde ohne Stress lernen oder üben kann. Oder möchten Sie nur mal in die Karten schnuppern? Dann freue ich mich auf Ihren Anruf: **Tel: 0176/54 71 74 52 oder Haninah06@aol.com**

Ein Geschenk der besonderen Art ist ein schönes und ganz persönliches Gedicht. Ob zu Hochzeit, Jubiläum, Geburtstag oder für jeden anderen feierl. Anlass. Denn damit bereiten Sie bestimmt einem lieben Menschen große Freude. **Tel. 0176/54 71 74 52 oder HannadsGedichte@aol.com**

Kleinanzeigen-Coupon

Grid of 5 rows and 30 columns for coupon code.

Private Kleinanzeigen **kostenlos!** Ausnahme □ Chiffre-Anzeigen + € 5,- (bitte in bar beilegen)

Gewerbliche Kleinanzeigen € 5,- pro Zeile (bitte in bar beilegen).
Einsenden an: **SeMa – Senioren Magazin Hamburg GmbH, Georg-Clasen-Weg 28, 22415 HH**

Form fields for Absender, Telefon, and Unterschrift.

Die Anzeige erscheint in der November-Ausgabe.
Einsendeschluss: 14.10.2016

Miteinander Füreinander:

Generationentag im QUARREE Wandsbek am 11.10.2016

Zum ersten Mal findet am 11.10.16 der Generationentag „Miteinander Füreinander“ im Wandsbeker Einkaufszentrum QUARREE statt. Vereine und Unternehmen aus dem Stadtteil mit den Schwerpunkten Gesundheit und Soziales

bieten von 10 bis 20 Uhr ein buntes Programm aus Aktionen für die ganze Familie, Beratungsständen und einem Informationsprogramm auf der Bühne. Moderiert wird der Aktionstag vom Zauberer „Shorty“ (alias Ralf Bradhering).

Teilnehmer des Aktionstages sind:

- Adler Apotheke
- AKTIVOLI Wandsbek Freiwilligenzentrum
- AWO
- eben im Leben e.V.
- Freunde alter Menschen e.V.
- Golf 4 Heart
- Herz in Form
- Kultur im Koffer
- Kulturisten Hoch 2
- Landesseniorenbeirat Hamburg
- Lokale Allianz für Menschen mit Demenz
- Machbarschaft Wandsbek-Hinschenfelde e.V.
- Medienboten der Bücherhallen
- Musterwohnung Demenz
- Pflegestützpunkt Wandsbek
- SeMa - Senioren Magazin Hamburg
- Stattbau Hamburg
- Wege aus der Einsamkeit e.V.

Bühnenprogramm (Änderungen vorbehalten)

- 11 Uhr** „Wandsbek engagiert sich“ Martina Kuhn von Stattbau spricht mit Engagierten aus dem Quartier
- 12 Uhr** Gedächtnisstörung im Alter – was kann ich tun? Dr. Jürgen Lange, Facharzt f. Psychiatrie und klinische Geriatrie
- 13 Uhr** Und wenn ich Hilfe brauche? Leistungen der Pflegeversicherung Jan Johnsrud, Pflegestützpunkt Wandsbek-Markt
- 14 Uhr** Tipps für eine sichere Arzneimitteltherapie Sabine Gnekow, Adler Apotheke
- 15 Uhr** Umgang mit verwirrten Kunden Ralf Schattschneider, BasisQ – HAW Hamburg Competence Center Gesundheit CCG
- 16 Uhr** Zauberkünstler-Performance – SHORTY
- 17 Uhr** Gut leben im Alter in Wandsbek – Experten beantworten Ihre Fragen



Stadt, Land, Fluss



Die Klosterbrauerei Weltenburg
Foto: djd/Tourismusverband Ostbayern e.V./flymovies

Der Donau-Panoramaweg bietet Naturerlebnisse und führt zudem in malerische Orte

(djd). Beim Thema Wandern denkt man zunächst an viel Natur mit beeindruckenden Landschaften und weitem Blick. Der Donau-Panoramaweg erfüllt all diese Erwartungen – doch er führt auch immer wieder durch reizvolle Städte und charmante bayerische Ortschaften. „Wer auf ihm unterwegs ist, lernt tatsächlich Land und Leute kennen“, schwärmt Michael Körner, Wegemanager beim Tourismusverband Ostbayern.

Vielfältige Naturräume

Die Route beginnt im weiten Tal der Donau in Neustadt an der Donau und folgt von dort über rund 220 Kilometer dem Fluss bis nach Passau. Die Wanderer durchstreifen dabei abwechslungsreiche Landschaftsräume wie das Hopfenanbaugbiet Hallertau, den Donaudurchbruch bei Weltenburg und das Naturschutzgebiet Gmünder Au bei Würth, ein Refugium für Wasservögel. Auch zahlreiche historische Sehenswürdigkeiten säumen den Weg, darunter die Burgruine Hilgartsberg bei Vilshofen, die Marienwallfahrtskirche auf dem Bogenberg bei Bogen sowie die Kaiser-Therme in Bad Abbach, in der schon Kaiser Karl V. neue Kraft schöpfte. Den genauen Streckenverlauf findet man unter www.donaupanoramaweg.de.

Städte bieten Abwechslung

In den malerischen Städten kann man sich dann vom Tagesmarsch erholen, kulturelles Flair genießen und vielfältige Impressionen sammeln. Schon von Weitem sichtbar ist beispielsweise die imposante Befreiungshalle auf dem Michelsberg bei Kelheim. In Regensburg schlendert man durch mittelalterliche Häuserzeilen und schaut wie das berühmte „Bruckmandl“ von der Steinernen Brücke zum gotischen Dom St. Peter. Straubing zeigt sich als stolze Herzogstadt mit prächtigen, farbenfrohen Patrizierhäusern und dem bunten Viktualienmarkt. In Deggendorf lädt die 500 Meter lange Donaupromenade mit Strand zum Flanieren ein. Krönender Abschluss der Tour ist die Dreiflüssestadt Passau, in deren Zentrum sich der mächtige Dom St. Stephan mit der größten Domorgel der Welt erhebt. Italienischen Künstlern des 17. Jahrhunderts ist es zu verdanken, dass Besucher sich heute an der barocken Architektur der Altstadt erfreuen können.

Erlebnisraum Donau

(djd). In Bayern durchfließt die Donau die Hallertau, zwingt sich durch die Felsen bei Weltenburg, erreicht Regensburg und vereint sich in Passau mit dem Inn und der Ilz. Auf 220 Kilometern von Neustadt an der Donau bis nach Passau folgt der Donau-Panoramaweg diesen abwechslungsreichen Landschaftsräumen, vorbei an geschichtsträchtigen Städten und kulturellen Highlights wie dem Kloster Weltenburg am Donaudurchbruch bei Kelheim. Für die gesamte Wanderung sollte man zehn Tage einplanen. Durch die Vielzahl von Gasthäusern am Weg lassen sich die Abschnitte individuell einteilen. Einzelne Etappen kann man auch ganz bequem durch eine Schifffahrt zurücklegen. Weitere Informationen gibt es unter www.donaupanoramaweg.de.

Foto: djd/Tourismusverband Ostbayern e.V./Michael Körner

Seniorenreisen Busvermietung

Tagesfahrten	Datum	Programm	Preis
	06.10.16	Fahrt ins Blaue, Mittagessen und Programm	€ 35,00
	14.10.16	Autostadt Wolfsburg inkl. Eintritt, Panoramatour	€ 53,00
	15.10.16	Blauer Samstag inkl. Mittag	€ 35,00
	18.10.16	Peter Orloff u. d. Schwarzmeer-Kosaken inkl. Eintritt, Buffet	€ 70,00
	22.10.16	Entenparty inkl. Mittag	€ 46,50
	25.10.16	Sonneninsel Rügen inkl. Mittag, Reiseleitung	€ 55,00
	29.10.16	Oktoberfest inkl. Mittag, Eintritt	€ 64,00
	03.11.16	Fahrt ins Blaue Spezial inkl. Mittag, Eintritt oder Führung	€ 42,00
	05.11.16	Ostseebad Boltenhagen inkl. Mittag	€ 39,50
	11.11.16	Martinsgans-3-Gang-Menü, inkl. Kaffee und Kuchen, Rundfahrt	€ 49,50
	12.11.16	Busum, Wesselburen – Eierrogg-Seminar inkl. Dithmarscher Buffet, Kaffee und Kuchen	€ 56,00
	16.11.16	Backtheater „Eine himmlische Beschercung“ inkl. Mittag, Theateraufführung, Kaffee und Kuchen	€ 59,80
	17.11.16	Karpfenessen inkl. Mittag	€ 49,50

Zustieg in Norderstedt, Langenhorn-Markt und Henstedt-Ulzburg

Mehrtagesfahrten	Datum	Programm	Preis
	07.10.-10.10.16	Blaues Wochenende, 4 Tage	ab € 285,00
	29.11.-02.12.16	Dresden, stöbern auf dem Striezelmarkt, 3 x HP und Programm vor Ort	ab € 425,00
	08.12.-11.12.16	Glück auf im Erzgebirge, 4 Tage	ab € 370,00

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

VIKING TRAVEL **TUI TRAVEL Star**
22846 Norderstedt • Rathausallee 19

Leben und arbeiten mit Ambiente

Verschiedene Apartmenttypen und Pflegezimmer

Überzeugen Sie sich selbst von unserer familiären Atmosphäre – egal ob Sie bei uns wohnen oder arbeiten möchten

Besichtigung nach Terminabsprache möglich

Mitarbeiter/-innen im Pflegebereich gesucht

Um unseren Bewohnern einen sorgenfreien Lebensabend und eine umfassende Dienstleistung bieten zu können, formieren wir fachlich kompetente und harmonisch arbeitende Teams.

Das Zusammenleben und das Arbeiten in der Parkresidenz wird getragen von Akzeptanz, Toleranz und gegenseitiger Wertschätzung. Bei uns finden Sie alles, was das Dasein interessant und lebenswert macht. Für Bewohner und Mitarbeiter bie-

ten sich vielfältigste Möglichkeiten der Mitbestimmung und -gestaltung. Über 150 Mitarbeiter sorgen für einen hohen Wohnkomfort, besten Service und die Sicherheit in jeder Lebensphase optimal betreut zu sein. Ein ambulanter Pflegedienst gehört ebenso selbstverständlich zum Dienstleistungsangebot, sowie 5 Pflegewohnbereiche mit Einzelzimmern für insgesamt 70 von uns vollstationär betreuten Pflegebewohnern.

Frau Dr. Marion Goldschmidt, Direktorin, freut sich auf Ihre Bewerbung.



mit Sicherheit in eine sorglose Zukunft ...

Parkresidenz Greve & Co. Alstertal
Karl-Lippert-Stieg 1
22391 Hamburg-Poppenbüttel
Telefon 040/60 60 8-0
www.parkresidenz-alstertal.de

Apfel-Lauch-Gemüse

(für 1 Person)

Zutaten:
 1 große Lauchstange
 1 Apfel
 1 dickere Scheibe Katenschinken
 1 EL Öl
 1/8 l Wasser
 Pfeffer und Salz

Zubereitung:
 Lauch der Länge nach aufschneiden und gründlich außen und entlang der Ritze abspülen, um Sand und Erde zu entfernen. Die Stange in dünne Ringe schneiden. Den Schinken in Würfel schneiden. Den Apfel abwaschen und in Viertel teilen. Das Kerngehäuse entfernen und die Viertel in Spalten schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen. Dort hinein die Schinkenwürfel geben und kurz anschwitzen. Den Lauch hineingeben und mit dem Schinken vermischen. Bei schwacher Hitze 5 Minuten dünsten. Das Wasser angießen und die Apfelspalten hinzugeben. Alles zusammen 10 Minuten köcheln lassen. Nach Bedarf mit etwas Speisestärke anbinden.
 Zum Schluss mit Pfeffer und Salz abschmecken.



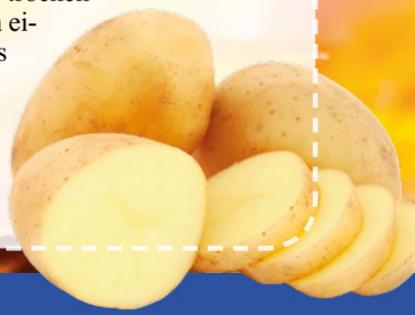
WOCHENMARKT LANGENHORNER MARKT
 So frisch, so nah, so herzlich!

Lachsfilet mit Gurken-Dill-Gemüse

(für 1 Person)

Zutaten:
 200 g Lachsfilet
 1 kleine Schmorgurke oder 1 kleine Salatgurke
 1 EL Rapsöl
 1 TL Butter
 1/8 l Gemüsebrühe
 2 Stiele frischen Dill
 Salz

Zubereitung:
 Gurke waschen, schälen und halbieren. Mit einem Löffel das Innere, Weiche der Gurke entfernen. Die Gurke in Scheiben schneiden. Gurke in Butter andünsten.
 Gemüsebrühe angießen und die Gurke etwa 10 Minuten bei geringer Hitze garen. Am Schluss nach Bedarf mit Speisestärke andicken. Dill waschen und fein hacken. Über das Gemüse streuen.
 Das Lachsfilet waschen, trocken tupfen und salzen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und das Filet von beiden Seiten je 4 Minuten braten.
 Dazu passen Kartoffeln oder Reis.



Fruchtiger Geflügelsalat

(für 1 Person)

Zutaten:
 100 g Edamer am Stück
 150 g kernlose helle und dunkle Weintrauben
 100 g Putenbrustfilet
 3 EL heller Balsamicoessig
 2 EL Rapsöl + 1 TL Rapsöl
 1/2 TL Zucker
 Pfeffer und Salz

Zubereitung:
 Pfeffer, Salz und Zucker im Essig auflösen. 2 Esslöffel Rapsöl hinzugeben und mit einem kleinen Schneebesen cremig schlagen.
 Käse in Würfel schneiden. Die Trauben waschen, trocken tupfen und halbieren.
 Putenfleisch waschen und trocken tupfen. Einen Teelöffel Öl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch bei geringer Hitze von beiden Seiten je 5 Minuten anbraten.
 Das Filet abkühlen lassen und dann in kleine Stücke schneiden. Die Trauben, den Käse, das Fleisch und die Marinade miteinander vermischen.



Birne mit weißer Haube

(für 1 Person)

Zutaten:
 1 Birne
 50 ml Sahne
 80 g Naturjoghurt
 1 EL Mandeln
 1 TL Zucker
 1 Päckchen Vanillezucker

Zubereitung:
 Birne waschen, schälen und entkernen. Die Birne in Stücke schneiden und in wenig Wasser mit einem Teelöffel Zucker für fünf Minuten in einem geschlossenen Topf dünsten.
 Die Sahne schlagen, aber nicht fest werden lassen. Naturjoghurt und Zucker unterrühren. Die Mandeln grob hacken und in einer Pfanne kurz anrösten.
 Die abgekühlten Birnenstücke in ein hohes Glas geben. Die Creme darauf verteilen und mit Mandeln verzieren.



FrISChe • Qualiät • Vielfalt • Jeden Dienstag und Sonnabend

GEBRÜDER TIMM
 Gesundgeflügel
 Wochenmärkte
 Ahrensburg · Langenhorn
 Berne · Volksdorf · Hamm
 Hoferverkauf
 freitags von 9-17 Uhr

FrISChe Putenoberkeulen 100g € 0,49
 Im Angebot vom 10. bis 23.10.2016

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

Obsthof Palm
 Frisches Obst aus dem Alten Land
 direkt auf dem Wochenmarkt
 – eigene Ernte aus kontrolliertem, integriertem Anbau.

Die neue Apfelernte ist da:
 Fuji, Gala, Wellant, Elstar
sowie die neue Birnenernte:
 Conference und Bürgermeister

Wochenmärkte: Langenhorn • Schmuggelstieg

Harry's Fischdelikatessen
 Fisch macht sexy!

Lachscocktail in Honig-Senf-Soße	200 g	€ 4,-
Shrimps in Knobli oder in Honig-Senf-Soße	200 g	€ 5,-
Geräucherte Forellen	2 Stk.	€ 5,50

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

Fischfachhandel R. Diedrichs
 Qualität und Frische zu günstigen Preisen...

Fangfrischer Fisch auf Ihren Tisch.

Wir haben die Auswahl, z. B. Hering, Makrele, Zander, Forelle, Lachs, Thunfisch u.v.m.
Nordseekrabbensalat, 200 g € 6,-

Wochenmärkte: Di. + Sa. Langenhorn • Mi. + Fr. Fuhsbüttel

Geflügelhof Hellfritz

Ab Herbst wieder im Sortiment:
FrISChe Kalbfleisch und Wildfleisch
 aus örtlicher Jagd (Reh, Damwild, Wildschwein)

Wochenmärkte:
 Di. + Sa. Langenhorn · Mi. + Fr. Fuhsbüttel · Do. Schmuggelstieg Sa. Duvenstedt

Eier aus Bodenhaltung, Größe M vom eigenen Hof 20 St. € 3,50

UNTER HUBER

...aus dem Rauch auf den Wochenmarkt

Ab Mitte Oktober wieder im Angebot:
Hubers mildes Fass-Sauerkraut

Ein Genuss mit

- saftigen Kasslernackern und -karbonade
- magerer Kochwurst
- kerniger Schweinebacke
- mild gepökeltem Eisbein

Büffel-Mozzarella

Immer etwas Besonderes beim...

KäseSpezi

Thomas Gerstenberg
 Wochenmärkte: Langenhorn | Fuhsbüttel | Schmuggelstieg

Rätsel Spaß

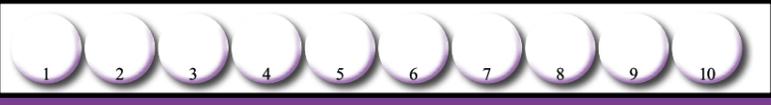
illegale Kunstkopie	Inselgruppe im Atlantik	ein Hautaus-schlag	drakonisch	Stamm in Ghana	englisch: neu	früherer österr. Adelstitel	Senkblei	Flächenmaß der Schweiz	kleiner Herings-fisch	Frage-wort	grobes Baum-woll-gewebe	franzö-sisch, span.: in
		9				italie-nisches Nudel-gericht						
jemand, dem alles zufällt	ökono-misch lohnens-wert			4		niederl. Fürsten-ge-schlecht						
Kaufhaus in Moskau		süd-deutsch: Haus-flur		Cowboy-film						Vorgang auf Auk-tionen		Abk.: Europa-rat
			gütlig sein				Zauber-trank	ionische Insel		Rinder-wahn-sinn (Abk.)		
kleinster Krank-heits-erreger	ohne Ver-grünügen	Kfz-Z. Geln-hausen										
Berber-volk in der Sahara							Himmels-wesen					Küchen-einrich-tung
		un-gleich-mäßig		Kfz-Z. Osna-brück				3	Trauben-saft		Fluss in Peru	
engl. Marsch-land-schaft	Schom-stein	japani-scher Politiker † 1909					franzö-sisch: Straße		offene See			
nichts davon										7		
							US-Pop-sängerin		aus-schließ-lich		franz., latei-nisch: und	
Spaß-macher (Mz.)		Spalt-zeug	Box-begriff (Abk.)		Befähigung	engli-scher Gasthof	Stern-schnup-pe	Bewoh-ner der „Grünen Insel“	Qua-drille-figur			nicht nah, fern
Wasser-fall in Vene-zuela	span. Insel-gruppe (Kw.)					eine Kleider-länge				dt. Rund-funk-sender (Abk.)		5
			Laut-losigkeit	Werber in einer Zeitung							männ-liches Pferd	
krän-kend	früherer österr. Adels-titel	Strom durch Köln	chin. Dynastie (10. - 13. Jhdt.)		Mutter der Nibe-lungen-könige			ein Halogen		... und har		
						Vorname von Wayne †		Sitz-bade-becken				dän. Physiker † (Niels)
Kamm-macher-werkzeug		förm-liche Anrede		deutsche Vorsilbe	Vorname von Mo-derator Pliawa				Insel der griech. Zauberin Circe		ein Schnell-zug (Abk.)	
		ein Längen-maß (Abk.)	bibli-scher Ort im A.T.					Figur in „Land des Läch-els“	Börsen-aufgeld			
Verzie-rung an Bau-werken		Art eines Tons			über-irdisch, -sinnlich							8
				Fremd-wortteil: gegen				Rätsel-löser				

Ein Leben lang aktiv!

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

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

- Die Gewinner vom September 2016**
- 1. bis 3. Preis: je 2 Tickets für das Hansa-Variété-Theater**
1. Renate Mück, 22844 Norderstedt
 2. Eva-Maria Guzinski, 22297 Hamburg
 3. Edgar Wieske, 22339 Hamburg
- 4. bis 6. Preis: je 2 Tickets für „Shanghai Nights“ vom chin. Nationalcircus**
4. Maren Krause, 25421 Pinneberg
 5. Maren Arndt, 22459 Hamburg
 6. Astrid Hagenah, 22523 Hamburg



Auflösung: Sudoku und Kreuzworträtsel vom SeMa, Ausgabe September 2016

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

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

LAUBFROSCH

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

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

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 Auflösungen finden Sie in der nächsten Ausgabe von SeMa – viel Spaß beim Knobeln.

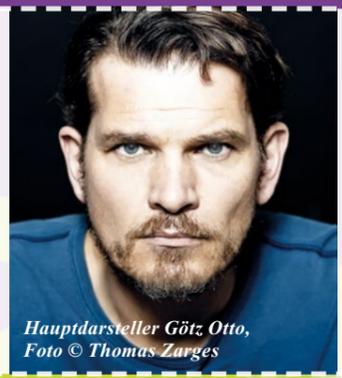
Verlosung im Oktober 2016!

1. bis 3. Preis:

Jeweils 2 Karten für die Premiere von „Don Quijote“ im Altonaer Theater am 13.11.2016 um 19 Uhr

Das Altonaer Theater bringt Michael Bogdanovs Version der idealistischen Abenteuerfantasie als Spiel im Spiel schwungvoll auf die Bühne.

Vorstellungen bis 17.12.2017,
 Kartentelefon: 040/39 90 58 70



Hauptdarsteller Götz Otto, Foto © Thomas Zarges

4. bis 6. Preis:

Jeweils 2 Karten für die Premiere von „The 27 Club“ im St. Pauli Theater am 2.11.16 um 20 Uhr

Sie alle hatten ein außergewöhnliches Talent, sie waren geniale Musiker und sie haben Musik-Geschichte geschrieben. Doch im Alter von 27 gingen sie eine bizarre Verbindung ein: sie wurden Mitglied im „Club 27“, denn sie alle starben mit 27 unter tragischen Umständen. „The 27 Club“ bringt die unvergessliche Musik von Legenden wie Jimi Hendrix, Janis Joplin, Brian Jones, Jim Morrison, Kurt Cobain und anderen Musikern, die diesem legendären Club angehören, auf die Bühne.

Vorstellungen bis zum 27.11.16,
 Kartentelefon: 040/4711 0 666



...und so können Sie gewinnen: Lösungswort eintragen, Coupon ausfüllen und ausschneiden, ausreichend frankiert bis zum 14.10.2016 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

Fünf Fragen an das Leben

Senioren geben Antworten, die zum Nachdenken anregen

Als nach dem Ende des letzten Weltkrieges viele junge Frauen mit ihren Kindern überstürzt aus den deutschen Ostgebieten fliehen mussten, entschied die richtige Beantwortung der Frage „Was nehme ich auf die Flucht mit?“, für die nur wenige Stunden Zeit blieb, vielfach über Leben und Tod. Parallelen zu den heutigen Flucht-Szenarien drängen sich den Menschen auf, die das als Kinder oder junge Heranwachsende miterleben mussten.

Um das Lebensresümee alter Menschen geht es Felix Kautsky in seinem Projekt „5 Fragen an das Leben“. Fragen, die nicht wie auf der Flucht in Hetze beantwortet werden müssen. Nicht um das Mitnehmen, sondern um das Weitergeben geht es dem Filmemacher, der seit 2011 immer die gleichen Fragen an Menschen stellt, die auf viele Jahre zurückblicken können. „Da ich professionell in der Filmarbeit stehe“, so Kautsky im Gespräch mit dem SeMa, „kam mir die Idee, meinem Vater Fragen zu stellen und seine Antworten in einem Film festzuhalten. Nicht nur für mich, sondern auch für Freunde, die diesen Film sahen, war das Ergebnis so überzeugend, dass ich mich entschloss, den nächsten Schritt zu wagen. Ich habe mit meinem Vater einen Film gedreht und ihm dabei die fünf Fragen gestellt, die heute die Kernfragen des Projekts sind.“ Zur Vorbereitung auf den Film überließ der Sohn seinem Vater die fünf Fragen in schriftlicher Form etliche Tage vor dem Drehtag. Seine Beobachtungen danach schildert Kautsky so: „Die Vorbereitung auf den Film hat meinen Vater intensiv beschäftigt, und es hat ihn ungemein gefreut, dass ich mich so sehr für seine Vergangenheit interessiere. Mir wurde bewusst, dass mein Vater für viele Stunden oder so-

Das SeMa lädt deshalb zum Selbstversuch ein – wie, liebe Leserin, lieber Leser, fallen Ihre Antworten aus?

Mein schlimmstes Erlebnis?

Meine Lebensweisheit?

Mein liebstes Ding?

Mein schönstes Erlebnis?

Mein Wunsch an die Zukunft?

Alle Informationen über das Projekt „5 Fragen an das Leben“ finden sie auf der Internetseite www.5lebensfragen.de. Felix Kautsky gibt auch gern telefonische Auskünfte über die praktische Realisierung und Kostenbeteiligungen. Nicht zuletzt könnten kleine Film-Porträts, so wie sie das Projekt bietet, sehr persönliche Geschenke für die ganze Familie sein.



Herta Ahrens und Felix Kautsky, der die Fragen stellt und ansonsten „unsichtbar“ hinter der Kamera steht

gar Tage etwas Sinnvolles zu tun gehabt hatte – nur durch diese ein, zwei Stunden Beschäftigung mit mir.“ Dieses positive Erleben erweckte in Felix Kautsky die Idee, auch fremden Menschen die Fragen zu stellen, die seinen Vater Dr. Hans Kautsky so vitalisiert hatten. Das Ergebnis ist das Projekt „5 Fragen an das Leben“. Das SeMa hat mit der 1919 geborenen Herta Ahrens gesprochen. Seit 1995 lebt sie in der vhw-Anlage „Wohnen im Alter“ in der Julius-Vosseler-Straße. „Auch wenn ich anfangs gezögert habe, den Schritt zu tun, habe ich es nicht bereut“, berichtet die Seniorin.

„Richtig spannend fand ich es, mich mit den Fragen zu beschäftigen, die ich vor der Kamera beantworten sollte. Ich bin sie immer wieder durchgegangen, bis ich entschieden habe, was ich sagen will. Es hat richtig Spaß gemacht, sich intensiv mit der eigenen Vergangenheit zu beschäftigen!“ Diese Beobachtung macht der Filmemacher, wenn er Menschen mit großer Lebenserfahrung für sein Projekt interviewt. „Da habe ich wohl durch Zufall eine neue, effektive und sehr günstige Art von Beschäftigungstherapie entdeckt“, stellt er rückblickend fest. „Und nicht nur das, die Filme sind für Angehörige, Freunde und nicht zuletzt auch das Personal der Wohnanlage äußerst wertvoll. Die Verdichtung auf die Beantwortung von lediglich fünf Fragen zwingt zu klaren Antworten, die oft in bestechender Weise die jeweilige Altersweisheit des Gesprächspartners widerspiegeln.“ Die eigenen Antworten laden aber auch zur Nachbewertung ein. „Wenn ich mir den kleinen Film heute ansehe“, lacht Herta Ahrens, „bin ich mir nicht mehr ganz sicher, ob meine Antworten gleich ausfallen würden!“

F.-J. Krause © SeMa

Der graue Star

Als grauen Star oder Katarakt bezeichnet man die altersbedingte Trübung der ursprünglich klaren Augenlinse.

Die Sehleistung wird langsam und unmerklich immer schlechter und die Wahrnehmung von Bildern verschwommener. Meist ist erst ein Auge betroffen, sodass die schlechte Sehkraft des betroffenen Auges nicht bemerkt wird.

Eine Blendempfindlichkeit kommt oft hinzu, die beispielsweise beim nächtlichen Autofahren störend ist. Diese Symptome sind typisch für den grauen Star. Meist tritt diese Trübung durch natürliche Alterung jenseits des 65. Lebensjahres auf. Ob die Ursache Ihrer Beschwerden tatsächlich ein grauer Star ist, stellt der Augenarzt bei einer gründlichen Gesamtuntersuchung des Auges fest. Dabei kann er auch erkennen, ob noch weitere Augenerkrankungen vorliegen.

Die einzige Methode, den grauen Star wirkungsvoll zu behandeln, ist eine Operation. Eine neue Brille hilft hier nicht. Die Behauptung, dass der Star erst reifen muss, ehe er operiert werden kann, ist völlig falsch. Genau das Gegenteil ist der Fall. Ein mäßiger grauer Star ist viel schneller und einfacher zu operieren als ein lange bestehender, dichter Star. Je einfacher die OP, desto geringer ist natürlich auch das Risiko für den Pa-

tienten. Die Kataraktoperation ist die am häufigsten durchgeführte Operation in Deutschland.

Dabei wird die trübe Augenlinse entfernt und durch eine Kunstlinse ersetzt. Hier gibt es vielfältige Möglichkeiten, eine nahezu völlige Brillunenabhängigkeit erreichen.

Im Rahmen der Grauer-Star-Operation ist es also möglich, durch die gezielte Auswahl von Speziallinsen Kurzsichtigkeit, Weitsichtigkeit, Alterssichtigkeit und Hornhautverkrümmung zu behandeln. Der Eingriff wird ambulant und mit lokaler Betäubung durchgeführt. Für den Patienten ist die Operation nahezu schmerzlos.

Weitere Informationen über unser OP-Zentrum in Hamburg finden Sie im Internet: www.aoz-hamburg.de, Andreas Otto.



ENDLICH KEIN GRAUER STAR MEHR!



AOZ
ANDREAS OTTO

AOZ Augenoperationszentrum Hamburg
Heegbarg 2 · 22391 Hamburg
info@aoz-hamburg.de
040/53 04 88 77
www.aoz-hamburg.de

Altonaer Theater

Don Quijote nach dem Roman von Miguel de Cervantes

Eine Schauspieltruppe entschließt sich, anlässlich des 400. Todestages von Cervantes, dessen Meisterwerk Don Quijote auf die Bühne zu bringen. Kein leichtes Unterfangen, immerhin geht es um schlappe 1200 Seiten literarische Hochkultur. Doch die Truppe scheut keine Mühen. Der ehrgeizigste unter ihnen übernimmt die Rolle des Don Quijote und zieht gemeinsam mit dem getreuen Knappen Sancho Panza in eine Welt, die scheinbar von Zaubern und Dämonen beherrscht wird. Stets das Gute im Sinn, deutet er freimütig die Verhältnisse um, kämpft für die Schwachen und Armen und gegen Windmühlen. Alles läuft wunderbar, die Spieler gehen ganz und gar in der verrückten Geschichte auf, bis plötzlich etwas Unerhörtes geschieht: Der Hauptdarsteller (Götz Otto) identifiziert sich so stark mit seiner Rolle, dass er schließlich glaubt, tatsächlich Don Quijote zu sein.

Das Altonaer Theater bringt Michael Bogdanovs Version der idealistischen Abenteuerfantasie als Spiel im Spiel schwungvoll auf die Bühne und stellt nachdenklich die Frage nach den Koordinaten der Fantasie und der Wirklichkeit.

Premiere: 13. November 2016, Vorstellungen bis 17.12.2017, Kartentelefon 040/39 90 58 70

St. Pauli Theater

The 27 Club

Sie alle hatten ein außergewöhnliches Talent, sie waren geniale Musiker und sie haben Musik-Geschichte geschrieben. Doch im Alter von 27 gingen sie eine bizarre Verbindung ein: sie wurden Mitglied im „Club 27“. Ihr Lebens-

motto war „Live fast, love hard, die young“, denn sie alle starben mit 27 unter tragischen Umständen.

„The 27 Club“ bringt die unvergessliche Musik von Legenden wie Jimi Hendrix, Janis Joplin, dem Ex-Rolling-Stone Brian Jones, dem Star der Doors Jim Morrison, Kurt Cobain von „Nirvana“, der Soul-Lady des neuen Jahrtausends Amy Winehouse und anderen Musikern, die diesem legendären Club angehören, auf die Bühne des St. Pauli Theaters.

Dieses ist jedoch keine gewöhnliche Cover- oder Lookalike-Show, sondern viel mehr. Eine große Band, bestehend aus britischen Vollblutmusikern – von den Songs ihrer Vorbilder inspiriert – verneigt sich musikalisch vor ihren Idolen. Unvergessliche Songs wie „Hey Joe“, „All Along the Watchtower“, „Me an Bobby McGee“ oder „Riders on the storm“ führen zurück in die gute alte Zeit des Rock 'n' Roll, aber die vielseitigen Musiker können auch Grunge wie „Smells like Teen Spirit“ oder den souligen Blues von „Rehab“.

**Premiere: 2. November, Vorstellungen bis 27.11.2016
Kartentelefon 040/47 11 06 66**

Leser schreiben

Schreiben auch Sie uns Ihre Geschichten und Gedichte!



Wat to'n Nodenken

En Fro ohn' Profeschoon stellt sik bi de Firma IBM as Reinmokersch vör. De Chef vun dat Personalbüro lett ehr en lütten Test moken. Se mutt den Bodden wischen. Denn snackt de beiden tosomen, un he seggt: „Sie sind bei IBM eingestellt. Geevt Se mi mol ehr eMail Adress, dennso stüer ik Se de Ünnerlogten to“.

De Fro antert, dat se keen Compuster hett un notürlich ok keen eMail Adress. „Tjä“, seggt de Mensch ut dat Personalbüro, „wenn se keen eMail Adress hebbt, sünd Se eigentlich gor nich dor un köönt ok nich instellt warden.“ De Fro is bannig vertwiefelt un geiht weg. Se hett blots noch teihn Euro för de Reis. Se geiht in dat nächste Koophuus un köfft teihn Kilo Tomaten. Se geiht vun Döör to Döör un verköfft de Tomaten wedder un hett no twee Stünnen dat Duppelte in de Knieptasch. Dat mookt se dreemol achteran un an't Enn hett se 160.00 Euro. Se markt, op düsse Oort un Wies kumm ik dormit trecht.

Also, geiht se jeden Morgen los un kümmt obends wedder. An jeden Dag verdoppelt orrer verdreefacht se ehr Kaptal. In kotte Tiet köfft se sik enen lütten Wogen, denn enen Lastwogen un dat duurt gor nich lang, hett se en ganzen Hümpel vun Autos un kunn dormit de Soken no de Kunnen bringen. No fief Johren hett se de gröttste Lebensmittelkeed in Europa.

Se denkt so bi sik, ik mutt an de Tokunft denken un enen Finanzplon för sik un de Fomilie moken. Tosomen mit enen Beroter mookt se enen Vorsorgeplon. An't End vun dat Gespräch froogt dat Mannsmisch ehr no de eMail Adress, dormit he ehr de Ünnerlogten tostüern kann. Se seggt em, dat se keen Compuster un dormit ok keen eMail Adress hett. De Mann vun de Versekerung smuustert un seggt: „Gediegen, Se hebbt en Imperium op de Been stellt un dorbi nich mol en E-Mail Adress. Überleggen Se mol, wat Se mit en Compuster noch allens harrn moken kuun'n“. De Fro överleggt un seggt: „Reinmokersch bi IBM“.

Lehre Nummer 1: Dat Internet is nich wichtig för dien Leben.
2: Wullt du bi IBM anfangen, must du en eMail hebben.
3. Wenn du düsse eMail kregen hest, sünd de Chancen Reinmokersch to warden grötter, as de, Milliardär to warden.

PS: Bün op'n Markt un kööp Tomaten, un vun düssen Momang an nich mehr per eMail to foten to kriegen.

Von unserer Leserin Silke Frackstein

„Die Trauerweide“ –

Gesprächskreis und Trauerbegleitung in Hamburg-Wandsbek

(s.w.) Wenn ein nahestehender Mensch verstirbt, ändert sich die persönliche Lebenssituation in den unterschiedlichsten Lebensbereichen. Trauer löst im sozialen Umfeld häufig Gefühle der Hilflosigkeit und Überforderung aus.

- Sie wollen sich in lockerer Atmosphäre mit Betroffenen austauschen?
- Sie möchten Informationen bekommen und eigene Erfahrungen weitergeben, sowie neue Perspektiven erhalten?
- Sie möchten sich eine Auszeit nehmen und Kraft für den Alltag schöpfen?

Dann bietet Ihnen der Gesprächskreis "Die Trauerweide" einen geschützten Raum, in dem Ihre Trauer einen Ausdruck finden kann. Unter Gleichgesinnten können Sie Verständnis, Trost und Halt finden. Die fachlich geschulten Trauerbegleiter der Johanniter-Hospiz-Ambulanz unterstützen Sie dabei, Ihren Verlust in das Leben zu integrieren.

Die Treffen finden einmal im Monat von 17:30-19:00 Uhr im Gemeindehaus der Kreuzkirche Wandsbek, Kedenburgstraße 14 statt. Am 13. Oktober allerdings (im Rahmen der Hamburger Hospizwoche) in der Helbingstraße 47. Am 8. November und 13. Dezember 2016 wieder in der Kreuzkirche.

Die Johanniter-Hospiz-Ambulanz erreichen Sie unter Tel.: 040-65054-470, Mobil: 0163-8556426, E-Mail: hospizdienst.hamburg@johanniter.de



Johanniter-Hospiz-Ambulanz

bildet Hospizbegleiter aus

Hamburg-Wandsbek Niemand soll am Lebensende allein bleiben, auch wenn es keine Freunde oder Angehörigen mehr gibt. Dieses Ziel verfolgen die Hamburger Johanniter mit der Ausbildung von Hospizbegleiter/innen. Denn ehrenamtliche Sterbebegleitung will gelernt sein, weiß Elke Lütgenau-Hawae, Palliativ-Care-Fach-Krankenschwester und Leiterin der Hospiz-Ambulanz. Im Frühjahr 2017 beginnt der nächste Ausbildungskurs für Interessierte an diesem Ehrenamt. Nach der Ausbildung begleiten die ehrenamtlichen Hospizbegleiter/innen einen alleinstehenden Menschen, der im Raum Wandsbek, Barmbek und Barsbüttel zu Hause, im Pflegeheim oder Krankenhaus lebt. „Ohne sie hätten viele Menschen an ihrem Lebensende nur noch Kontakt zu Pflegekräften“, beschreibt Lütgenau-Hawae die Situation.

Ehrenamtliche Hospizbegleitung – was ist dabei das Wichtigste? „Einfach da sein – das ist das Wichtigste!“, sagt die Hospizbegleiterin, die hier ungenannt bleiben will. „Das ist ganz einfach, aber nicht immer leicht – man muss schon den Blick in das Gesicht des Todes wagen. Es tut mir gut, mich damit auseinanderzusetzen.“ Nicht nur die Ausbildung selbst, sondern auch der fortlaufende Austausch untereinander und die Supervision sind besonders wichtig, um die Hospizbegleiter/innen in ihrer wichtigen Aufgabe zu stärken.

Für Rückfragen steht Frau Elke Lütgenau-Hawae unter der Telefonnummer 040 65054 470 oder per Mail unter Elke.Luetgenau-Hawae@johanniter.de gern zur Verfügung.

„Wohnen mit Service“

**Seniorenwohnanlage Christuskirche
Norderstedt-Garstedt**

Vermietung direkt durch den Eigentümer

Weitere Informationen erhalten Sie bei:
Ev.-Luth. Kirchenkreis HH-West/Südholstein
Stapelstraße 8b
22529 Hamburg

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

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

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

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

2 Zimmer
52,26 m²
Wohnfläche

Miete
netto kalt:
€ 574,86
zzgl. Nk. und Serviceentgelt
Courtagefrei!

Bedarfsausw.: 38,8 kWh/(m²a) Holzpellets

Besuchen Sie auch unsere Homepage

www.semahh.de



www.senioren-magazin-hamburg.de

www.senioren-magazin-hamburg.de

NORDOST SEEBESTATTUNGEN

EINS WERDEN.

Nordost Seebestattungen, Lohe 1A, 22941 Bargtheide,
Tel.: 04532/408 88 49, Fax: 04532/503 97 21, Mobil: 01520/269 87 72,
info@nordost-seebestattungen.de, www.nordost-seebestattungen.de

WULFF & SOHN
BESTATTUNGSINSTITUT

Keiner kennt Ihre Wünsche
besser als Sie selbst.

Sorgen Sie jetzt vor.

Wir beraten Sie gerne
Ihr Sönke Wulff

Segeberger Chaussee 56-58 • Norderstedt

☎ (040) 529 61 73

Tangstedter Landstraße 238 • Hamburg-Langenhorn

☎ (040) 539 08 590

www.wulffundsohn.de

Immer auf die Alten

Nicht hinter dem Ofen, sondern unter Kindern. Lesepate Wolfgang Dörpholz ist nur einer von unzähligen alten Menschen, die sich unentgeltlich in den Dienst der Gesellschaft stellen



Der alte Großvater und der Enkel

Es war einmal ein steinalter Mann, dem waren die Augen trüb geworden, die Ohren taub, und die Knie zitterten ihm. Wenn er nun bei Tische saß und den Löffel kaum halten konnte, schüttete er Suppe auf das Tischtuch, und es floss ihm auch etwas wieder aus dem Mund. Sein Sohn und dessen Frau ekelten sich davor, und deswegen mußte sich der alte Großvater endlich hinter den Ofen in die Ecke setzen, und sie gaben ihm sein Essen in ein irdenes Schüsselchen und noch dazu nicht einmal satt; da sah er betrübt nach dem Tisch, und die Augen wurden ihm nass. Einmal auch konnten seine zitterigen Hände das Schüsselchen nicht fest halten, es fiel zur Erde und zerbrach. Die junge Frau schalt, er sagte aber nichts und seufzte nur. Da kauften sie ihm ein hölzernes Schüsselchen für ein paar Heller, daraus musste er nun essen. Wie sie da so sitzen, so trägt der kleine Enkel von vier Jahren auf der Erde kleine Brettlein zusammen. ‚Was machst du da?‘ fragte der Vater. ‚Ich mache ein Tröglein,‘ antwortete das Kind, ‚daraus sollen Vater und Mutter essen, wenn ich groß bin.‘ Da sahen sich Mann und Frau eine Weile an, fingen endlich an zu weinen, holten alsofort den alten Großvater an den Tisch und ließen ihn von nun an immer mit essen, sagten auch nichts wenn er ein wenig verschüttete.

Jacob Grimm (1785-1863) und Wilhelm Grimm (1786-1859)



So wie der englische Illustrator Arthur Rackham (1867-1939) den Großvater aus dem Grimm'schen Märchen darstellte, ist die heutige alte Generation keineswegs

Es wäre falsch zu behaupten, Alterschelte sei eine Erfindung unserer Tage. Bereits der chinesische Philosoph und Dichter Tschuang-Tse oder Chuang Tzu (um 365 bis 290 v. Chr.) verpasste in einem seiner überlieferten Texte der älteren Generation ironisch verpackt eine tüchtige Breitseite: „Ältere Menschen schweigen, um tief zu wirken“, so ein Zitat.

War es zur Zeit des Denkers aus dem Reich der Mitte noch eine Ausnahme, so alt wie er selbst zu werden, ist das heute in Deutschland zumindest statistisch kein Problem mehr. Prognosen zufolge ist die durchschnittliche Lebenserwartung bei im Jahr 2020 geborenen Jungen 79,1 und bei Mädchen 84,1 Jahre. Fast noch interessanter ist eine weitere Kennziffer: Wer als Mann heute das 80. Lebensjahr erreicht, kann statistisch davon ausgehen, noch weitere 7,79 und als Frau weitere 9,29 Jahre zu leben. Was diese Zielgruppe freut, ist für etliche Versicherungsmathematiker, Wirtschaftswissenschaftler und Politiker ein Alptraum. Verschlingen die Alten den Wohlstand von heute? Sind sie gar die apokalyptischen Heuschrecken, die alles kahlfressen und den Jungen nichts hinterlassen?

Eines zumindest scheint klar zu sein. Bei der Bundestagswahl 2017 steht bereits heute eine deutliche Mehrheit fest. Das sind die Wählerinnen und Wähler, die das 55. Lebensjahr erreicht oder überschritten haben. Ist das schlimm? Zumindest in Großbritannien waren es die Wähler 50plus, die mit ihrem ablehnenden Votum die jüngeren Wähler überstimmt und das Vereinigte Königreich aus der EU gekegelt haben. Allerdings waren es die Jungen, die durch ihr Fernbleiben von den Wahlurnen zum Wahlausgang entscheidend beigetragen haben. Droht die Diktatur der Alten? Die Wirtschaftswissenschaftler Torsten Schmidt und Philipp Jäger sehen gar die Alten dabei, wie sie Schlaglöcher in die Straßen und Risse in Brückenpfeiler nagen. Denn seit vier Jahren sinkt die Investitionsquote in Deutschland kontinuierlich – übersteigt

der Abschreibungsbetrag die Neuinvestitionen deutlich. Der Staat, so die Beobachtung des Rheinisch-Westfälischen Instituts wird „auf Verschleiß gefahren“. Und wer ist schuld daran? Die beiden Ökonomen zeigen auf die Alten: „Ältere Menschen schätzen die langfristig zu erwartenden Gewinne aus staatlichen Investitionen geringer als jüngere Wähler.“ Mit anderen Worten – dem Opa reicht es, wenn eine Brücke noch so lange hält, wie er sie benutzt. Nach ihm die Sintflut. Stimmt das wirklich? Beugen sich die Parteien und damit die Bundes- und Landesregierungen in vorseilendem Gehorsam einem unausgesprochenen Diktat der Alten? Haben sie gar Angst davor, eine charismatische neue Trude Unruh würde die 2008 liquidierte Partei „Die Grauen – Graue Panther“ wiederbeleben und zu unübersehbaren Erfolgen führen?

Eines ist heute zumindest ganz anders als zu Zeiten des chinesischen Lästermauls. Die Alten schweigen nicht mehr – sie reden und handeln. Und seufzend die Suppe aus dem hölzernen Schüsselchen hinter dem Ofen löffeln, wie in einem der Grimm'schen Märchen, das ist so ziemlich das Letzte, was Senioren von heute tun.

Dass die alte Generation durchaus erarbeitetes und gespartes Geld in persönliche Annehmlichkeiten investiert, ist unstrittig. Unstrittig auch, dass sie ein Recht dazu hat. Es sind nicht die Alten, die schuld an den Löchern in den Straßen sind, sondern Politiker, die sich scheuen, vielleicht unpopuläre Entscheidungen zu treffen. Denn den Alten ist es nicht „wurscht“, in welcher Welt die Enkel leben werden. Als „Umweltschutz“ noch nicht erfunden war, lebte die heute alte Generation ihn schon. Sie beobachtet allerdings nun mit Kopfschütteln die „To-go“-Gesellschaft, die allein in Berlin täglich 460.000 im Regelfall nicht recycelbare Einwegbecher verbraucht und sich daheim oder im Büro Kaffeegenuss nur noch aus Milliarden von mit Kaffeemehl gefüllten Alu-

minium-Kapseln vorstellen kann. Diesem und dem „To go“-Unsinn Einhalt zu gebieten, wäre eine verdienstvolle Aufgabe. Statt über die vermeintliche Macht der Alten und ihre negativen Folgen für die Gesellschaft zu rasonieren, sollte sich die Wissenschaft vermehrt mit deren Leistung für die Allgemeinheit beschäftigen. Sie fängt ganz schlicht in den Familien an. Die Berufstätigkeit vieler Mütter wäre ohne eine „Stand-by-Bereitschaft“ der Großeltern oft nicht möglich. Kirchen wären ohne die Mitarbeit vieler älterer Menschen fast handlungsunfähig – Sportvereine ginge es kaum besser. Selbstverständlich sind Senioren, die ihr Wissen und ihre Fähigkeiten unentgeltlich weitergeben. Ältere Menschen als Lesepaten gibt es nicht erst, seitdem zehntausende Flüchtlingskinder in die Schulen strömen. Geprägt durch die Flucht-Biografien der eigenen Familie, bringen sich unzählige Senioren in die Flüchtlingsarbeit ein, leisten das, was der Staat nicht kann oder auch nicht will.

Ein Vorwurf – darf man einigen Immobilien-Fachleuten trauen – ist den Alten wohl tatsächlich zu machen: Sie vererben zu viel! Weil die Erben bei dem Erwerb von Wohneigentum nur noch die Differenz vom geforderten Preis zum erbten Vermögen finanzieren müssen, kann das mit ein Grund für den seit Jahren zu beobachtenden überdurchschnittlichen Anstieg der Immobilienpreise sein. Hier ist die ältere Generation aufgerufen gegenzusteuern!

F.-J. Krause © SeMa

Anzeigenannahme für das SeMa:

HWWA-Werbeagentur GmbH

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

Auszeit nehmen! Verhinderungspflege entlastet



Der Johanniter-Pflegedienst springt ein, wenn Sie verhindert sind. Nutzen Sie Ihren Anspruch auf Verhinderungspflege: Die Pflegeversicherung übernimmt pro Jahr bis zu 1.612 EUR bzw. 2.418 EUR.

Wir beraten Sie gerne über unsere Leistungen rund um Pflege, Hausnotruf und weitere nützliche Dienste im Alter. Rufen Sie uns an oder besuchen Sie uns auf der LifeAGE am 29. & 30. Oktober 2016.

Servicenummer:
0800 9667336 (gebührenfrei)
www.johanniter.de/pflege

DIE JOHANNITER
Aus Liebe zum Leben

SeMa

Auch im
Postversand!

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

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

Name: _____

Straße: _____

PLZ: _____

Ort: _____

Tel.: _____

E-Mail: _____

Unterschrift: _____

Die € 25,- überweisen Sie auf das Konto:
Hamburger Sparkasse, BIC: HASPDEHH
IBAN: DE16200505501261178030

Senden Sie diesen Abschnitt an:
SeMa – Senioren Magazin Hamburg GmbH,
Georg-Clasen-Weg 28, 22415 Hamburg

Nägel und mehr
Fingernagel- und Fußpflege

Dauerniedrigpreis

1 x med. Fußpflege € 18,-

Inhaberin Petra Plewka freut sich auf Ihren Besuch!

Langenhorner Chaussee 165 | 22415 HH | Tel.: 040/532 41 01
www.naegel-und-mehr.eu

OPTIKDANIEL
hingucken ... reinschauen ... durchblicken

Spezialbrillen bei altersbedingter Makuladegeneration (AMD)

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

Jetzt Termin vereinbaren!
Tel. 040 - 40 87 01

Osterstraße 136 | 20255 Hamburg-Eimsbüttel

Senioren-Zentrum „Lühmann-Park“ & Appartementhaus

Appartementhaus:

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

Senioren-Zentrum:

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

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

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

Mit Sicherheit sanglas leben



Auf und ab hält uns in Trab

Ulrich Tukur macht's in Bulgarien. Für Kabarettist Hannes Ringlstetter, der als Kind mitmusste, ist es heute zur Leidenschaft geworden. Bergwandern findet viel Anklang – und ist gesund.

Auf die Frage, warum Robert Atzorn in seiner Wahlheimat, dem Chiemgau, gern in die Wanderstiefel schlüpft, sagte der Schauspieler einmal: „Die Berge, die Seen, all die wunderbaren Hütten – hier ist die Lebensqualität enorm hoch.“ Die freie Zeit zwischen seinen Drehterminen widmet er bewusst der herrlichen Natur und tut damit Gutes für seine Gesundheit. Denn Wandern in mittleren Höhen wirkt, wie immer mehr Studien belegen, gegen mehrere Zivilisationskrankheiten zugleich. Die Ursache dafür ist die sogenannte Erythropoese, also die Verbesserung des Sauerstofftransports durch Blutbildung, was Egon Humpeler, Internist und Uni-Professor in Bregenz am Bodensee, erkannt hat.

Ein Jungbrunnen für die Gesundheit

„Das geschieht in den Bergen ganz von allein“, erklärt Humpeler in seinen Ausführungen, „denn die Luft ist dort sauerstoffreicher, deshalb muss der Körper mehr arbeiten. Das ist wie bei dem Motor, der hochoffizial mehr verbraucht.“ Die Zahl der roten Blutkörperchen steigt an, während die Gesamtzahl aller Blutkörperchen gleich bleibt, was für die Fließeigenschaften des Blutes günstig ist. Der Körper erlebt, laut dem Professor, eine spürbare Stärkung – das Gebirge sei wie ein Jungbrunnen.

Weniger Gewicht und besseres Wohlbefinden

Außerdem hat das Wandern weitere positive Effekte. Dazu gehöre zum Beispiel der Rückgang des Körpergewichts um zwei bis drei Kilogramm in zwei Wochen, wobei es sowohl dem Wasser als auch den Fettreserven an den Kragen gehe. „In der mittleren Höhe kommt es zu keiner vermehrten Flüssigkeitseinlagerung in das Gewebe“, betont Egon Humpeler. „Es besteht dabei nicht die Gefahr von Ödembildungen.“ Darüber hinaus werde das Herz-Kreislauf-System optimiert, weil sich Blutdruck und Puls deutlich verbessern. Und die allgemeine Befindlichkeit ergebe, durch die Mischung aus Bewegung

und frischer Luft, mit der Zeit ein gesteigertes Wohlbefinden. Mehr Zufriedenheit, ein kontinuierlicher Rückgang weitverbreiteter Beschwerden wie Rücken- und Gelenkschmerzen und eine Stärkung der optimistischen Lebenseinstellung gehen damit konform. „Durchschnittliche Reaktionszeiten werden verbessert, Schlafqualität, Schlafdauer und Durchschlafbarkeit nehmen zu,“ erklärt der Professor.

Mehr Angebote an guten Wanderwegen

Als Folge dessen finden immer mehr Menschen Freude am Wandern. Ob zu zweit, in einer Gruppe, mit der „Familie oder den Enkelkindern – auf die steigende Zahl an „Wandervögeln“ haben sich auch die Wandergebiete im Harz, im Schwarzwald und in den Alpen eingerichtet. Entsprechend groß ist das Angebot an guten Routen in Deutschland, Österreich, in der Schweiz, aber auch in den italienischen und französischen Alpen. Wer sich dort auf Tour begeben möchte, sollte Folgendes beachten:

Farbige Beschilderungen je nach Schwierigkeit

- Gelbe Schilder: Alle, die mit ihrer Familie, also auch mit Kindern wandern wollen, sollten sich auf Pfade mit gelben Schildern begeben. Diese Strecken sind vor allem landschaftlich sehr reizvoll, aber nicht allzu schwierig. Sie können deshalb gut auch von Anfängern, älteren Personen und Bergwanderern, die wieder einsteigen wollen, begangen werden.
- Rote Schilder: Hier führt es einen auf Wege, auf denen man schon etwas mehr Übung haben sollte, denn es müssen teilweise große Höhenunterschiede überwunden werden.
- Blaue Schilder: Erfahrung ist hier alles. Diese Markierungen weisen die Wege aus, auf denen nur wirklich erfahrene Bergwanderer unterwegs sein sollten.

Neben dem Wissen über die jeweiligen Routen sollte der Interessierte sich auch gut ausstatten. Dazu gehört, auch bei Sonnenschein, wetterfeste Kleidung, ausreichend Flüssigkeit und Verpflegung. Und ebenfalls wichtig: Nie ohne Handy unterwegs sein, noch besser ist ein GPS-Gerät. Leichtsinig kann in den Bergen unter Umständen zu Unfällen führen, deshalb sollten sich auch versierte Wanderer immer auf den markierten Wanderwegen halten.

A. Petersen © SeMa

Eröffnung!
Im Facharztzentrum am
der Kampnagelfabrik

Ihre gesunde Haut ist mir wichtig!

Nach langjähriger Erfahrung als Professorin und Direktorin der Hautklinik des UKE, habe ich meine Praxis im Facharztzentrum an der Kampnagelfabrik für Selbstzahler und Privatpatienten eröffnet. Aus meinem Leistungsspektrum:

Hauttumordiagnostik & Therapie • Hautscreening
Operative Dermatologie • Allergologie
Berufsdermatologie • Lichttherapie • Venerologie

Telefon: (040) 18 12 150
Internet: www.dermatomed-moll.de

DermatoMed Hamburg
Prof. Dr. Ingrid Moll

DermatoMed Hamburg Prof. Dr. Ingrid Moll
Jarrestr. 2 22303 Hamburg

Quickborn „Wohnquartier Eulennest“

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

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

Bedarfsausweis: 29 kWh (m²a), Wärmepumpe, Bj. 2016, A+

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

MR immobilien GmbH

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

...wir machen das!



«Dem Alltag immer wieder Sonntage abgewinnen»

Seniorenbegleitung
mittenmang – mitten im leben

andré conradi

Tel. 0177 7975666
mittenmang@gmx.com
www.andre-conradi.de

Dem Menschen zuliebe.

MEIN NEUES ZUHAUSE
in der
AUGUSTE-VIKTORIA-STIFTUNG
ELBCHAUSSEE 88, ALTONA

SENIOREN- UND PFLEGEHEIM

- individuelle Pflege und Betreuung im Alter •

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

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

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



HOSPITAL ZUM HEILIGEN GEIST
Kleine Stadt für Senioren




Mehr Vielfalt in der „Kleinen Stadt“

Neu seit April 2016
Tagespflege Heilig Geist

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
- Rundum-Pflege
- Tagespflege
- Kurzzeitpflege
- Hausnotruf, Menüservice

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

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



Glücksfall

Der Schubert-Chor Hamburg feiert seine 70 Jahre

Singen macht Spaß. Ein Bild sagt mehr als tausend Worte. Chorleiterin Christiane Hrasky (li. neben dem Herrn in Shorts) mit einem kleinen Teil des Franz-Schubert-Chores Hamburg in einer Chorproben-Pause.

Im Jahr 1946 lag Hamburg in Trümmern. Die Menschen hungerten und froren, Wohnungsnot und Arbeitslosigkeit waren beherrschende Themen. Dennoch tauchten in der Stadt Handzettel mit der fast provokanten Überschrift: „Wir singen wieder!“ auf. Verteilt hatten sie ehemalige Mitglieder des Hansen-Trebel-Chores, eines Chores der Arbeiterbewegung, der in der Nazizeit verboten worden war. In diesem Jahr feiert der Chor seinen 70. Gründungstag als Franz-Schubert-Chor Hamburg und als Glücksfall für die Stadt.

Heute kaum vorstellbar ist, dass nur wenige Jahre nach Gründung 120 Kinder, 150 Frauen und 81 Männer dem Chor angehörten, dass Eduard Marks, eine der prägendsten Schauspielerpersönlichkeiten der Nachkriegszeit in Hamburg mit dem Chor zusammenarbeitete. Im Jahr 1952 singt der Chor erstmalig Orffs „Carmina Burana“ in der Musikhalle, die heute wieder nach den Stiftern, dem Reeder Carl Laeisz und seiner Witwe Sophie, benannten Laeizhalle. Anlässlich des 25-jährigen Jubiläums 1971 steht dieser „Knüller“ der Chormusik des 20. Jahrhunderts erneut auf dem Programm. Es sollte nicht die letzte Aufführung werden. Weitere „Carmina Buranas“ folgten, waren und sind sie doch für den Publikumerfolg eine „sichere Bank“. Denn auch von Misserfolgen meldet die Chronik. So musste 1983 ein geistliches Konzert mit Werken von Schubert und Mozart mangels geringer Kartennachfrage abgesagt werden musste, führte 2008 die Teilnahme am Chorfestival Deutscher Konzertchöre in Kassel nicht zum erhofften Erfolg.

Heute gehört der Franz-Schubert-Chor mit über 90 aktiven Sängerinnen und Sängern zu den größten und renommiertesten Konzertchören Hamburgs. Regelmäßig ist er in der Hamburger Laeizhalle zu Gast und bringt dort zusammen mit Orchestern und Solisten große Chorwerke auf die Bühne. Dass er auch klein und fein kann, stellt er regelmäßig mit A-cappella-Konzerten unter Beweis. Seit 2009 wird der Franz-Schubert-Chor von Christiane Hrasky geleitet. „Ich finde, dass jeder Sänger einmal die Möglichkeit haben sollte“ begründet sie, warum erneut Orffs Meisterwerk auf dem Programmzettel des Chores steht „die ‚Carmins Bura‘ zu sin-

gen.“ Der ganze Chorabend anlässlich des Jubiläums steht unter dem Motto „Glücksfall“. Der verheißungsvolle Titel spielt nicht nur auf die lange Geschichte und positive Entwicklung des Chores an, die 1946 begann. Er ist auch eine Hommage an die Glücksgöttin Fortuna, die in Carl Orffs berühmter „Carmina Burana“ besungen wird. Beim Festkonzert wird sie ergänzt durch die Uraufführung der eigens zum Jubiläum komponierten Chor-Oper „Leben: Eine Schubertiade“ von Henrik Albrecht, die das Leben und Wirken des Chor-Namensgebers Franz Schubert musikalisch beleuchtet. So wie sich bei diesem Konzert bewährte und neue Musik zu einem harmonischen Ganzen verbinden werden, wie Chorleiterin Christiane Hrasky versichert, so steht es auch mit der Altersstruktur des Chores. Das bestätigt im Gespräch mit dem SeMa auch Wolfgang Peper (73), der seit 1983 Chormitglied ist. „Ganz pauschal gilt: Die älteren Chormitglieder verfügen nicht nur über eine fundierte sängerische Erfahrung, sondern sie tragen auch ganz entscheidend die soziale Struktur des Chores“, findet er. „Die jungen Sänger bringen sich und ihre Begeisterung ganz unkompliziert in das Chorleben ein. Im persönlichen Umgang miteinander und in der stimmlichen Qualität des Chores ergibt sich so ein harmonisches Ganzes. Deshalb kennt der Chor auch keine generelle Altersgrenze. Der jüngste Sänger bei diesem Konzert ist 18 Jahre alt, und ich stehe mit meinen 73 Jahren nicht allein.“ Wenn das Miteinander von Jung und Alt sich so musikalisch präsentiert, dann ist „Glücksfall“ als Überschrift zu 70 Jahren Franz-Schubert-Chor Hamburg gut gewählt. Alle Informationen – besonders ein äußerst interessantes Interview mit Henrik Albrecht, dem Komponisten der „Chor-Oper“ über Franz Schubert, finden sich im Internet unter www.franz-schubert-chor.de

Jubiläumskonzert am 5. November um 20 Uhr in der Laeizhalle, Großer Saal. Mitwirkende: Sopran: Karola Pavone, Tenor: Michael Connaire, Bariton: Maximilian Krummen sowie die Symphoniker Hamburg, der Franz-Schubert-Chor Hamburg, die Singschule Niendorf und die Lokstedter Kinderkantorei. Künstlerische Leitung und Dirigat: Christiane Hrasky.

F. J. Krause © SeMa

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...

Pflege? ... Aber sicher!



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 Demenztwohngruppe mit intensiver Betreuung
- Erhaltung bzw. Förderung v. Fähigkeiten durch entsprechendes pflegerisches Konzept

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

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

HAMBURGER BLINDENSTIFTUNG
Senator-Ernst-Weiß-Haus · Die Wohn- und Pflegeanlage für blinde und sehbehinderte Senioren **HBS**



GEBORGENHEIT SIEHT MAN NICHT. HIER SPÜRT MAN SIE.

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

Das bieten wir Ihnen:

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

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



Das Leben im Blick.

Hamburger Blindenstiftung · Senator-Ernst-Weiß-Haus · Bullenkoppel 17 · 22047 Hamburg



„Frost/Nixon“ – Hamburger Kammerspiele 2009

Volker Lechtenbrink Leben, so wie ich es mag



„Heute weder Hamlet“ – Ernst-Deutsch-Theater 2011



„Der Mentor“ – Komödie Winterhuder Fährhaus 2013



„Leben so wie ich es mag“ – Ernst-Deutsch-Theater 2014



„Der Vater“ – St. Pauli Theater 2015

Leben, so wie ich es mag, das ist nicht nur der Titel seiner Musical-Aufführungen vom 2.11. bis 5.11.2016 im Ernst-Deutsch-Theater, sondern auch das Motto des Ausnahmeschauspielers mit der markanten, sonoren Stimme.

Alles, was er macht, macht er mit Haut und Haaren, genau wie es in der zweiten Zeile seines Erfolgsliebes heißt: Leben spüren Tag für Tag. Bei jedem Interview nimmt man ihm 100%ig ab, dass er das Leben gespürt hat und auch mit seinen inzwischen 72 Jahren, noch mittendrin ist. Seinen jugendlichen Charme hat er nie abgelegt und zieht wie eh und je das Publikum mit Können, Professionalität und Charisma in seinen Bann. Volker Lechtenbrink, der im Sommer 1944 in Cranz in Ostpreußen geboren wurde, danach in Bremen und Hamburg aufwuchs, ist inzwischen in unserer Hansestadt verwurzelt und auf den Bühnen des Ernst-Deutsch-Theaters, dem St. Pauli Theater, den Hamburger Kammerspielen und auch der Komödie Winterhuder Fährhaus ein Garant für ausverkaufte Vorstellungen.

Bereits als 8-Jähriger sprach er im NDR-Kinderfunk in der Sendung „Die Leseratte“ seinen Part. Zwei Jahre später stand er in einem Weihnachtsmärchen im Schauspielhaus auf der Bühne. 1959 durfte er an der Seite von namhaften Schauspielkollegen in Bernhard Wickies Erfolgsfilm „Die Brücke“ sehr früh sein Talent zeigen. 1963 gab Volker Lechtenbrink an der Landesbühne Hannover in Shakespeares „Kaufmann von Venedig“ sein Theaterdebüt. Friedrich Schütter, der damalige Chef des Ernst-Deutsch-Theaters, engagierte den Vollblutkomödianten an sein Haus an der Mundsburg, wo er später auch Regie führte und von 2004 bis 2006 als Intendant die Fäden in der Hand hielt. In unzähligen Rollen stand das Multitalent vor den Filmkameras und als Hauptdarsteller auf den Theaterbühnen u. a. als Richard Nixon, King Lear, in „Heute weder Hamlet“ und hervorragend als demenzkranker Witwer André in „Der Vater“. Auch als Synchronsprecher ist er sehr gefragt. 1976 nahm er seine erste Platte mit dem Titel „Der Macher“ als Sänger auf. Viele Lieder folgten, die textlich zum großen Teil aus seiner Feder stammen. Songs wie „Ich mag“ und „Leben, so wie ich es mag“ wurden zu Lieblingstiteln der Radiohörer.

Eigentlich wollte Volker Lechtenbrink nicht mehr als Sänger auftreten. Im Oktober 2014 lockte nach fast 30-jähriger Gesangsabstinenz die Bühne des Ernst-Deutsch-Theaters. Das Musical „Leben, so wie ich es mag“ feierte am 30.10.2014 seine Uraufführung. Das Stück schrieb Lechtenbrinks Tochter Saskia Ehlers, die auch mit ihrem Vater für die Regie verantwortlich zeichnete. Nun können seine Hamburger Fans Anfang November diesen Jahres das Musical mit 15 Liedern, gesungen von Volker Lechtenbrink, noch einmal erleben. „Ein Mann blickt in diesem Stück auf sein Leben zurück mit allen Höhen und Tiefen als Schauspieler, Sänger, Ehemann und Vater“ schreibt das Ernst-Deutsch-Theater.

Würde er in einem zweiten Leben alles wieder so machen wie in diesem? „Mein Leben ist so verlaufen, wie es ist, weil ich es so gewollt habe. Ich bin sehr glücklich, ich lebe gern. Ich würde alles, auch mit allen Fehlern, noch einmal machen“, erklärte er vor Kurzem in der Talkshow bei Markus Lanz. Der Schauspieler mit einer großen Sensibilität und einer noch größeren Seele ist in fünfter Ehe mit der Heilpraktikerin Gül verheiratet, die zwei Kinder mit in die Ehe brachte. Nun besteht die Großfamilie Lechtenbrink aus vier Ex-Frauen, deren neuen Partnern und insgesamt 5 fast erwachsenen Kindern, die sich alle gut verstehen und auch Familienfeste gemeinsam verbringen. Dass das klappt verlangt viel Respekt, Toleranz, keine Eifersucht und viel Liebe. Er sagt in seinem Buch mit dem Titel „Gib die Dinge der Jugend mit Grazie auf! Mein Leben“: „Das Leben, das ich leben darf, ist ein ganz großes Geschenk und es war und ist immer lebendig und interessant“.

Text & Bilder Marion Schröder © SeMa

LEICHTER LEBEN, MEHR GENIESSEN



OFFENE BESICHTIGUNGEN

jeden Donnerstag von 17 bis 18 Uhr in Gebäude 2, Süderstraße 19



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

KONTAKT - VERMIETUNG WOHNUNG UND GEWERBEFLÄCHEN

IHRE ANSPRECHPARTNER:

Martina Boyens & Keanu Templin

Tel.: 04191/722 62-0

E-Mail: info@frankhoffmann-immobilien.de

FRANK HOFFMANN
IMMOBILIEN

KONTAKT PFLEGE UND DIENSTLEISTUNGEN

Tel.: 04106/627 96-20

E-Mail: info@careprofis-ambulant.de



LEBENS(T)RÄUME ZUM WOHLFÜHLEN IN KALTENKIRCHEN



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

Das Alter genießen – dank qualifizierter Ruhestandsplanung

Wann hören Sie auf zu arbeiten und genießen Ihren Ruhestand? Wie und wo verbringen Sie dann Ihre Zeit? Was sind Ihre Ziele und Wünsche? Für viele Menschen, die vorgesorgt haben, ist der Ruhestand eine Zeit der grenzenlosen Freiheit und Freizeit.



Damit das so sein kann, bedarf es einer gut geplanten „Reiseroute in den Ruhestand“, die am besten schon weit vor dem Renteneintritt beginnt. Eine solche Ruhestandsplanung berücksichtigt die finanziellen, familiären und andere individuelle Rahmenbedingungen und betrifft insbesondere Personen mit hohem Einkommen, Vermögende und Eigentümer größerer oder mehrerer Immobilien.

Marcel Klockow
zertifizierter
Ruhestandsplaner (FH)
Hamburger Sparkasse
Zum Markt 2
22459 Hamburg
Tel. 040 3579-8508
marcel.klockow
@haspa.de

Die Planung beginnt mit einer umfassenden Bestandsaufnahme und einer ganzheitlichen Analyse. Während der Umsetzung wird darauf geachtet, dass die Ziele auch erreicht werden.

Meine Bank heißt Haspa. **Haspa**
Hamburger Sparkasse

Der Knopf für alle Fälle: Der Hausnotruf der Johanniter

Das Hausnotrufsystem der Johanniter sorgt dafür, dass sich Menschen zuhause sicher aufgehoben fühlen.

Wer für sich und andere Verantwortung trägt weiß, wie wichtig es ist, sich rund um die Uhr auf Hilfe verlassen zu können – wenn es plötzlich mal nötig sein sollte: Knopfdruck genügt! Nach dem Knopfdruck wird die zuvor mit dem Kunden besprochene Alarmkette ausgelöst: Diese Alarmkette beginnt in der Hausnotruf-Zentrale der Johanniter, die den Notruf registriert. Was dann zu geschehen hat, kann sehr flexibel gestaltet werden und wird gemeinsam mit dem Kunden definiert. Sollte kein Sprach-Kontakt über die Freisprechanlage hergestellt werden können, wird qualifiziertes Personal auch ohne Zutun der hilfsbedürftigen Person aktiv. So kann zum Beispiel festgelegt werden, ob eine oder mehrere Personen des Vertrauens informiert werden sollen – also Verwandte, Nachbarn oder Freunde. Zu dem Johanniter-Standardprozess gehört, dass parallel dazu versucht wird, die alarmauslösende Person über die Freisprech-Anlage der Basisstation anzusprechen. Bleibt auch das erfolglos, wird versucht, sie telefonisch zu kontaktieren. Und sollte auch das nicht gelingen, wird die Hausnotruf-Zentrale aktiv und schickt qualifizierte Hilfe auf den Weg.

Eimsbütteler Seniorentag

im Hamburg-Haus bietet Info-Messe, Diskussionsrunden und Unterhaltung

Am Montag 24. Oktober von 10 bis 16 Uhr lädt der Bezirks-Seniorenbeirat Eimsbüttel zum Eimsbütteler Seniorentag 2016 ein. Den Besuchern werden interessante Vorträge und Auftritte von Musikbands geboten. Im Foyer steht eine Vielzahl von Beratungsstellen und Organisationen für Anregungen und Beratungsgespräche bereit.

Nach der musikalischen Einstimmung durch die Gruppe Gutzeit stellen im Saal des Hamburg-Hauses Eimsbüttel, Doormannsweg 12, Fachleute vom Seniorenbüro Hamburg, der evangelischen Kirchengemeinde Eimsbüttel und von der AWO-Aktion Augen auf! ihre Angebote vor. „Gemeinsam statt einsam“ – dafür gibt es im Bezirk eine ganze Reihe von Projekten der offenen Seniorenarbeit und aufsuchende Hausbesuche, die noch bekannter gemacht werden sollen. Später folgt ein Vortrag zum Thema „Schuldenfrei im Alter“. Die Experten freuen sich auf Fragen und die Diskussion mit den Besuchern. Für Unterhaltung sorgt ab 15 Uhr der Auftritt der Traditional Shanty Singers.



Wer Rat zu Unterstützung und Hilfen im Alltag sowie Tipps zur Lebens- und Freizeitgestaltung sucht, erhält auf dem Seniorentag kompetente Antworten. Über 25 Aussteller sind im Foyer auf dem „Markt der Möglichkeiten“ präsent. Neben Wohlfahrts- und Sozialverbänden sowie dem Beratungszentrum des Bezirks für ältere Menschen nehmen unter anderem auch das Albertinen-Haus, die Medienboten der Bücherhallen und die Helpslüüd von KoALA teil. Erstmals vertreten sind die Alzheimer Gesellschaft, die Guttempler und der Betreuungsverein Migranten in Aktion.

Eröffnet wird der Seniorentag von der Vorsitzenden des Bezirks-Seniorenbeirates Karin Schulz-Torge und von Michael König, dem Leiter des Sozialraummanagements des Bezirksamts Eimsbüttel. Die Besucher sind zum gemeinsamen Mittagessen und Kaffeetrinken eingeladen. Die Veranstaltung inklusive der Verköstigung ist kostenfrei. Im Internet steht unter www.lsb-hamburg.de das Falblatt mit dem Programm des Seniorentags zum Download bereit.

Urlaub für Menschen mit Handicap

Das Haus Rheinsberg in Brandenburg ist nach eigenen Angaben Deutschlands größtes barrierefreies Hotel und bietet in 107 Zimmern bedarfsgerechten Komfort im 4-Sterne-Ambiente. Dazu zählt auch ein vollständig barrierefreier Tagungsbereich. Foto: djd/www.hausrheinsberg.de



Ob Frühstück, Kegeln, Schwimmen, Kongress oder Ausflug – das Haus Rheinsberg ist der ideale Ausgangspunkt für einen barrierefreien Komforturlaub in Brandenburg. Foto: djd/www.hausrheinsberg.de



Barrierefreies Hotel als idealer Ausgangspunkt für die Erkundung Brandenburgs

(djd). Barrierefreiheit sorgt heute in vielen öffentlichen und privaten Einrichtungen dafür, dass diese auch von Menschen mit körperlichen Einschränkungen genutzt werden können. Das Haus Rheinsberg in Brandenburg geht noch einen Schritt weiter: Deutschlands größtes barrierefreies Hotel richtet sein gesamtes Angebot konsequent an Gäste mit körperlichen Einschränkungen aus - und das auf komfortablem 4-Sterne-Niveau. Vom romantischen Städtchen Rheinsberg aus, auf direktem Weg zwischen Hamburg und Berlin gelegen, kann man dann die Mark Brandenburg erkunden, die wohl niemand so eindrucksvoll beschrieben hat wie einst Theodor Fontane.

An alles gedacht
Zum Full-Service-Programm des Hauses gehört etwa der bequeme Start von der eigenen Haustür: Die auch für größere Rollstühle geeigneten Urlaubsbusse befördern seine Gäste aus ganz Deutschland von der Wohnung direkt zum Hotel. Ein Tagungsbereich gehört im Haus Rheinsberg ebenso zur Ausstattung wie Schwimmbad, Sauna und Kegelbahn.

In der Multifunktionshalle finden Sportveranstaltungen wie Rollstuhlrugby, Rollstuhltennis oder auch Rollstuhltanz statt. Das hauseigene Restaurant serviert hochwertige regionale Küche, die auch besondere Diätwünsche berücksichtigt. Wer zusätzliche Hilfsmittel benötigt, findet ebenfalls ein breites Angebot. Weitere Informationen gibt es unter www.hausrheinsberg.de.

Pferdekutschen und Schloss Rheinsberg
Auf den Spuren Theodor Fontanes lassen sich vom Hotel aus die historischen Wege der Region entdecken - dafür eignen sich beispielsweise speziell umgebaute Pferdekutschen, buchbar sind sie unter www.pension-leuchtturm.rheinsberg.de. Das unter Denkmalschutz stehende Schloss Rheinsberg wiederum lockt mit zahlreichen Veranstaltungen der Musikakademie oder der Kammeroper Rheinsberg. Eine lange Tradition besitzt auch der Rheinsberger Töpfermarkt: Er zieht in jedem Herbst fast 100 Aussteller sowie 25.000 Besucher aus ganz Deutschland an und bindet dabei die Museen der Stadt ein – alle Veranstaltungsorte sind barrierefrei zugänglich.

Der barrierefreie Urlaub fängt bereits vor der eigenen Haustür an – der Rheinsberger Urlaubsbus hat Platz auch für größere Rollstühle und holt Gäste aus ganz Deutschland ab. Foto: djd/www.hausrheinsberg.de



Vorträge

Dienstag 11. Oktober 2016, 15-17 Uhr
Selbstbestimmt leben und gut informiert durch den Alltag. Informationen mit fachkundigen Gästen rund um das Thema Sicherheit in lockerer Atmosphäre bei Musik, Kaffee und Kuchen. 14.30-17.30 Infostände. **Im Bürgerhaus (rotes Haus), Bornheide 76, 22549 Hamburg**

Montag 17. Oktober 2016, 18 Uhr

Filmvortrag: Glanzlichter Norditaliens. Eine kulturelle Rundreise begleitet von den Referenten Heidi und Wolfgang Weithöner zu den schönsten Städten Norditaliens. Eintritt € 5,-. **Im Studio des Wohnparks am Wiesenkamp, Wiesenkamp 16, 22359 Hamburg, Telefon 040/644 16-914**

Montag 31. Oktober 2016, 18 Uhr

„... werde Sie am Platz erwarten“. Ferdinand Tutenberg und die Schaffung des Altonaer Volksparks. Vortragender: Dipl. Ing. Joachim Schmitter. Gartendenkmalpfleger und Freiraumplaner. Eintritt ist frei. **Im Sierich'schen Forsthaus am Stadtpark, Otto-Wels-Str. 3, 22303 Hamburg, Anmeldung unter www.vortrag@stadtparkverein.de**

Messen

Samstag 15./Sonntag 16. Oktober 2016

Veggieinale. Alles rund um die vegane Lebenskultur. Sa. 10-20 Uhr, So. 10-18 Uhr. Eintritt ab € 6,- bis € 8,-. **Sporthalle Hamburg, Krochmannstr. 55, 22297 Hamburg**

Samstag 22. Oktober 2016, 10-17 Uhr

Comic- und Mangaconvention Hamburg. Zahlreiche Händler und Verlage präsentieren Neuheiten rund um die Manga- und Comic-Kunst sowie vielen Aktionen, Verlosungen sowie viele Vorträge. Eintritt € 5,-/Kinder bis 12 Jahre frei. **Uni-Mensa-Hambrg, Schlüterstraße 7, 20146 Hamburg**

Samstag 29. bis Sonntag 30. Oktober 2016

lifeAGE. Die Messe für die Generation 50+. Über 75 lokale, regionale und überregionale Firmen, Institutionen und Vereine warten auf Besucher. Sonntag Auftritt von Moderator Carlo von Tiedemann mit Lesung aus seinem Buch „Ü60 – na und?!“. Eintritt ab € 3,-. **Rathaus Norderstedt, Rathausallee 50, 22846 Norderstedt**

Samstag 29.10. bis Sonntag 6.11.2016

Hanseboot. Rund 600 Aussteller aus 18 Nationen zeigen, was die Zukunft auf das Wasser bringt. Eintritt ab € 6,- bis € 18,-. **Hamburg Messe und Congress, Messepl. 1, 20357 HH**

Konzerte

Sa. 8./So. 9. Oktober 2016, jew. 19 Uhr

Ensemble Obligat Hamburg. Bläser, Streicher, Harfe, Cembalo und Klavier in kammermusikalisch umfassender Besetzung voll besonderer Klangvielfalt. Eintritt € 29,50. **Jenisch Haus, Baron-Voght-Str. 50, 22609 Hamburg, Tel.: 040/82 87 90**

Samstag 15. Oktober 2016, 20 Uhr
Suzie & The Seniors. Die original 60's Beatband aus Hamburg nimmt Sie mit auf eine musikalische Reise in die Zeit von 1962-1969. Eintritt € 16,10. **Landhaus Walter, Otto-Wels-Straße 2, 22303 Hamburg, Telefon: 040/27 50 54**

Donnerstag 20. Oktober 2016, 19.30 Uhr
Virtuose Bajanklänge mit Igor Olesko und seinem russischen Knopfkakodeon. Bekannte Orchesterstücke, große Orgelwerke sowie russische Originalkompositionen. Eintritt € 15,-/erm. € 13,-, Restkarten an der Abendkasse € 17,-/erm. € 15,-. **Kulturkreis Walddörfer, Ohlendorff'sche Villa, Im Alten Dorfe 28, 22359 Hamburg, Tel.: 040/65 04 89 30**

Sonntag 23. Oktober 2016, 15 Uhr
Benefizkonzert des Vereins „Freunde von Kohtla-Järve, Johvi und Umgebung“. Maritimer Nachmittag mit Lieder und Geschichten von Küste und See. Einlass 14 Uhr, Kaffee & Kuchen zum Selbstkostenpreis. Eintritt € 10,-. **Festsaal am Falkenberg, Langenharmer Weg 90, 22844 Norderstedt, Karten unter Tel.: 040/522 13 07**

Sonntag 30. Oktober 2016, 11 Uhr
25. Jahre Schnelsen StomperS – es wird gefeiert! Der 256. Jazzfrühschoppen. Schnelsens unverwüsthche Kultband ist sich trotz wechselnder Besetzung stets treu geblieben und verspricht legendären Oldtime Jazz, Würstchen, Kartoffelsalat und Kaffee. Eintritt € 5,-. **Freizeitzentrum Schnelsen, Wählingsallee 16, 22459 HH**

Sonntag 30. Oktober 2016, 20 Uhr
Heinz Rudolf Kunze. Der wortgewandte, intellektuelle Poet und Rockmusiker spielt mit exzellenter Verstärkung das neue Album „Deutschland“, den Blick zielstrebig auf Probleme gerichtet, denen andere nur zu gerne den Rücken kehren. Eintritt € 46,25. **Große Freiheit 36, Große Freiheit 36, 22767 Hamburg, Tel.: 040/317 77 811**

Lesungen

Mittwoch 26. Oktober 2016, 18.30 Uhr
Plattdeutsche Lesung: Gerd Spiekermann vertellt! Tööf mol even! Mehr als 30 Jahre erzählt der 64-Jährige Alltagsgeschichten, die alles andere als alltäglich sind. Eintritt € 12,-/erm. € 8,-. **Begegnungszentrum der Köster-Stiftung, Meisenstraße 25, 22305 Hamburg, Anmeldung erforderlich unter Telefon 040/69 70 62-0**

Talk

Mittwoch 19. Oktober 2016, 20 Uhr
Talk der offenen Tür – TalkDOT. Die erste Talkshow direkt vom Kiez. TalkDOT ist kurzweilig, turbulent und gutgelaunt. Eintritt € 5,-, Einlass ab 19 Uhr. **kukuun@klubhaus-Sankt-Pauli, Spielbudenplatz 22, 20359 Hamburg, Tel.: 0177/305 41 11**

Freizeit

Immer montags 2016, ab 16.30 Uhr
Wassergymnastik. Einstieg jederzeit möglich, 5 Gruppen, mehr Info bei der Kursleiterin, Tel.: 040/550 92 24. **DRK im Albertinenhaus Schnelsen, Sellhopsweg 18-22, 22459 HH**

Jeden 2. und 4. Freitag 2016, 19 Uhr
Spieleabend für Senioren im mittendrin. Gemeinsam spielen und Spaß haben mit Olaf Leonhard. **Stadtteilzentrum mittendrin, Fr.-Eggers-Straße 77-79, 22880 Wedel**

Mittwoch 12. Oktober 2016, 15 Uhr
Seniorenkino im mittendrin. Wächter der Wüste. Der Tierfilm aus der Kalahari-Wüste begleitet ein junges Erdmännchen. Kosten € 2,50 für Kaffee und Kuchen. **Stadtteilzentrum mittendrin, Fr.-Eggers-Straße 77-79, 22880 Wedel**

Donnerstag 20. Oktober 2016, 17-20 Uhr
Eppendorfer Masche. Gemeinsam unter Anleitung von Fachfrauen stricken, häkeln und handarbeiten (lernen). Teilnahme ist kostenlos. **Kulturhaus Eppendorf (Bistro), Julius-Reincke-Stieg 13, 20251 Hamburg**

Sonntag 23. Oktober 2016, 13 Uhr
Oktoberfest beim LAB. Mit Brezel, Weißwurst und Leberkäse. Spende erwünscht. **LAB-Treffpunkt Fuhlsbüttel, Fliederweg 7, 22335 Hamburg, Anmeldung erforderlich unter Tel.: 040/59 24 55**

Mittwoch 26. Oktober 2016, 15-17 Uhr
Erzählcafé für Frauen. Viele spannende Themen warten bei Kaffee & Keksen. Unter der Leitung von Helga Westermann. Kosten: € 6,-. **Evangelische Familienbildung Eppendorf, Looeplatz 14-16, 20249 Hamburg**

Sonntag 30. Oktober 2016, 16-19 Uhr
Workshop: Paartanz für Einsteiger. Ein Schnupper-Tanzkurs für Einzeltelnehmer UND Paare. Kosten: € 5,- für Herz InForm CLUB-Mitglieder, € 15,- für Nicht-Mitglieder. **Moorfleet, Sandwisch 66, 22113 Hamburg**

Theater/Comedy

Mehrere Termine bis zum 11. November 2016

Honig in'n Kopp. Als Tildas Opa Amandus immer sonderlicher wird soll er ins Heim. Das Kann Tilda nicht zulassen und so begibt sie sich mit ihrem Opa auf eine abenteuerliche Reise nach Venedig. Eine komische und berührende Geschichte nach dem Film von Til Schweiger. **Ohnsorg Theater, Heidi-Kabel-Platz 1, 20099 HH, Tel.: 040/35 08 03-0**

Samstag 15. Oktober 2016, 20 Uhr
Szenen einer Ehe und andere Katastrophen. Ein Lorient-Abend mit Claudia Kühn, Silke Roca, Peter G. Dirmeier und Joachim Liesert. Eintritt € 18,-/erm. € 15,-. **echtzeit studio, Alsterdorfer Straße 15, 22299 Hamburg, Kartentelefon 040/24 86 39 72**

Sonntag 16. Oktober 2016, 11.30 Uhr
Bidla Buh – Sekt, Frack und Rock'n Roll. Die hanseatischen Vollblutmusiker präsentieren in prickelnder Laune ein knallbuntes Potpourri musikalisch-komödiantischer Leckerbissen. Eintritt € 23,-. **Komödie Winterhuder Fährhaus, Hudtwalckerstr. 13, 22299 HH, Kartentel.: 040/48 06 80-80**

Samstag 22. Oktober 2016, ab 18 Uhr
Die Haifischbar auf großer Fahrt. Ein maritimes Hafensprogramm auf den Wellen der Elbe mit dem Ensemble vom Hamburger Engelssaal sowie herrlichen Döntjes und vielen bekannten Seemannsliedern. Eintritt € 28,-/p. P. Einstieg 18.00-18.30 Uhr, Fahrt von 18.30-21.30 Uhr. **Rainer Abicht Elbrederei, Bei den St. Pauli Landungsbrücken, Brücke 1, 20359 HH, Tel.: 040/31 78 22-0**

Gesprächskreis

Donnerstag 13. Oktober 2016, 17.30-19 Uhr
Die Trauerweide – Trauerbegleitung. Ein geschützter Raum für Ihre Trauer und Kontakt zu Gleichgesinnten. **Gemeindehaus der Kreuzkirche, Kedenburgstraße 14, 22041 Hamburg, Tel.: 040/650 54-470**

Ausstellungen

Noch bis zum 31. Dezember 2016
Von Bären und Affen. Bleisatz und Buchdruck im Wandel der Zeit. Di./Mi./Sa. und So. von 14-15 Uhr, Eintritt € 7,50. **Museum der Arbeit, Wiesendamm 3, 22305 HH, Telefon: 040/428 13 30**

Noch bis zum 12. März 2017
Kein Bier ohne Alster. Die Entwicklung des Bierbrauens in Hamburg wird anhand von Originalobjekten, schriftlichen Quellen, Modellen sowie inszenatorischen Elementen nachgezeichnet. Di.-Sa. 10-17 Uhr, So. 10-18 Uhr. **Museum für Hamburgische Geschichte, Holstenwall 24, 20355 Hamburg, Telefon: 040/428 13 21 00**

Immer mittwochs im Oktober 2016, 15 Uhr
Vorführung der Lauenburger Rathaus-Apotheke. Gezeigt werden längst vergessene Tätigkeiten und erstaunliche Techniken einer Apotheke aus dem 18. Jahrhundert. Eintritt ist im Museumseintritt enthalten. **Altonaer Museum, Museumstraße 23, 22765 Hamburg**

Flohmärkte

Samstag 8. Oktober 2016, 14-17 Uhr
Frauenflohmarkt. Das Besondere suchen und finden. **Pflegen & Wohnen Finkenau, Finkenau 11, 22081 Hamburg**

Immer Samstag von 8-16 Uhr
Schanze: Flohschanze. Antikes, Nostalgisches, Kleinkunst und Kunsthandwerk, Klammotten, Vinyl und vieles mehr zieht Sammler und Flohmarktthungrige an die Schanze. **Schlachthof, Neuer Kamp 30, 20357 HH**

Immer Mi. von 9-15 Uhr/ Sa. von 7-15 Uhr
Bahrenfeld: Flohdom. Wöchentliches Paradies für Trödel- und Schnickschnack-Fans. **Freifläche an der Trab-Arena, Luruper Chaussee 30, 22761 Hamburg**

Sonntag 9. Oktober 2016, 10-16 Uhr
Altona: Flohmarkt. Der beliebte Nachbarschaftsflohmarkt. **In und am HausDrei, Hospitalstraße 107, 22767 Hamburg**

Sonntag 9. Oktober 2016, 8-15 Uhr
Schenefeld: Flohmarkt. Der Treffpunkt für alle Flohmarktfreunde. **Friedrich-Ebert-Allee 3-11, 22869 Hamburg**

Sonntag 9. Oktober 2016, 11-16 Uhr
Rahlstedt: CAM-Modellauto-/Eisenbahn- und Spielzeughörse. Spielzeugmarkt für alle Freunde von Modellautos, Eisenbahn & Co. **Rahlstedt-Center, Wariner Weg 1, 22143 HH**

Sonntag 9. Oktober 2016, 11-18 Uhr
Kartoffelschmaus. Herbstfest für die ganze Familie. **Alsterdorfer Markt, 22297 HH**

Sonntag 9. Oktober 2016, 9-15 Uhr
Poppenbüttel: Großer Herbstflohmarkt. Der Wegwerfmentalität entgegenwirken. **Teppich Stark, Poppenbütteler Bogen 94, 22399 Hamburg**

Samstag 15. Oktober 2016, 20-24 Uhr
Altona: Nachtflohmarkt. Tolle Atmosphäre komplett überdacht. **Fabrik, Barnerstr. 36, 22765 Hamburg**

Sonntag 16. Oktober 2016, 10-18 Uhr
Niendorf: Antik- und Vintagemarkt. Jäger, Sammler und Schnäppchenhungrige können nach Herzenslust stöbern. **Tibarg-Center, Tibarg 41, 22459 Hamburg**

Sonntag 16. Oktober 2016, 7-16 Uhr
Winterhude: Flohmarkt. Buntes Treiben und Kuriositäten. **Rewe-Winterhude, Krohnskamp 31, 22301 Hamburg**

Fr. 21./Sa. 22./So. 23. Oktober 2016
Osdorf: Kunsthandwerkermarkt. Wie jedes Jahr der früheste Weihnachtsmarkt. **Kulturzentrum Heidbarghof, Langelehstraße 141, 22549 Hamburg**

Sonntag 23. Oktober 2016, 10-14 Uhr
Winterhude: Indoorflohmarkt „Schätze ans Licht“. Wenn Sie sich von Ihren Schätzen trennen oder neue ergattern möchten. **Goldbekhaus, Moorfuhrweg 9, 22301 Hamburg**

Sonntag 23. Oktober 2016, 10-18 Uhr
Alsterdorf: Hobby-Musiker-Flohmarkt. Instrumente, Noten und mehr für Profi- und Hobbymusiker. **In der Alten Küche, Alsterdorfer Markt 18, 22297 Hamburg**

Sonntag 23. Oktober 2016, 10-16 Uhr
Kampnagel: Watch Out – Uhren-, Schmuck- und Technikbörse. Ihr braucht mal wieder eine neue Uhr? Hier werdet ihr fündig. Eintritt € 6,-. **Zentralfoyer der Internationalen Kulturfabrik Kampnagel, Jarrestr. 20, 22303 Hamburg**

Sonntag 23. Oktober 2016, 10-17 Uhr
Bramfeld: Antikmarkt. Kunsthandwerk, Antiquitäten und Trödel. **Marktplatz Galerie Bramfeld, Bramfelder Chaussee 230, 22177 Hamburg**

Sonntag 30. Oktober 2016, 10-16 Uhr
Eimsbüttel: Anwohnerflohmarkt. Flohmarktshopping in der Nachbarschaft. **Else-Rauch-Platz, 20255 Hamburg**

Sonntag 30. Oktober 2016, 9-17 Uhr
Wandsbek: Antikmarkt. Hier kann bei Wind und Wetter getrödel werden. **Wandsbek Quarree, Quarree 8-10, 22041 HH**

Sonntag 30. Oktober 2016, 10-17 Uhr
Osdorf: Antikmarkt. Bei Sammlern sehr beliebter und einer der größten Antikmärkte Hamburgs. **EEZ Elbe-Einkaufszentrum, Julius-Brecht-Straße 6, 22609 Hamburg**

Samstag 5. November 2016, 8-16 Uhr
Lurup: Antik- & Trödelmarkt. Antiquitäten und Trödel zum Stöbern und Feilschen. **Elbgau-Passage, Elbgaustraße 112, 22547 HH**

Sonntag 6. November 2016, 8-18 Uhr
Schenefeld: Antik- & Trödelmarkt. Ob Gebraucht oder Neues, klassischer Trödel oder kostbare Kleinode – hier erleben Sie eine große Auswahl unterschiedlichster Produkten. **Einkaufszentrum Schenefeld, Kiebitzweg 2, 22869 Schenefeld**

Samstag 5. & Sonntag 6. November 2016
Ammersbek: Herbstträume. Eine besondere Vielfalt an außergewöhnlichem Kunsthandwerk aus aller Welt und den unterschiedlichsten Materialien. Sa. 11-19 Uhr und So. 10-18 Uhr. **Am Gutshof 1, 22949 Ammersbek**

Sonntag 6. November 2016, 8-17 Uhr
Norderstedt: Flohmarkt. Teilweise überdacht lockt der Selgros-Flohmarkt alle Sammelbegeisterten. **Selgros-Parkplatz, Gutenbergring 2-6, 22848 Norderstedt**

Sonntag 6. November 2016, 10-17 Uhr
Norderstedt: Advents-/Weihnachts-/Kunsthandwerkermarkt. Bekannte und renommierte Kunsthandwerkerausstellung mit ca. 80 ambitionierten Künstlern. **Rathaus Norderstedt, Rathausallee 50, 22846 Norderstedt**

Kulinarisches

Sonntag 9. Oktober 2016, ab 14 Uhr
Geschmacksprobe. Ein kreativer und genussvoller Nachmittag mit Fruchtgehölsen zum Verkosten, Gestalten und Entdecken. Obstgehölze in ihrer ganzen Vielfalt (auch zum Kauf). Eintritt frei/Spende erwünscht. **Deutsches Baumschulmuseum, Halstenbeker Straße 29, 25421 Pinneberg**

Samstag 8./Sonntag 9. Oktober 2016
Besonderslecker. Handverlesene Aussteller präsentieren ihre besonderen Produkte. Passende, abwechslungsreiche Aktionen sowie ein leckeres Gastroangebot rund um hochwertige Nahrungsmittel. Sa. 12-20 Uhr, So. 10-18 Uhr. Eintritt ab € 5,-/bis 18 Jahre frei. **Hamburg Cruise Center Altona, Van-der-Smissen-Straße 5, 22767 Hamburg**

Samstag 15./Sonntag 16. Oktober 2016
Veggieinale. Alles rund um die vegane Lebenskultur. Sa. 10-20 Uhr, So. 10-18 Uhr. Eintritt ab € 6,- bis € 8,-. **Sporthalle Hamburg, Krochmannstr. 55, 22297 Hamburg**



Freuen Sie sich auf die November-Ausgabe! Erscheinungstag 31. Oktober 2016



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

