

GRATIS zum Mitnehmen

SeMa

Senioren Magazin Hamburg

Mai 2015

Wissenswertes | Genießen | Gesundheit | Reisen | Veranstaltungen | Rätsel



Wohnformen mit besonderen Extras



Riechen und Schmecken

Wenn wichtige Sinne nachlassen



IRMA Messe

Int. Reha- und Mobilitätsmesse



Hindernisse?

Einfach mal sportlich anpacken



Spargel. Vor 100 Jahren ...

... ein Volks-Nahrungsmittel?



Rüdiger Nehberg

Überstunden für die Schutzengel

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

Wohnformen mit besonderen Extras Welche Alternativen gibt es? 4

Teilnehmer gesucht: Senioren-Flashmob am 1. Oktober 8

Achtung: Falle! TV-Clip warnt: Betrüger senden gefälschte Briefe 8

THEATER in Hamburg Volksspielbühne Thalia von 1879 e.V. 9

Vom Riechen und Schmecken Wenn wichtige Sinne nachlassen 10

Ausflüge für die Westentasche Die Moorbahn und der Heideexpress 12

IRMA Messe – 29.-31. Mai Internationale Reha-Messe 14

LAB – Fuhlsbüttel 16

Leser schreiben 16

Radverkehr auf dem Fußweg? 17

Eine Stimme, die das Herz berührt... Hamburger Multitalent Love Newkirk 19

Hindernisse? Einfach mal sportlich anpacken 20

Kultur Buchtipps, Gospelkonzert und mehr 22

Spargel Vor 100 Jahren ein Volks-Nahrungsmittel? 24

Rätsel & Gewinnspiel 26

Zum Muttertag Rosen Schon Goethe hat sie gern verschenkt 28

Kleinanzeigen 30

Reise: Jubiläumsspektakel vor historischer Kulisse 32

Rüdiger Nehberg Überstunden für die Schutzengel 34

Marokko Zauber aus 1001 Nacht 36

Smartphones für Senioren 37

Veranstaltungen 36

Liebe Leserinnen und Leser,

Wohnen, damit beschäftigt sich unser Hauptthema in dieser Ausgabe.

Gerade für die ältere Generation ein wichtiges Thema, denn mit dem Erreichen des Rentenalters werden die eigenen vier Wände meist um so intensiver genutzt.

Vielfach stellt sich auch die Frage, soll oder will ich meinen Ruhestand in meinem bisherigen Wohnraum verbringen? Entspricht dieser meinen zukünftigen Bedürfnissen und Anforderungen? Oder ist ein Wohnungswechsel notwendig? Und wenn ja – welche Anforderung stelle ich an diesen?

Fragen über Fragen – die aber wichtig sind. Wir versuchen, mit unserem Leitartikel Ihnen einen kleinen Einblick zu verschaffen.

Wen die Maisonnette nach draußen lockt, für den haben wir auch in dieser Ausgabe wieder Anregungen sich draußen zu bewegen.



Für Personen mit einem körperlichen Handicap wird sich der Besuch der IRMA sicherlich lohnen.

Nun wünsche ich Ihnen schöne Maitage und verabschiede mich bis zur nächsten Ausgabe, die am 1. Juni 2015 erscheint.

Ihre Silke Wiederhold

Jetzt 3 x Lecker-Angebot bestellen und genießen!

Die Landhausküche liefert Mittagsgerichte direkt ins Haus

Leckere Gerichte, die direkt ins Haus gebracht werden – diesen Service bietet die Landhausküche. Für alle, die den Komfort der Landhausküche kennenlernen möchten, gibt es jetzt das „3 x lecker“-Angebot. Neben einem heißen Mittagessen bringt der Kurier auch Desserts und Salat direkt ins Haus. „Die DLG-prämierten Gerichte wie das ‚Schlemmergeschnetzelte vom Rind in Paprika-Rahmsoße‘ oder die ‚Hähnchenbrust in fruchtiger Tomaten-Balsamico-Soße‘ zählen zu den Favoriten unserer Gäste“, so Chefkoch Robert Weber.

leckere Gerichte mit natürlichem Geschmack sowie einem zuverlässigen Lieferservice aus. Die Köche der Landhausküche legen großen Wert auf die Qualität, Frische und Herkunft der Zutaten. So wissen sie immer genau, wo die verwendeten Zutaten herkommen. Außerdem verzichten sie ganz bewusst auf Zusatzstoffe, wie Geschmacksverstärker und Konservierungsstoffe. Und das schmeckt man!

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

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

Das Angebot der Landhausküche zeichnet sich durch

Hairdreams THE ART OF HAIR CREATION

NEU DIE ANTI-HAARAUSFALL REVOLUTION

STOP & GROW ANTI HAIR LOSS SYSTEM

TOLLE ANGEBOTE auf alle Therapien!
Nutzen Sie die GRATIS Kopfhautanalyse im Wert von € 18,- (Gültig bis 30.05.2015)

Haarausfall?
Die neue Hairdreams Stop & Grow-Therapie bekämpft übermäßigen Haarausfall und stimuliert neuen Haarwuchs. Die Wirkung ist wissenschaftlich nachgewiesen! Die Haar-Innovation des Jahres – jetzt exklusiv bei uns!
*) In vitro-Studie Universitätshautklinik Lubeck / 2014

BIS ZU +23% MEHR HAARE IN 90 TAGEN WISSENSCHAFTLICH GETESTET*

MEIN FRISEUR MEINECKE

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

Weitere Filialen: www.meinfriseur.de

Malerei · Zeichnen Illustration

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

Infos: Tel. 040-43197606
www.kunstschulehamburg-kaw.de
einzigartig

KUNSTSCHULE HAMBURG-KAW

LANDHAUS KÜCHE

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

Jetzt ins Haus bestellen! 3 x Lecker-Angebot:

3 Tage ein DLG-prämiertes Mittagsgericht plus 2 x Dessert und 1 Stück Kuchen

Pro Tag nur 6,39€

Liefer-Service vor Ort an 365 Tagen im Jahr

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

Wohnformen mit besonderen Extras

Zu Hause oder stationär – längst haben ältere Menschen mehr Alternativen als diese beiden. Welche gibt es? Und was können Senioren an Unterstützung erhalten? Interessante Antworten auf diese und weitere Fragen zum Wohnen im Alter.

Bereits über 740.000 Personen befinden sich derzeit in vollstationärer Pflege. Glauben wir dabei den Prognosen der Pflegestatistik des Statistischen Bundesamtes, dann wird die Belegungsrate von Pflegeeinrichtungen, die zurzeit bereits um die 90 Prozent liegt, zukünftig ansteigen. Gründe dafür liegen deutlich auf der Hand, wie etwa eine bundes-



weit stagnierende oder sinkende Geburtenrate, die zunehmend höhere Lebenserwartung und eine unübersehbar veränderte Gesellschaft, in der ältere Menschen oftmals nicht mehr in ihren Familien leben und dort betreut werden.

Um die 3.000 neuen Pflegeheime, die nach neuesten Schätzungen des Statistischen Bundesamtes bis ins Jahr 2030 entstehen müssten, seien nur eine Folge davon. Was aber ist mit unseren Eltern und Großeltern, die momentan nicht pflegebedürftig sind? Wie kann die Wohnsituation für ältere Menschen aussehen, die nicht mehr zu Hause leben möchten – etwa weil ihnen ihr Haus zu groß geworden ist – aber auch noch kein Fall für das Pflegeheim sind?

Wohnung mit Betreuung auf Wunsch

Ein Klassiker ist das Betreute Wohnen, das aus der Tradition der Wohnstifte entstanden ist. Als Wohnform gehört es aber nicht zur stationären Unterbringung im Sinne des Heimgesetzes, sondern ist Privatsache. Damit besteht rechtlich für den Bewohner ein eigenständiger Haushalt in einer von ihm angemieteten Wohnung, für den er spezielle Betreuungsangebote – ganztägig, rund um die Uhr oder stundenweise – nutzen kann. Hilfe bei der Körperpflege, Medikamentengabe und andere medizinische Leistungen, aber auch gesellige Betreuung sind einige Beispiele dazu, die in einem privatrechtlichen Vertrag geregelt und meist von ambulanten Pflegediensten erbracht werden.

Vom Betreuten Wohnen in das Heim

In vielen Anlagen besteht auch die Möglichkeit, die Angebote einer dazugehörenden stationären Einrichtung bei Bedarf zu nutzen, etwa wenn die Senioren krankheitsbedingte Pflege benötigen. Ebenso bieten viele Betreiber Lösungen an, bei denen ihre Nutzer aus dem Betreuten Wohnen in den stationären Bereich umziehen können. Alternativ dazu gibt es immer öfter die Lösung einer betreuten Senioren-Wohngemeinschaft, die auch als Ambulant Betreutes Wohnen bezeichnet wird. Hier können alle WG-Bewohner gemeinsam entscheiden, welche Hilfeleistungen sie in Anspruch nehmen. Oder jeder Einzelne organisiert sich unabhängig von der Gemeinschaft die Unterstützungen, die er oder sie nutzen möchte.

Wohngeld auch für Senioren

Wer meint, dass er solche Angebote aufgrund einer kleinen Rente nicht wahrnehmen kann, der hat sich geirrt. Wenn zum Beispiel Voraussetzungen für Wohngeld vorliegen, dann kann diese Leistung beantragt werden. Zuständig für

diesen staatlichen Zuschuss ist die örtliche Wohngeldstelle in den Bezirksämtern. Dort prüfen Sachbearbeiter dann, ob jeweils ein Anspruch auf Wohngeld besteht, der unter anderem von der Höhe des Einkommens abhängt. Bei einem älteren Ehepaar zählen dann beide Renten und andere gemeinsame Einkünfte für die Bemessungsgrundlage. Sind die monatlichen Beträge, die Menschen im Alter zur Verfügung haben, nicht ausreichend und zahlt die Pflegekasse nichts, kann der einzelne ältere Mensch auch einen Antrag auf ergänzende Sozialhilfe stellen. Bevor es von dort einen positiven Bescheid gibt, werden auch die möglichen Unterhaltsleistungen von Verwandten, wie etwa den Kindern, überprüft und das Vermögen der Senioren herangezogen. Dazu zählen auch vorhandene Immobilien, auf die die Sozialhilfe im Einzelfall sogar als zeitweiliges Darlehen gewährt werden kann.

Zuschüsse für Seniorenheim-Plätze
Auch diejenigen, die sich dafür entscheiden oder entscheiden müssen, in die vollstationäre Pflege zu gehen, müssen nicht generell alle Kosten selbst aufbringen. Auch hier gibt es offizielle Töpfe, aus denen finanzielle Hilfen geleistet werden können, wie etwa das Pflegegeld. Damit erhält der einzelne Bewohner einen regelmäßigen Zuschuss zu den sogenannten Investitionskosten, also den Kosten, die der Träger der Einrichtung zur Herstellung, Anschaffung und Instandsetzung der Gebäude aufbringen muss. Sie variieren von Pflegeheim zu Pflegeheim und hängen auch vom Alter und der Ausstattung des Altenheims ab.

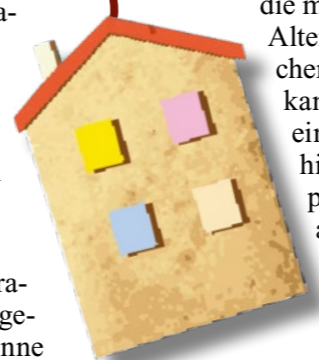
Um diese Kosten zu decken, kann Pflegegeld bis zur Höhe der tatsächlichen Investitionskosten des jeweiligen Pflegeheims bewilligt werden. Der Antrag auf Pflegegeld, den die Pflegeeinrichtung bei der Stadt oder Gemeinde stellen muss, wird nur akzeptiert, wenn der ältere Mensch bereits eine Pflegestufe hat. Die Zahlung ist einkommens- und vermögensabhängig, wobei es einen Schonbetrag für das Vermögen gibt. Darüber hinaus zählt als Einkommen, das vom Antragsteller nachzuweisen ist, unter anderem seine Rente, Mieteinnahmen oder Kapitalerträge, also auch Zinsen. Ist der Heimbewohner auch noch verheiratet, so müssen zudem die Einkünfte des Ehegatten, seine Kosten der Unterkunft und Versicherungsnachweise vorgelegt wer-

den. Sobald das Pflegegeld bewilligt ist, wird es direkt an das Alten- oder Seniorenheim gezahlt und verringert damit die vom Pflegebedürftigen aufzubringenden Anteile an den Heimkosten.

Sozialhilfe im einzelnen Bedarfsfall

Für den einzelnen Fall, dass Einkünfte nicht ausreichen, um die nicht gedeckten Kosten zu tragen, kann ein Antrag auf ergänzende Sozialhilfe gestellt werden. Dabei hat der Antragsteller stets einen Anspruch auf den Barbetrag, früher Taschengeld genannt, der dem persönlichen Bedarf dient und im Moment bei knapp unter 100 Euro im Monat liegt.

Leistungen der Sozialhilfe kommen allerdings nur in Frage, wenn Einkommen und Vermögen des Heimbewohners nicht ausreichend sind. Daher werden sowohl sein Einkommen als auch die Frage, ob Vermögen vorhanden ist, überprüft. Der sogenannte Vermögens-Schonbetrag liegt zurzeit bei € 2.600,-, bei Verheirateten für beide zusammen insgesamt bei € 3.214,-. Zum Vermögen zählen im Detail zum Beispiel Bargeld, Guthaben auf Giro- und Sparkonten, Lebensversicherungen und Aktien, Kraftfahrzeuge, Grundbesitz, Wohneigentum und sonstige Sachwerte. Auch hier gilt, wie bei der Sozialhilfe im Falle des Betreuten Wohnens, der folgende Grundsatz: Wenn das Vermögen des Beantragenden kurzfristig nicht verwertet werden kann, wie etwa im Falle einer Immobilie, so kann die Sozialhilfe auch als Darlehen gewährt werden. Sind außerdem Angehörige, insbesondere Kinder vorhanden, so hängt die Leistung und Zahlung der Sozial-



Unter neuer Trägerschaft

DSG Deutsche Seniorenstift Gesellschaft

Mein Zuhause in Hamburg-Fuhlsbüttel

Pflegewohnstift Alsterkrugchaussee

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

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

IMMOBILIENGUTACHTEN ZUM FAIREN PREIS!



Stefan Hagemann

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

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



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

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

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



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

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



hilfe für stationäres Wohnen auch davon ab, dass kein Unterhaltsanspruch gegen die Kinder besteht.

Jeder Ältere ist für den anderen da

Eine weitere aber noch nicht so weit verbreitete Form des Wohnens im Alter sind Senioren-Wohngenossenschaften, also räumliche Zusammenschlüsse von betagteren Menschen, die sich gegenseitig im Alltag unterstützen. Ob sie dieses komplett aus eigenen Stücken leisten oder durch ambulante Betreuungsdienste verstärkt werden, bleibt ihnen selbst überlassen und hängt natürlich auch vom Alter und Gesundheits-

zustand der Genossenschaftsbewohner ab. Für die vorab festgelegten Dienstleistungen zwischen den Mitgliedern erhalten diejenigen, die in der Seniorengenossenschaft leben und für andere Bewohner tätig sind, eine Gutschrift auf ihr Mitgliederkonto. Bei ihrer eigenen Hilfsbedürftigkeit können sie dieses „Budget“ dann umgekehrt für das Empfangen von Hilfeleistungen verwenden, wobei es in gängigen Genossenschaften in den meisten Fällen die Abrechnungssysteme wie etwa Zeit - Geld - Punkte oder eine Kombination von Geld und Zeit gibt. Diesbezüglich treffen die Bewohner die Entscheidung gemeinsam.

Mit Pflegeimmobilien rechtzeitig vorsorgen

Natürlich kann der Einzelne schon im Voraus etwas tun, wenn es um seine spätere Wohn- und Lebensform geht. Das fängt bei einer rechtzeitigen Anmeldung in der betreuten oder stationären Einrichtung an. Ratsam kann dann auch ein zeitlich befristetes Probewohnen sein, das immer mehr Träger der Einrichtungen in dafür hergerichteten Apartments ermöglichen. Ebenso hilfreich ist – vor allem für den Gang in die stationäre Pflege – auch eine bereits vorhandene Pflegestufe.

Eine sehr moderne Form des Senioren-Wohnens ist die Pflegeimmobilie: Ähnlich einer normalen Immobilie erwirbt der Interessierte hierbei eine Ein- oder Mehrzimmerwohnung, die ihm dann im Bedarfsfall zur Verfügung stehen kann. Solange der eigentliche Besitzer selber noch nicht in

seiner Pflegeimmobilie wohnt, für die er allerdings auf einer Warteliste steht, wird diese an einen anderen älteren Menschen zu weiteren Nutzung vermietet. Steht dann jedoch der Moment der persönlichen Verwendung der Wohnung an, dann gibt es je nach Träger mehrere Möglichkeiten: Entweder kann der Eigentümer sofort in sein Apartment einziehen – während der vorübergehende eine neue Wohnung bekommt – oder er rückt auf der Warteliste ganz weit nach oben und hat dadurch zeitnah einen Anspruch auf seine Wohnung.

Der Eigentümer der Mietimmobilie erhält dadurch, dass sein Pflegeapartment bewohnt ist, eine monatliche Mietzahlung – unabhängig von einem Bewohnerwechsel und von der Tatsache, dass auch hier die Leistungen des Wohngeldes und der Sozialhilfe beansprucht werden können.

Pflegeapartments und Komfortwohnungen

Anbieter dieser altersgerechten Wohnform ist in Hamburg zum Beispiel der Betreiber „Ker-Vita“, der im Senioren-Zentrum „Am Osterbekkanal“ hochwertige Pflegeapartments betreibt. Zu dem Pflege-Wohnbereich gehören sechs Stockwerke, aufgeteilt in Pflege-Wohnungen als Einzel- und Doppelzimmer sowie Gemeinschaftsräume, Veranstaltungsbereiche, Wäscherei, Küche, Umkleide- und Technikräume und mehr (www.kervita.de).

Genauso komfortabel ist der Lebensabend im Emma-Plambeck-Haus in Norderstedt, wo helle und komfortable Wohnungen, alle mit großzügigem Balkon oder Terrasse, auf Senioren als Bewohner warten. Neben der anspruchsvollen Architektur zeichnet sich die Anlage durch barrierefreie Wege, seniorengerechte Ausstattung und eine gut nutzbare Infrastruktur sowie eine hervorragende Lage aus. Zum täglichen Einkaufen oder zum Bummeln ist das Herold-Center fußläufig zu erreichen (www.emmaplambeckhaus.de).

Eine Anlage des klassischen stationären Seniorenwohnens ist dagegen das Seniorenzentrum „Röweland“, das in einer ruhigen Wohnstraße in Hamburg-Langenhorn Platz für 300 Bewohner in mehr als 260 Einzelzimmern bietet. Der Standort ist vor allem für mobile Senioren gut geeignet, da es von der Anlage aus kurze Anbindungen zum Langenhorner Ortskern und zu der Fußgängerzone



Von Wohnen bis Wohnen alles da

Nach dem Motto „Lebensqualität – auch mit 65+“ betreibt die in und um Hamburg ansässige „Vereinigte Hamburger Wohnungsbaugenossenschaft eG“, kurz vhw, mehrere Anlagen für ältere Damen und Herren. Im Servicewohnen premium leben die Bewohner im eigenen Apartment, pflegen ihren individuellen Lebensstil und wählen aus einem großen Dienstleistungsangebot. Außerdem ist auch ein Umzug in den Pflegebereich möglich. Im Servicewohnen plus, das an die fünf Seniorenwohnanlagen mit Pflegebereich gekoppelt ist, leben die Bewohner in der eigenen Wohnung und führen ihren Haushalt.

Der Betreuungsdienst der vhw bietet regelmäßige Sprechstunden an und hilft bei Bedarf bei Anträgen, weitergehenden Hilfen (z.B. ambulante Pflege). Wer möchte, kann in der Seniorenwohnanlage zu Mittag essen (kostenpflichtig) und viele Freizeitangebote nutzen. Gleiches gilt für Servicewohnen aktiv mit derzeitigen Wohnanlagen in unterschiedlichen Stadtteilen in Hamburg. Das Pflegewohnen in sieben der acht Seniorenwohnanlagen und -residenzen der vhw bietet Senioren ein angenehmes Zuhause mit sehr guter Lebens- und Pflegequalität. Alle Häuser wurden vom MDK mit 1,0 und 1,1 geprüft. Kurzzeit-/Urlaubs- pflege ist selbstverständlich möglich und meist auch kurzfristig buchbar (www.vhw-hamburg.de). So gibt es für das Wohnen im Alter immer eine zum Einzelfall passende Lösung.

Alexandra Petersen © SeMa

am Langenhorner Markt mit Geschäften, Apotheken und Ärzten gibt. Die umliegende Parkanlage und ein Naturschutzgebiet sorgen für einen erholsamen Lebensabend (www.roeweland.de).

Eine Stadt für die Senioren

Die insgesamt über 1.100 Bewohner des „Hospitals zum Heiligen Geist“ brauchen die Anlage, in der sie im Alter leben, eigentlich gar nicht zu verlassen, denn sie ist so etwas wie eine „Kleine Stadt für Senioren“. Als Stiftung betrieben bietet das HzHG zudem auch die Diakoniestation Alstertal als eigenen ambulanten Pflegedienst an, der sowohl stationäre als auch ambulante Pflege, Kurzzeitpflege, Wohnen mit Service sowie Hausnotruf, Physikalische Therapie mit Schwimmbad, fachärztliche Versorgung, Apotheke, Gottesdienste, Kulturprogramm, Parkrestaurant, Menüservice, Krämerladen, Bibliothek mit Internet-Café und vieles mehr vorhält. Vorübergehende Kurzzeitpflege ist außerdem noch als Extra-Leistung auch von externen älteren Damen und Herren buchbar.

HOSPITAL ZUM HEILIGEN GEIST
Kleine Stadt für Senioren

Jobs unter:
www.hzhg.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 **Elim-Diakonie**

Wohnungsunternehmen **Plambeck**

www.emmaplambeckhaus.de

Der Pöhlshof
Rathausallee 83 a, 22846 Norderstedt

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

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

Wohnungsunternehmen **Plambeck**

Ochsenzoller Straße 147
22848 Norderstedt
www.plambeck.com

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.

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

Mehr Vielfalt in der „Kleinen Stadt“

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

Die Vielfalt der Wohnformen und Angebote

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

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

Teilnehmer gesucht: Senioren-Flashmob am 1. Oktober

Am 1. Oktober 2015 wird ab 11 Uhr getanzt, denn dann findet der große Senioren-Flashmob am Hamburger Hauptbahnhof statt. Aktive Teilnehmer, eine Choreografie und Sponsoren werden noch gesucht.

„Einige wichtige Punkte rund um das Event stehen bereits fest, andere sind noch in der Schwebe“, erklärt Dagmar Hirche von „Wege aus der Einsamkeit e. V.“ (Wade). Die Vorsitzende des Hamburger Vereins, der den Senioren-Flashmob zum Weltseniorentag ins Leben gerufen hat, und ihr engagiertes Team freuen sich vor allem über Vorschläge für eine Choreografie, die im Sitzen, also mit einem Rollator, und im Stehen getanzt werden kann.

Zu welcher Musik in diesem Jahr getanzt wird, das haben die Flashmob-Organisatoren bereits entschieden: „Spark of Life“ wird erklingen, wenn lebensfrohe ältere Frauen und Männer sowie viele weitere tanzfreudige Menschen sich treffen. Jeder TeilnehmerIn soll ein lustiges Foto von sich mitbringen. „Ob als Kind, als Jugendlicher, als Paar, als Hippie ... egal“, freut sich Dagmar Hirche über alle Motive. „Vielleicht finden wir auch noch Sponsoren, die die Teilnehmer mit Kaffee, Keksen oder Schokolade versorgen“, wünscht es sich die Wade-Mitbegründerin.

Weitere Infos gibt's unter:
www.wegeausdereinsamkeit.de/senioren-flashmob
und unter **Telefon: 040/422 36 223-200 oder -201.**

Gemeinsam leben wie zu Hause:

Die Seniorenwohngemeinschaft im Seniorenzentrum Röweland.

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



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

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



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



Achtung: Falle! TV-Clip warnt: Betrüger senden gefälschte Briefe mit Forderungen an Rentner

(p.i) Sie fälschen Dokumente oder locken mit viel versprechenden Investitionen. Ziel ihrer kaltblütigen Vorgehensweise ist es, das Geld von Rentnerinnen und Rentnern zu ergaunern.

Rücksichtslos nutzen Trickbetrüger die Redlichkeit älterer Menschen aus, wenn sie als offizielle Personen an ihre Opfer herantreten. Sie fordern telefonisch, per Brief oder Fax dazu auf, Geldbeträge auf ein fremdes Konto zu überweisen. Für den Fall, dass die Betroffenen sich weigern, werden Rentenpfändungen, Rentenkürzungen und andere Sanktionen angedroht.

Der durch die Täter verursachte Schaden ist erheblich und die vermutete Dunkelziffer hoch. Sachverständige gehen davon aus, dass sich viele Opfer aus Scham nicht mitteilen. Deshalb hat der Sozialverband SoVD jetzt einen Film auf Youtube veröffentlicht, der die Kriminalprävention unterstützt und über Hilfsangebote informiert. Der dreiminütige Film, der die verschiedenen Vorgehensweisen der Trickbetrüger zeigt und Tipps für das richtige Verhalten möglicher Opfer gibt, ist unter www.youtube.com/watch?v=xzLkoBTjuNc zu sehen

Rat und Hilfe erhalten Sie unter dieser kostenlosen Servicenummer: 0800 1000 4800

THEATER in Hamburg

Das älteste Amateurtheater Hamburgs -
Volksspielbühne Thalia von 1879 e.V.



Neuer Vorsitzender
Krischan Schickler

Die Volksspielbühne Thalia wurde am 10. Mai 1879 als „Club Thalia von 1879“ im Clublokal von Salzen in der Caffamacherreihe gegründet. Der neue 1. Vorsitzende Krischan Schickler und der Ehreuvorsitzende Rainer Pietschmann freuen sich über die lange Tradition und das vielfältige Angebot: „Unser Spektrum reicht von der leichten Komödie bis hin zum anspruchsvollen Drama. Voller Stolz blicken wir auf die langjährige Mitgliedschaft einiger Vereinsmitglieder. 40, 50 und sogar 60 Jahre hielten sie ihrem Verein die Treue. Theaterleidenschaft kennt eben keine (Alters-)Grenzen. Diese Leidenschaft konnten wir zum Glück auf eine große Anzahl jüngerer Mitglieder übertragen, so dass wir noch lange Jahre Menschen die Gelegenheit geben können, das tolle Hobby „Theaterspielen und -machen“ auszuüben.“

Die Gruppe spielt seit fast 50 Jahren im Theater an der Marschnerstraße. Das Theater in Hamburg-Barmbek-Süd gilt als ein Mekka der Amateurtheater. Es liegt in einer ruhigen Wohngegend, nur fünf Minuten zu Fuß von der U3-Haltestelle „Hamburger Straße“ entfernt. Das Theater verfügt über einen barrierefreien Zugang sowie ein Behinderten-WC. Infrarot-Hörgeräte werden kostenlos an der Garderobe ausgeliehen.

Eine Stunde vor Vorstellungsbeginn öffnet der Imbiss im Foyer, das wie das Theater Nichtraucher vorbehalten ist. An den Wänden sehen Sie wechselnde Bilderausstellungen. Etwa 15 Minuten vor der Vorstellung können die Besucher in den Theatersaal, der von allen 288 Plätzen eine gute Sicht bietet. Die Vorstellungen dauern in der Regel mit der Pause etwa 2 bis 2 ½ Stunden. Die Volksspielbühne Thalia kümmert sich um das Bühnenbild und die Kostüme selbst. Die Darsteller haben eine intensive Probenzeit von drei Monaten hinter sich, wenn sie die Bühnenbretter betreten. In der ca. zwanzigminütigen Pause können sich die Theaterbesucher im Foyer bei einem Imbiss stärken. Angeboten werden Kaffee, Kuchen, Bier, Sekt, Brezeln und Würstchen. Mit einer Vorbestellung können Sie die Warteschlange in der Pause umgehen.

Die nächste Premiere im Mai:
28.05.2015 „Sonny Boys“ Regie: Romy Koitzsch und Birgit Alsdorf. Aufführungen: Do. 28.05.2015, 19.30 Uhr, Fr. 29.05.2015, 19.30 Uhr, Sa. 30.05.2015, 19.30 Uhr, So. 31.05.2015, 18.00 Uhr

Amateurtheater VB Thalia v. 1879 e.V.:
Maike-Harder-Weg 19, 22399 Hamburg,
Tel.: 040/602 32 83, www.thalia-hamburg.de
Theater an der Marschnerstraße 46, 22081 Hamburg,
U3 Hamburger Straße, Kartentelefon: 040/61 16 96 26,
Kartenpreise: € 13,-, € 10,- oder € 6,-. €
Besucher unter 18 Jahren erhalten in den Reihen 14-16 freien Eintritt!

S. Rosbigal © SeMa

Nägel und mehr

Fingernagel- und Fußpflege

Unser Maiangebot

Fingernagel- und Fußnagelpflege

statt € 33,-
nur € 28,-

Unser Festpreis: 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

»Die Sorgen im Alter sind so vielfältig wie die Menschen selbst.«

Lebenshilfe und Coaching mit **HERZ**

Generation 50+ und Senioren

Erstberatung kostenlos

Marion Ezold
Bekwisch 2 · 22393 Hamburg
Tel. 41 62 98 98 · www.lecomh.de

motion - center
hamburg

Das neue Sanitätshaus

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

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

Senioren-Zentrum „Lühmann-Park“

Hier können Sie mit Sicherheit sorglos leben!

Zu unseren Leistungen zählen:

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

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

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

Vom Riechen und Schmecken: Wenn wichtige Sinne nachlassen

Der Duft von Rosen, der Geruch von Kaffee und leckerem Essen – das ist für uns so normal und wird doch etwas ganz Besonderes, wenn der Sinn dafür nachlässt oder sogar ganz verschwindet. Laut dem Deutschen Berufsverband der Hals-Nasen-Ohrenärzte e.V. sind hierzulande etwa fünf Prozent der Bevölkerung – häufiger Mädchen und Frauen als Jungen und Männer – von einer Anosmie betroffen. Riechstörungen nehmen mit dem Alter zu: Die Hälfte aller 80-Jährigen kann nichts mehr riechen. Bei Alzheimer- und Parkinson-Kranken treten Riechprobleme als Frühsymptom, noch vor den eigentlichen Beschwerden, auf.

Wir fragten Dr. Hans-Jürgen Juhl, Facharzt für Hals-Nasen-Ohrenheilkunde in Hamburg-Eidelstedt, nach den Ursachen und Behandlungsmöglichkeiten bei Riech- und Schmeckstörungen. Die HNO-Praxis ist nach DIN 9001 qualifiziert und im Ärztenetz Hamburg zertifiziert.



SeMa: Gerade bei älteren Menschen tritt der Verlust der Riechfähigkeit (Anosmie) häufiger auf. Wodurch kommt das?

Dr. Juhl: Riechstörungen treten oft infolge von akuten oder chronischen Entzündungen der Nase und ihrer Nebenhöhlen auf. Oft verlegen chronische Nasenpolypen oder Verkrümmungen der Nasenscheidewand die Riechspalte in der Nase. Schwellungszustände der Nasenschleimhaut entstehen häufig als Nebenwirkung bestimmter Medikamente oder infolge hormoneller Einflüsse. Auch Allergien oder toxische Reizungen können Auslöser einer Riechstörung sein. Außerdem kommt es im Alter bei vielen Menschen zu einer Atrophie (Gewebschwund, Anm. der Redaktion) der Nasenschleimhaut und speziell der Riechregion.

Weiterhin sind einige Erkrankungen, die im Alter verstärkt auftreten, gehäuft mit Geruchsstörungen verbunden. Dazu zählen u.a. Depressionen, Diabetes mellitus, Migräne, Morbus Parkinson, auch Morbus Alzheimer.

SeMa: Wie läuft die Diagnose bei einer Anosmie?

Dr. Juhl: Hier steht das ausführliche Gespräch mit dem Patienten an erster Stelle. Der Arzt fragt, welche Gerüche nicht oder schlechter wahrgenommen werden. Werden Medikamente eingenommen und welche chronischen Erkrankungen liegen vor, wie zum Beispiel Diabetes mellitus? Auch nach dem Geschmackssinn muss gefragt werden.

Nach dieser Anamneseerhebung ist die sorgfältige Untersuchung der Nase und der Nasennebenhöhlen erforderlich. Dazu gehört in der Regel eine endoskopische Untersuchung der Nase. Dabei wird nach einer Verlegung der Riechspalte, zum Beispiel durch Nasenpolypen gefahndet. Auch die Nasennebenhöhlen sollten sonographisch untersucht werden. Zur Definition der Geruchsstörung und je nach vermuteter Ursache führt der Arzt unterschiedliche Riechtests durch, bei denen er auch feststellen kann, in welcher Konzentration der Patient welchen Duftstoff gerade noch wahrnimmt. Eine Laboruntersuchung auf Bakterien und Pilze durch einen Nasenabstrich kann sinnvoll sein. Zum Ausschluss bestimmter Erkrankungen ist ein CT oder MRT der Riechregion und der Nasennebenhöhlen sowie des Gehirns sinnvoll.

SeMa: Wie können HNO-Ärzte den betroffenen Patienten helfen?

Dr. Juhl: In einigen Fällen verschwindet die Riechstörung von allein. Ist dies nicht der Fall, richtet sich die Therapie immer nach der vermuteten Ursache und ist oft leider nicht einfach: Ist die Geruchsstörung möglicherweise auf eine medikamentöse Nebenwirkung zurückzuführen, wird geprüft, ob dieses weggelassen oder durch ein anderes Medikament ersetzt werden kann. Setzen Sie Medikamente aber nie ohne Rücksprache mit Ihrem Arzt ab. Zur Behandlung akuter oder chronischer Entzündungen können gemäß Abstrichlaborbefund Antibiotika gehören, ggf auch ein Cortison-Nasenspray. Zink, Vitamin B Komplex Tabletten werden empfohlen. Nach schweren viralen Infektionen kann die Riechregion so stark geschädigt sein, dass eine Erholung schwierig ist. Hier kann auch Akupunktur helfen. Liegt die Ursache beispielsweise an Polypen oder Tumoren der Nase oder Nasennebenhöhlen, können entsprechende HNO-Operationen helfen.

SeMa: Neben der Anosmie gibt es die Ageusie (Ausfall der Geschmackswahrnehmung). Hängt diese immer mit der Anosmie zusammen oder kann es zu diesem Ausfall auch unabhängig von der Nase kommen?

Dr. Juhl: Störungen des Geschmacks sind oft auf eine Riechstörung zurückzuführen. So werden aromatische Geschmacksstoffe (Kaffee, Tee, Wein, Vanille) über die Nase nicht mehr gerochen. Der eigentliche Geschmackssinn der Zunge ist davon aber unabhängig und beschränkt sich auf die Grundgeschmacks süß, sauer, salzig, bitter. Eine Störung der Geschmackswahrnehmung kann durch Depressionen ausgelöst werden. Die Geschmacksfunktion kann vor allem - unabhängig von der Riechfunktion - durch Entzündungen, Verätzungen, Vitaminmangel, Medikamente, Bestrahlung, Chemotherapie stark leiden. Da für die Geschmacksfunktion mehrere Nerven verantwortlich sind, können – eher selten - Geschmacksstörungen auch durch Nervenschädigungen oder zentralnervöse Erkrankungen wie zum Beispiel Multipler Sklerose oder Hirntumore entstehen. Das ist zwar sehr selten, aber der Arzt muss daran denken.

SeMa: Danke für das Gespräch.

S. Rosbiegel © SeMa

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

Jäkel
hören. wahrnehmen. erleben.

Denise Jäkel
Hörgeräteakustikerin und Pädagogin

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

hören. wahrnehmen. erleben. www.jäkel-hören.de

Dr. med. Susanne Mann

Fachärztin für Allgemeinmedizin
Geriatric | Sportmedizin | Chirotherapie

Behandlung mit Bienenprodukten

- Propolis bei Entzündungen, Abwehrschwäche
- Honiginfusionen bei Wundheilungsstörungen, Gefäßerkrankungen
- Pollen bei Vitaminmangel, Lebererkrankungen
- Gelee Royale bei herabgesetztem Immunsystem, Konzentrationsstörungen
- Bienengift bei deg. Erkrankungen, MS, Neuralgien

Termine nach tel. Vereinbarung: **040/59 35 30 07**
Fuhlsbüttler Straße 743, 22337 Hamburg - barrierefreier Zugang -

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

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

- Beschützte Demenztwohnggruppe mit intensiver Betreuung
- Deutschsprachige, fachlich qualifizierte Mitarbeiter/-innen
- Spezielle Beschäftigungsangebote, begleitet durch regelmäßige Freizeitaktivitäten
- Erhaltung bzw. Förderung v. Fähigkeiten durch entsprechendes pflegerisches Konzept

www.haus-itzstedt.de

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

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

DIE ROLLENDE EINKAUFSTASCHE

Warum den Einkauf schleppen, wenn man ihn auch leicht ziehen kann?

Wir führen das gesamte, umfangreiche Sortiment der Firma Andersen Shopper, den „Original-Hackenporsche“ aus Satrup/Flensburg. Diese komfortablen Shopper sind strapazierfähig, robust und praktisch. Gerne sind wir Ihnen bei der Auswahl Ihres persönlichen Modells behilflich!

Telefon 040/22 81 51 05

EINFACHgeschäft
KLEINE HELFER - GROSSE UNABHÄNGIGKEIT
Johannes Cubela

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

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

Ausflüge für die Westentasche

Auch in Hamburg haben viele Senioren nach dem Gang in den Ruhestand endlich etwas mehr davon, was ihnen in der Hektik des Berufes oder dem Stress des Alltags lange gefehlt hat: Zeit für die schönen Dinge des Lebens. Dabei muss ein Urlaub nicht immer Karibik, Kreuzfahrt oder Kanarische Inseln heißen. Nicht nur der Blick in den Geldbeutel, auch der gesundheitliche Zustand – sprich die Mobilität – lässt Senioren entdecken: Das Gute liegt so nah. Vor dem Hintergrund verbilligter Bahn-Ländertickets und etlicher lohnender Ziele an Küsten oder in norddeutschen Städten stellt das Senioren-Magazin einige Alternativen für den kleinen Urlaub zwischendurch vor.

Im 4. und letzten Teil der Serie werden Ausflugsarten vorgestellt, bei denen das Vergnügen der Bahnfahrt als solches im Vordergrund steht. Es geht um nostalgische Sonderfahrten mit dem Moorexpress und der Heidebahn, die in verschiedenen Variationen angeboten werden und für Senioren gerade in der Gruppe Möglichkeiten bieten, Natur pur auf einer Bahnfahrt zu erleben, auf der nicht Tempo oder Zeitgewinn im Mittelpunkt stehen.



In der Moorbahn sitzt und singt der Lokführer gemeinsam mit seinen Gästen und so kommt eine fast nostalgische Stimmung auf.

Die Moorbahn

(am Beispiel der Strecke von Bremen nach Stade)

Wer sich für eine Tour mit dem urigen Moor-Express entscheidet, kann in Sachen Zeitdruck, Hektik oder Bahnhofsrummel gleich mehrere Stufen zurückschalten. Schon wenn die niedliche Bahn auf dem Bremer Hauptbahnhof in Sichtweite kommt, wir klar: Heute läuft einmal alles anders – eben wie vor Jahrzehnten.

Bis zum Bremer Hauptbahnhof gelangt der nostalgiebete Senior von Hamburg aus leicht mit den Verbindungen RE 4 und RB 41, die im etwa im Halbstunden-Takt von Hansestadt zu Hansestadt verkehren. In Bremen liegt dann lediglich ein Bahnsteig-Wechsel an, dann kann die Fahrt in die Vergangenheit losgehen. Von Bremen aus startet der Moorexpress im Sommerfahrplan (vom 1. Mai bis 5. Oktober) jeweils um 9.05 Uhr, 13.15 Uhr und 16.05 Uhr. Die Fahrzeit nach Stade beträgt insgesamt knapp drei Stunden, ein Beleg dafür, dass nicht Zeitgewinn sondern Naturgenuss im Mittelpunkt steht.

Und den gibt es auf Bänken aus Omas Zeiten sitzend mit einem Bier oder einer Selter in der Hand reichlich. Nicht

hetzende Touristen oder Berufspendler, sondern Wiesen, Kühe und das weite Land spielen die Hauptrolle. Manchmal fast im Schrittempo und ab und zu mit einem Pfeifen der Nostalgiebahn geht es unter anderem über die kleinen Bahnhöfe von Ritterhude, Worpswede, Bremervörde und Deinste durch die norddeutsche Tiefebene. Gerade im Künstlerdorf Worpswede lohnt sich ein längerer Stop – um dann mit der nächsten Moorbahn Richtung Stade die Fahrt fortzusetzen. Die breiten Sitzbänke in der Bahn erinnern an eine Schulklasse des Jahres 1960, die großen Fenster entsprechen mit Sicherheit nicht mehr aerodynamischen Ansprüchen anno 2015. Die kleine Toiletten-Kabine an Bord mag urig aussehen, aber sie erfüllt ihren Zweck – nicht mehr ist im Moor-Express verlangt.

Der Lokführer sitzt im ersten Waggon gemeinsam mit seinen Gästen, so dass der sich mit einem Blick über die Schulter des Piloten von der Sicherheit der gemächlichen Fahrt überzeugen kann. Gerade in der Gruppe kommt auf der Fahrt durch die pure Natur eine fast nostalgische Stimmung auf. Die Kuh lässt grüßen, der Landwirt winkt und auch an den etlichen Bahnübergängen scheinen die wartenden Autofahrer Verständnis für die kleine rote Bahn zu haben. Bei der Ankunft in Stade zumindest hat so mancher Passagier das Glänzen in den Augen. Von Stade geht es dann nach einem kurzen Bahnsteig-Wechsel in modernen Zügen (S-Bahn-Linie 3 oder Metronom) wieder Richtung Hamburg-



Fahrt mit der Moorbahn von Bremen nach Stade über die kleinen Bahnhöfe von Ritterhude, Worpswede, Bremervörde und Deinste.

Hauptbahnhof (knapp 45 Minuten Fahrtzeit). Die große weite Bahnhofswelt der Moderne hat alle wieder – aber die Erinnerung an den Moor-Express bleibt mit Sicherheit.

Informationen und Buchungen:

Im Moor-Express ist auch eine Fahrradmitnahme (in einem Extra-Waggon) möglich. Vorverkaufsstellen:

- **Worpswede:** Telefon 04792/93 58 20, E-Mail: info@worpswede.de
- **Bremervörde:** Telefon 04761/99 31 16, E-Mail: reise-brv@evb-elbe-weser.de
- **Bremen:** Telefon 0421/308 22 33, E-Mail: saturn@alletickets.de
- **Stade:** Telefon 04141/40 91 70, E-Mail: info@stade-tourismus.de

Der Heide-Express

Noch wesentlich mehr Strecken auf dem Weg in die Bahn-Vergangenheit bietet der so genannte Heide-Express im Raum Niedersachsen zwischen Hannover, Celle, Lüneburg, Hamburg und der Elbe an. Es gibt zahlreiche Variationen und Verbindungen, zwischen denen der nostalgisch ange-

hauchte Gast wählen kann – auch hier verdrängt natürlich der gemächliche Transport die Hektik des Alltags für einige Stunden. Der Autor hat sich als Beispiel für die attraktive Strecke zwischen Lüneburg und Bleckede entschieden – sozusagen immer Richtung Osten und dann geradeaus – bis zur Elbe. Diese Strecke mitten durch die eindrucksvolle Natur ist seit 2012 wieder für Zugfahrten zugelassen. Für insgesamt 50 Jahre hat die Bleckeder Kleinbahn, eine eigens gegründete Tochter der Arbeitsgemeinschaft Verkehrsfreunde Lüneburg, die Bahnstrecke von der Osthannoverschen Eisenbahn gepachtet. Eine ganze Region ist so, wenn auch nur mit einer kleinen, gemächlichen Verbindung, wieder an das Schienennetz angeschlossen.

Zwar ist eine Fahrt von Lüneburg bis zum Bleckeder Hauptkleinbahnhof jetzt wieder unter einer Stunde möglich, aber kaum jemand will das. Gerade, wenn der kleine rote Zug eigens gechartert ist, wird oft ein langsames Tempo vorgelegt – zu beeindruckend ist die Natur, durch die sich der Express bewegt. Dabei können verschiedene Lokomotiven und Wagen (z.B. Personenwagen, Güterwagen für den Fahrradtransport, Bistrowagen) eingesetzt werden. Bis zu 200 geduldige Passagiere können so an Bord des Zuges untergebracht werden. Ähnliche Fahrten/Verbindungen bietet der Heide-Express z.B. von Winsen/Luhe nach Niedermarschacht oder Walsrode nach Bomlitz aus, auch die Strecke Lüneburg/Bispingen wird in Angriff genommen.



Mit dem Heide-Express von Lüneburg nach Bleckede.

Informationen und Buchungen:

Ausführliche Informationen zum Heide-Express (Fahrplan 2015, Hintergrund, Strecken, Fotos und Berichte) gibt es im Internet unter www.heide-express.de. Dort werden auch die Bedingungen/Möglichkeiten von Charterfahrten erläutert. Die Fahrten des Heide-Expresses 2015 haben bereits am 6. April begonnen. Auskünfte erteilen auch die Verkehrsfreunde Lüneburg unter der Telefonnummer 04131/85 18 01 (Anrufbeantworter).

Mit den Zugvögeln in der Heidebahn

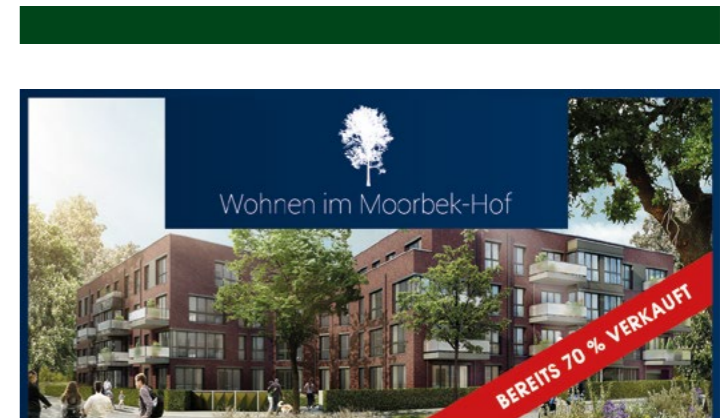
Mitten durch die Natur Richtung Elbe geht es im Heide-Express am Sonnabend, 20. Juni, mit der Hamburger Senioren-Ausflugsgruppe Zugvögel. Die nämlich hat an diesem Tag für einen ihrer vielen Ausflüge den roten Nostalgiezug für eine Sonderfahrt von Lüneburg nach Bleckede und zurück gechartert. An Bord der Bahn, die mit einem Bistrowagen ausgestattet sein wird, werden dann bis zu 100 lustige Hamburger Senioren, Musik und gute Laune sein. Im Hotel Waldfrieden in Bleckede wartet die sechsköpfige Bluegrass-Band Silver Dollar – auch ihre Mitglieder sind im besten Alter – auf die munteren Zugvögel und will sie in Stimmung bringen.

Ein zweistündiges Konzert für die „Oldies“ mit jeder Menge fetziger Musik und Tanz ist der Höhepunkt der Fahrt – bevor es im Nostalgiezug wieder zurück nach Lüneburg geht. Start der Senioren-Gaudi ist um 11 Uhr ab Bahnhof Lüneburg. Schon mehr als 60 Karten sind verkauft. Der Tross der Zugvögel trifft sich um 9 Uhr am Hamburger Hauptbahnhof und startet mit dem Metronom gemeinsam Richtung Lüneburg. Auch für das große Zugvögel-Grillfest im Eichtalpark am Sonnabend, 18. Juli, wo Silver Dollar ebenfalls einheizt, sind schon mehr als 50 Karten an interessierte Senioren gegangen. Karten für die Fahrt in die Vergangenheit und das Senioren-Grillfest gibt es bei Klaus Karkmann, Organisator der Zugvögel. Er ist unter Handy 0176/49387924 (Anrufbeantworter mit Rückruf), besser aber unter E-Mail klaus22459@googlemail.com erreichbar.

Die Tickets für die Heidebahn mit Musik kosten € 20,- (Fahrt mit dem Heide-Express und Konzert von Silver Dollar in Bleckede). Dazu kommt noch die Anfahrt mit dem HVV nach Lüneburg. Beim Grillfest ist der rüstige Senior für 15 Euro dabei (Trinken, Grillgut und Live-Musik).

Weitere Informationen zu den vielen Fahrten der Zugvögel, die ehrenamtlich organisiert etliche Senioren-Ausflüge an die See und in Städte Norddeutschlands anbieten, auf der Homepage www.zugvoegeltouren.jimdo.com.

Klaus Karkmann © Sema



Wohnen im Moorbek-Hof

EIGENTUMSWOHNUNGEN

BUCKHÖRNER MOOR 94-98 IN NORDERSTEDT

Der Moorbek-Hof liegt im Herzen des Stadtteils Norderstedt-Mitte mit zahlreichen Einkaufsmöglichkeiten, Freizeit- u. Dienstleistungsangeboten, AKN- /U-Bahnhof Norderstedt-Mitte sowie Grünflächen des Moorbek-Parks direkt vor der Haustür.

Die barrierearm errichteten Wohnungen sind hochwertig ausgestattet u.a. mit großz. Wohn-/Essbereichen, Fußbodenhgz., Parkett, bodentiefe Fenstern, elektr. Außenrollläden, Terrasse/Balkon, Kellerraum, Aufzug.

- 2 - 4 Zimmer
- 60 - 140 m² Wohnfläche
- Fertigstellung: Ende 2015
- Kaufpreise: ab 183.000 €
- TG-Stellplatz (optional): 18.000 €
- KfW-Effizienzhaus 70, 55 kWh/(m²a)
Endenergiebedarf, Fernwärme

COURTAGEFREI

Wohnungsunternehmen
Plambeck

Frau Stefanie Waible
Tel. 040/523 02 -183
stefanie.waible@plambeck.com
www.moorbek-hof.de



IRMA

in Hamburg

29. bis 31. Mai 2015

www.mobilitaetsmesse.de



Internationale Reha-, Reise- und Mobilitätsmesse für alle

www.mobilitaetsmesse.de

29. bis 31. Mai im „Schuppen 52“

Australiastraße 52 B (Nähe Hafencity)

Öffnungszeiten täglich von 10 bis 18 Uhr, Sonntag bis 17 Uhr.

Der Eintrittspreis für Messebesucher beträgt € 5,-. Kinder und Jugendliche bis 16 Jahre, Schüler, Auszubildende und Studenten haben freien Eintritt.

Weitere Informationen im Internet unter www.mobilitaetsmesse.de

Vom 29. bis 31. Mai 2015 können sich Menschen mit Behinderung und Senioren auf der Messe IRMA in Hamburg über die neuesten Entwicklungen auf dem Rehamarkt informieren. Ob Gehhilfen, Rollstühle, Pkws, Pflegebetten und nützliche Hilfsmittel für den Alltag, auf der erstmals in Hamburg ausgetragenen Reha-Messe wird von knapp 100 Ausstellern auf etwa 7.000 Quadratmetern Messefläche all das vorgestellt, was das Leben mit Behinderung erleichtert.

Die Reha-Messe IRMA fand erstmals im Jahr 2012 in Bremen statt, damals mit 67 Ausstellern. In den Jahren 2013 und 2014 ebenfalls in Bremen mit zuletzt 120 Ausstellern und ca. 6.000 Besuchern. Mit dem Jahr 2015 wechselt die Messe nach Hamburg. Grund dafür sind unter anderem die zu wenig vorhandenen behindertengerechten Hotelzimmer in Bremen, da ist Hamburg viel besser aufgestellt.



Foto: IRMA © Escales-Verlag - Messeparty

Es gibt einen Testparcours, auf dem Besucher Rollstühle und behindertengerechte Fahrräder ausprobieren können. Auf der IRMA sind außerdem Sanitätshäuser vertreten, die sich auf Prothesen und Orthesen spezialisiert haben.

Trotz Behinderung Autofahren – geht das? Auf dieser Messe präsentieren zahlreiche Pkw-Umbauspezialisten senioren- und behindertengerechte Pkws mit Spezialanfertigungen, um trotz Handicap das selbstständige Autofahren zu ermöglichen, darunter sogar ein rollstuhlgerechtes Wohnmobil.

Ein besonderes Highlight auf der IRMA ist ein behindertengerecht umgebauter Traktor, mit dem ein querschnittgelähmter Landwirt trotz Behinderung seinen Beruf ausüben kann. Auch das Hamburger Integrationsamt ist auf der IRMA vertreten und informiert über Bildungs- und Jobangebote für Menschen mit Handicap sowie Fördermöglichkeiten bei der Einrichtung behindertengerechter Arbeitsplätze.

Wer barrierefreie Urlaubsmöglichkeiten sucht, kann sich von namhaften Reiseveranstaltern, Hotels, Ferienhausanbietern und Urlaubsregionen beraten lassen. Ob Urlaub in Deutschland oder rollstuhlgerechte Reisen in alle Welt, die Messebesucher werden hier bestens informiert.

Für Rollstuhlfahrer, körperbehinderte und kleinwüchsige Menschen ist es schwer, passende Kleidung von der Stange zu finden. Auf der IRMA können Besucher einer Schneiderin dabei zusehen, wie sie Hosen, Hemden, Blusen, Anzüge oder Kostüme speziell für Menschen mit Behinderung entwirft. Einmal täglich findet sogar eine Modenschau für und mit Menschen mit Handicap statt.



Foto: IRMA © Escales-Verlag - Modenschau von Fadenstolz

Jeden Tag gibt es eine Tombola, auf der attraktive Preise unter den Besuchern verlost werden. Für Kinder wird Kinderschminken angeboten. Am Abend des 30. Mai gibt es eine große Messeparty mit Lifemusik und Buffet für Besucher und Aussteller, Eintritt frei, Getränke und Verzeehr gegen kleines Entgelt.

Rund um das Messegelände stehen ausreichend Parkplätze zur Verfügung. Für Messebesucher wird außerdem ein kostenloser rollstuhlgerechter ShuttleBus von der Hafencity (an der Haltestelle U4 Universität) in die Australiastraße 52B zum Schuppen 52 eingerichtet.

Yvo Escales © SeMa



Fahrzeugumbau von Parvan



Bewegungstrainer von Reck

GÄSTEHAUS BAD BEVENSEN
FÜRST DONNERSMARCH-STIFTUNG

DAS BARRIEREFREIE HOTEL IN DER LÜNEBURGER HEIDE

Unser Kennenlernangebot

Herzlich Willkommen im Gästehaus Bad Bevensen in der Lüneburger Heide! Lernen Sie das Gästehaus kennen und entdecken Sie den Charme unserer kleinen Kurstadt.

- 3 Übernachtungen p. P. im gebuchten Zimmer
- 3 x Frühstücksbuffet
- 1 x Abendbuffet
- 1 x Eintrittskarte Jod-Sole-Therme
- 1 x Kaffeegedeck

3 Ü/F ab EUR **189,-** p. P. im DZ Standard

*zzgl. Kurtaxe

Ideal auch für Ihre Gruppenreise!

Tel. 05821-959 111
www.gaestehaus-bad-bevensen.de

Gästehaus Bad Bevensen, Alter Mühlenweg 7, 29549 Bad Bevensen

Sichern Sie sich eine Freikarte für die Mobilitätsmesse IRMA in Hamburg!

29. bis 31. Mai 2015 im Schuppen 52 im Hamburger Hafen/ Stand A 15

Gleich anrufen: 05821 959 111

Dieses Angebot gilt, solange der Vorrat reicht.



IRMA

Die Reha- und Mobilitätsmesse

für Rollstuhlfahrer, Menschen mit Handicap, Senioren - Hilfsmittel, Pflege, Rollstühle, Pkw, Reisen -

Im Schuppen 52, Australiastr. 52 B
20457 Hamburg (Nähe Hafencity)

(Parkplätze vorhanden - Kostenloser rollstuhlgerechter Busshuttle ab Hafencity, Haltestelle U4 / Universität)

Vom 29. bis 31. Mai 2015
Freitag und Samstag von 10:00 bis 18:00 Uhr
Sonntag 10:00 bis 17:00 Uhr
Tageskarte 5,- Euro.
Kinder und Jugendliche bis 16 J. frei

Weitere Informationen unter www.mobilitaetsmesse.de

ASSMANN
Medizin-, Orthopädie- und Rehathechnik

Gerade jetzt im Frühling wollen sich alle Menschen gern an der frischen Luft bewegen. Dabei spielt das Alter keine Rolle. Denn auch in hohem Alter noch mobil zu sein, das ist der Wunsch vieler Menschen. Zeit also, sich jetzt um ein geeignetes Hilfsmittel zu kümmern, wenn man selbst nicht mehr mobil ist. Mit den leistungsstarken Elektromobilen haben Senioren oder Menschen mit Gehbehinderungen wieder die Möglichkeit, ein großes Stück neuer Lebensqualität zu gewinnen.

Durch die wiedergefundene Mobilität und Unabhängigkeit werden Fahrten zum Einkauf, zum spazieren fahren und zu Freunden wieder zur Selbstverständlichkeit.

Auch der große Markt der Premiumrollatoren wird zum direkten Vergleich ausgestellt. Mit ihren erheblichen Vorteilen, wie dem geringeren Gewicht, den speziellen Faltmechanismen und dem ergonomischen Aufbau erleichtert der Premiumrollator die täglichen Wege der Senioren.

Sie finden uns auf der IRMA-Messe vom 29. bis 31.05.2015, Stand D 03

Assmann GmbH, Helbingstr. 53, 22047 HH, Tel.: 040/694 66 83 10

SPRACHEN

Wer seine Kenntnisse in einer Fremdsprache von „einfach“ bis hin zur Konversation vertiefen möchte, ist im LAB-Treffpunkt Fuhlsbüttel am Fliederweg richtig: Versierte Kursleiter/innen gestalten ein interessantes Fremdsprachen-Angebot, gearbeitet wird dabei mit ausgesuchten Grammatik- und Lehrbüchern. Die Kurse laufen das ganze Jahr hindurch, im Bedarfsfall mit Vertretung. Machen Sie mit! Schnuppern und Einsteigen ist jederzeit möglich.

Französisch für Wiedereinsteiger am Montag 18.15-19.45 Uhr mit Marko Knak.

6 x Englisch mit Dr. Ulrich-Ch. Pallach, Knut Franckenstein, Roy Istambouli

- Montag („Everyday“), 10.30-12.00 Uhr,
- Dienstag (Conversation), 10.15-11.30 und 11.45-13.00 Uhr,
- Dienstag (Conversation für Einsteiger) von 11.10-12.10 Uhr,
- Donnerstag (Anfänger mit wenigen Vorkenntnissen) v. 10.00-11.30 Uhr,
- Freitag (gute Vorkenntnisse) von 11.00-12.30 Uhr.

Italienisch für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen am Mittwoch, 11.45-13.15 Uhr mit Marko Knak

2 x Spanisch am Donnerstag mit Ligia-S. Giraldo-Weisgerber

- (Konversation) 10.00-11.30 Uhr.
- (gute Vorkenntnisse) 11.45-13.15 Uhr.

Für alle Sprachkurse wird das Honorar für die Kursleiter umgelegt und von den Teilnehmern im Zehnerblock im Voraus bezahlt.

Näheres bitte im LAB-Büro beim Team erfragen.



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

Leser schreiben

Schreiben auch Sie uns Ihre Geschichten und Gedichte!



Je oller, desto doller – rockende Senioren

Ein Teil meiner Vorfahren sind Italiener und eine Musikergroßfamilie, das heißt von den Eltern bis zum Kleinkind haben alle auf der Bühne gestanden und musiziert. Meine Urgroßeltern sind bereits vor dem ersten Weltkrieg nach Deutschland gekommen und sind hier mit ihren Kindern als ‚Stern des Südens‘ aufgetreten. Irgendwann sind sie dann alle nach Rom zurückgereist, nur mein Großvater sowie einer seiner Brüder sind hier in Hamburg geblieben. Beide haben deutsche Frauen geheiratet und bis zu ihrem Tode hier gelebt. Mein Großvater hat in Hamburg auf dem Konservatorium Musik studiert und war ein exzellenter Geigenspieler, beherrschte außerdem noch weitere Instrumente wie Saxophon, Klarinette, Gitarre und Klavier.

Er war seit Anfang der 50er-Jahre bis zu seiner Pension als erster Geiger im Hamburger Operettenhaus engagiert. Da ich meine Kindheit überwiegend bei meinen Großeltern zugebracht habe, bin ich also mit dieser Musik aufgewachsen. Oft habe ich ihm beim Spielen zugehört und konnte bald viele Melodien auswendig. Es hat mir immer gut gefallen und ich kann wohl sagen, mir liegt „Musik im Blut“. Deswegen ist es eine rechte Schande, dass weder meine Mutter noch ich jemals Noten gelernt haben und auch kein einziges Instrument beherrschen. Ich habe allerdings immer schon gern gesungen, Schlager, Beatmusik etc., jedoch nur für mich alleine, denn für eine Karriere als Popstar hätte es niemals gereicht. Wenn ich flotte Musik höre, komme ich richtig in Schwung. Dann singe und tanze ich auch beim Kochen und beim Putzen. Vor ein paar Jahren bin ich mit Altersteilzeit in den Ruhestand gegangen. Nicht etwa, dass ich jetzt noch viel Zeit hätte, aber trotzdem habe ich nach etwas gesucht, das mir Spaß macht und das ich noch tun könnte. Dabei habe ich schon an das Singen gedacht, aber nichts in unserer Gegend gefunden, was mir zusagte. Im Fernsehen hatte ich einmal einen Senioren-Chor gesehen, der Popsongs aus den 60er-Jahren sang. Das gefiel mir sehr gut, doch leider waren diese Damen und Herren in Baden-Württemberg angesiedelt. Im Sommer 2014 besuchte dann Peter Runck von den Rockenden Senioren unseren Stammtisch von Methusalem in Horneburg, in dem ich auch Mitglied bin. Er stellte sich vor und erzählte von seiner Arbeit mit den Chören und was er für die Zukunft noch alles geplant hatte. Er war so voller Enthusiasmus und Begeisterung und er hatte seine Gitarre dabei und hat gleich ein paar Lieder mit uns angestimmt. Da wusste ich, das ist genau das, was ich gesucht habe und was ich in Zukunft machen möchte! Ich setzte mich also mit Peter in Verbindung und ging danach zur ersten Chorprobe.

Man hat mich sehr nett aufgenommen, und ich habe gemerkt, wieviel Spaß und Freude ich am Singen in der Gemeinschaft habe. Demnächst haben wir unser erstes Konzert. Darauf freue ich mich schon ganz besonders. Ich hoffe, dass wir alle noch lange gesund und fit bleiben und noch viele Jahre zusammen singen und musizieren können. Von unserer Leserin Elvira Brandt, Dollern

SeMa

Anzeigenannahme:

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

Wohnen

„Generation 55 +“

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

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

Courtagefrei!
(Ansprechpartner Hr. Rothkoegel)

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



Langenhorner Chaussee Radverkehr auf dem Fußweg?

(p.i.) Der Bezirks-Seniorenbeirat Hamburg-Nord glaubte zuerst an einen Aprilscherz, als er folgende Mitteilung bekam: Der Landesbetrieb Straßen, Brücken und Gewässer (LSBG) plant, die Radwege entlang der Langenhorner Chaussee vom U-Bahnhof Ochsenzoll bis zum Erdkampsweg zu entfernen und dafür eine Fläche zu schaffen, die gemeinsam von Radfahrern und Fußgängern genutzt werden muss.

Der Bezirks-Seniorenbeirat befürchtet durch die gemeinsame Nutzung ein erhebliches Gefahrenpotenzial und hat unmittelbar nach Kenntnisnahme der Planung in einer Stellungnahme an den Landesbetrieb aufs Schärfste gegen die geplante Maßnahme protestiert. Er hat darauf hingewiesen, dass in den Planungsrichtlinien für den Radverkehr der Straßenverkehrsbehörde eindeutig festgelegt ist, dass „gemeinsame Geh- und Radwege nur in besonderen Ausnahmefällen anzuwenden sind. Auf die Belange der Fußgänger als schwächste Verkehrsteilnehmer ist besondere Rücksicht zu nehmen. Voraussetzung ist ein geringer Fußgänger- und Radverkehr wie zum Beispiel in Gewerbegebieten“.

Es kann nicht angehen, dass die Leidtragenden dieser Planung die älteren sowie mobilitätseingeschränkten und sehbehinderten Menschen sind, die sich die Fläche mit dem immer mehr zunehmenden und schneller werdenden Radfahrern teilen müssen. Und das nicht nur auf einem kurzen Abschnitt, sondern fast auf der gesamten Länge der Langenhorner Chaussee. Und auch nicht nur für kurze Zeit, sondern für mehrere Jahre bis zur endgültigen Herstellung der Straße. Der Bezirks-Seniorenbeirat hat den Landesbetrieb aufgefordert, die Planung unbedingt zum Nutzen der in besonderem Maße betroffenen Fußgänger zu verändern. Auf der Sitzung des Umwelt- und Verkehrsausschusses der Bezirksversammlung Hamburg-Nord am 24.03.2015 befragte der Vertreter des Bezirks-Seniorenbeirates, Helmut Krumm, die Abgeordneten zu diesem Thema. „Es besteht doch die Gefahr, dass diese Strecke vom Ochsenzoll bis zum Flughafen als Rennstrecke von den Radfahrern genutzt wird und Fußgänger dabei unter die Räder kommen“, warnte Helmut Krumm. Die Abgeordneten zeigten sich überrascht und nicht informiert. Ein anwesender Vertreter des Bezirksamtes erläuterte die Hintergründe für diese Planung. Aufgrund des schlechten Zustandes der Radwege ist vor dem Verwaltungsgericht eine Klage anhängig, um die Radwegebenutzungspflicht auf der Langenhorner Chaussee aufzuheben. Wegen der hohen Verkehrsbelastung will die Straßenverkehrsbehörde aber eine Benutzung der Fahrbahn durch Radfahrer verhindern. Als Interimslösung, bis zu einer endgültigen Entscheidung über den Ausbau der Langenhorner Chaussee, sei deshalb die gemeinsame Benutzung der Verkehrsfläche durch Fußgänger und Radfahrer vorgesehen. Da die Langenhorner Chaussee eine Hauptstraße ist, liegt die Planung und die Durchführung aller Maßnahmen in den Händen des Landesbetriebes. Gleichwohl hat Helmut Krumm mit seiner Anfrage die Bezirksabgeordneten aufgeschreckt und erreicht, dass sich die Bezirksversammlung jetzt mit der Problematik befasst. Ein Aprilscherz war es also nicht. Der Bezirks-Seniorenbeirat wird sich weiter intensiv mit diesem Thema beschäftigen und die Interessen der älteren und der mobilitätseingeschränkten Menschen entschlossen vertreten.

Die Adresse für erstklassiges Hören



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

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

auric
HÖRGERÄTE

www.auric-hoercenter.de

SeMa

Jetzt auch im Postversand!

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

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

Name: _____

Straße: _____

PLZ: _____

Ort: _____

Tel.: _____

E-Mail: _____

Unterschrift: _____

Die € 25,- überweise ich auf das Konto:

Hamburger Sparkasse, BIC: HASPDEHH
IBAN: DE16200505501261178030

Senden Sie diesen Abschnitt an:

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

Bestattungsinstitut
WULFF & SOHN
NORDERSTEDT

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

Wurde Ihnen diese Frage
schon einmal gestellt?



Wir beraten Sie gerne

Ihr Sönke Wulff

Segeberger Chaussee 56-58 • Norderstedt

☎ (040) 529 61 73

www.wulffundsohn.de

Jetzt kostenlos testen!
Der Johanniter-Hausnotruf.



Sicherheits-Wochen!
20.4. bis 31.5.2015

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

Service Nummer:
0800 3233 800 (gebührenfrei)

DIE JOHANNITER
Aus Liebe zum Leben

Sicherheit in den eigenen vier Wänden

Jetzt kostenlos den Johanniter-Hausnotruf testen.

Bis ins hohe Alter selbstständig in den eigenen vier Wänden leben und sich dabei sicher fühlen – das wünschen sich viele Menschen. Aus diesem Grund vertrauen bundesweit mehr als 130.000 Menschen dem Hausnotruf-Service der Johanniter. Das Hausnotrufgerät wird an die Telefondose angeschlossen und ist mit einem Sender verbunden. Dieser kann am Handgelenk oder um den Hals getragen werden. Im Notfall genügt ein Knopfdruck und eine Verbindung zur Hausnotrufzentrale wird hergestellt. Dort nehmen fachkundige Mitarbeiter rund um die Uhr den Notruf entgegen und veranlassen sofort, dass die betroffene Person Hilfe bekommt.

Mit dem Qualitätsurteil „GUT“ gehört der Johanniter-Hausnotruf laut Stiftung Warentest zu den besten Angeboten in Deutschland (test 09/2011). Ein kostenloses Probeangebot bieten die Johanniter jetzt in den Sicherheitswochen vom 20. April bis 31. Mai 2015 an. In dieser Zeit kann der Hausnotruf vier Wochen lang kostenlos und unverbindlich getestet werden.

Weitere Informationen unter 0800/32 33 800 (gebührenfrei) oder im Internet unter: www.johanniter.de/hausnotruf

Immobilienberatung als Rundum-Service

Kaufen oder Verkaufen – bei Immobilien geht es um mehr. Vor allem bei älteren Menschen. Sven Jankowski begleitet seine Kunden dabei kompetent und umfassend.

Wenn Häuser oder Wohnungen sprechen könnten, dann hätten sie viel zu erzählen. Besonders wenn die Frage ansteht, was mit dem Eigentum im Alter passieren soll. „Da dauert ein Gespräch schon mal länger, denn in so einem Moment kommen viele Erlebnisse und Anekdoten auf den Tisch“, sagt SIG Holstein-Gebietsleiter Sven Jankowski. Eine Zeit, die er sich für seine Kunden gern nimmt, denn die meisten von ihnen haben sich nur einmal im Leben für eigene vier Wände entschieden. „Kinder, die dort geboren sind, glückliche Jahre mit dem Partner, Erlebnisse mit der Familie ... Sich davon zu trennen, fällt ihnen nicht leicht“, erklärt der gelernte Immobilienkaufmann. Als Ansprechpartner für Wandsbek, Bramfeld und Rahlstedt, die er als Immobilienberater der „Sparkassen Immobiliengesellschaft Holstein mbH & Co. KG“, kurz SIG Holstein, betreut, steht er seinen Kunden vertrauensvoll zur Seite. Zum Service gehören – neben Erwerb, Verkauf oder Neubau – auch die Bewer-

tung und Marktwerteinschätzung des Objektes sowie dessen Bewerbung in Internet- und Printmedien. Außerdem verfügt Jankowski über Kenntnisse der örtlichen Preise und Entwicklungen sowie einen Pool an Interessenten und Verbindungen zu Gutachtern, Notaren, Ämtern und Behörden. „Wer sich für die SIG Holstein entscheidet, der bekommt ein Rundum-Sorglos-Paket mit einer schnellen reibungslosen Abwicklung“, betont er. Dabei ist die seit 1989 agierende SIG Holstein – eine 100-prozentige Tochter der Sparkasse Holstein – eine der führenden Immobilienvermittlungen im Norden. Allein die 13 Büros in und um Hamburg und viele Ferien-, Gewerbe- und Privatimmobilien stehen für deren Kompetenz. Um diese kennen zu lernen, hält Sven Jankowski im Mai eine Aktion bereit: Mit einem Gutschein im Wert von 350 Euro können Interessenten den Marktwert ihrer Immobilie gratis testen lassen. Auf dieser Basis macht sich Jankowski auf die Suche nach einem Immobilien-Besitzer. Mehr Infos unter www.sig-holstein.de oder telefon. unter (040) 710001 757 69.



Sven Jankowski

A. Petersen © SeMa

350 €-Gutschein

zur Marktwerteinschätzung Ihrer Immobilie.



Bei Vorlage dieses Coupons, innerhalb von 4 Wochen nach Erhalt, erstelle ich Ihnen kostenlos eine Marktwerteinschätzung im Wert von € 350,-.

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

Ja, wir möchten eine Immobilie verkaufen:

Name _____
 Vorname _____
 Straße, Hausnr. _____
 PLZ Ort _____
 Telefon _____



Foto: Gabriella Meros

Eine Stimme, die das Herz berührt...

Hamburger Multitalent Love Newkirk startet mit Soul-Club auf der Elbe

Love Newkirk ist Wahlhamburgerin, die aus Harrisburg, Pennsylvania stammt. Die Hauptrolle in dem Broadway Musical BUBBLIN' BROWN SUGAR brachte sie nach Europa, auch nach Deutschland und dann in die Hansestadt. Sie trat in vielen Musicals auf, u.a. Sister Soul und Pasta é Basta. Nun startet ihr neues Projekt: Der schwimmende Soul-Club. Und ihre erste CD kommt zum Premierentag am 21. Mai, der auch ihr Geburtstag ist, raus.

SeMa: Sie starten am 21. Mai mit einem Boot in den Nachthimmel Hamburgs und touren mit dem schwimmenden Soul-Club „LOVE‘SECRET“ im Sommer regelmäßig über die Elbe. Wie sind Sie auf die Idee gekommen?

Love Newkirk: Hamburg hat viel Kulturelles anzubieten, aber bisher noch nicht diese Art eines Soul-Clubs. Ich wurde vor ein paar Jahren auf ein Schiff eingeladen zu einer Informationsveranstaltung über Aids und saß an dem Tisch von Hubert Neubacher, dem Besitzer von Barkassen-Meyer, der das Schiff gesponsert hatte. Er hat mich als Sängerin für seine Weihnachtsfeier eingeladen. Dort kam ich auf die Idee, dass wir einen schwimmenden Soul-Club gründen mit mir als Gastgeberin. Ich versuche, dort neben den bekannten Songs auch unbekannte Lieder von bekannten Künstlerinnen wie Oleta Adams oder Aretha Franklin zu singen.

SeMa: Sie singen von Aretha-Franklin-Klassikern bis hin zu modernen Popsongs von Alicia Keys die ganze Bandbreite stimmungswaltiger Frauen. Woher kommt Ihre Begabung? Kommen Sie aus einer musikalischen Familie?

Love Newkirk: Ich habe noch nie Gesangsunterricht genommen. Meine „Ausbildung“ kommt aus der Kirche, wo ich im Chor gesungen habe in meiner Heimat in den USA. Gesang gehört zu meinen schwarzen Wurzeln, weil die Sklaven frü-

her sich nur über Gesang verständigen konnten, als eine Art Geheimsprache. So hat man sich verabredet oder Botschaften überbracht. Es ist uns durchaus ein Bedürfnis zu singen, denke ich. Ich bin eigentlich ausgebildete Grundschullehrerin, aber irgendwann war das Bedürfnis als Entertainerin zu arbeiten größer. Und wenn in so vielen Jahren die Menschen, auch die musikalisch ausgebildeten, sagen, dass ich eine gute Stimme habe, so akzeptiere ich das jetzt gern.

SeMa: Sie geben auch Ihre erste CD heraus mit dem Titel „Love Newkirk reveals LOVE‘SECRET“. Welche Musik haben Sie ausgewählt?

Love Newkirk: Auf der CD sind 70 Prozent Originaltitel, die hauptsächlich Neil Quinton geschrieben hat. Meine Wurzeln kommen aus dem christlichen Background. So sind es Lieder geworden, die inspirierend sein sollen. Sie haben eine Botschaft, ohne aufdringlich zu sein. Die Musik ist soulig, bluesig und hat Jazzeinflüsse. Ein Teil der Einnahmen geht an den ambulanten Kinderhospizdienst „Familienhafen“, für den ich seit einiger Zeit ehrenamtlich tätig bin.

SeMa: Neben Soul und Jazz liegt Ihnen der Gospel am Herzen. Was verbindet Sie mit dieser Musik?

Love Newkirk: Gospel, das ist mein Hintergrund. Ich bin immer in die Kinderkirche gegangen und später auch in die Gottesdienste. Mir ist die Botschaft in diesen Liedern wichtig. Diese Musik bewegt die Menschen, berührt sie. Ich denke, wir sind eine große Familie und sollten zusammenarbeiten für eine gute Welt. Alles hat seinen Sinn, auch über unsere Lebenszeit hinaus.

SeMa: Auf vielen Fotos sieht man Sie mit Kopfbedeckung. Was mögen Sie an Hüten, Mützen und Tüchern?

Love Newkirk: Es gehört irgendwie für mich zum perfekten Outfit dazu. Bis vor zwei Jahren hatte ich lange Haare und habe diese oft mit Tüchern verziert. Nun habe ich sie abgeschnitten und ich mag mich mit Hut oder Tuch. Andere mögen nicht ohne Schmuck herausgehen. Ich fühle mich ohne Kopfbedeckung nicht richtig angezogen.

SeMa: Sie sind auch Moderatorin bei „Afrika Outlook“ im Tide TV. Was ist Ihnen wichtig an dieser Arbeit?

Love Newkirk: Ich habe schon viele Moderationen gemacht, beispielsweise bei VH-1 TV eine Soulsendung. Seit etwa fünf Jahren moderiere ich die Sendung auf TIDE ehrenamtlich. Es ist mir wichtig, die afrikanische Gemeinschaft vorzustellen, ob Modedesigner, Busfahrer, oder Politiker. Je mehr man von Menschen weiß, desto weniger hat man Angst vor ihnen.

SeMa: Danke für das Gespräch.

S. Rosbigal © SeMa

16.-28. JUNI 2015
IN HAMBURG

PRIVATTHEATERTAGE

MONICA BLEIBTREU PREIS

TICKETS: 040 - 39 90 58 70 // WWW.PRIVATTHEATERTAGE.DE

Die Beauftragte der Bundesregierung für Kultur und Medien

PARTNER & SPONSOREN

Hamburger Abendblatt ticket

NDR 90,3 HAMBURG Journal

AKRYL

WERNING

AUTO WICHERT

DIE BÜHNE



von dem Franzosen Georges Hébert entwickelte Trainingsmethode, mit der Menschen jeden Alters körperlich, geistig und moralisch dazu ausgebildet werden sollten, sich auch in unwegsamem Gelände schnell und sicher zu bewegen. Zum Fitness-Trend entwickelte sich das Programm dann in den frühen 80er-Jahren, als Davide Belle die „Méthode naturelle“ in das großstädtische Areal verlegte. Nachdem er bereits als Kind von seinem Vater in dieser speziellen Trainingsform angeleitet worden war, gründete Davide Belle dann die Gruppe Yamakasi, deren Mitglieder mit zahlreichen Film- und Fernsehauftritten für eine Verbreitung des Sports über die Grenzen Frankreichs hinaus sorgten.

Hindernisse? Einfach mal sportlich anpacken

Rein in die Sportschuhe und ab nach draußen – wer einmal seine Grenzen erleben möchte, der sollte es mit Parcour versuchen. Eine sportliche Herausforderung für jedes Alter.

Ursprünglich kommt es aus dem Militärischen. Dort gehörte der klassische Hinderniskurs zum grundlegenden Trainingsprogramm und wurde im Französischen zum Beispiel als „parcours du combatant“ bezeichnet. Ebenso fließen aber auch Elemente der traditionellen Akrobatik mit in diesen noch recht jungen Sport ein, denn bei der Sportart Parcour kommt es darauf an, dass der Aktive eine vorgegebene Strecke mit Hindernissen möglichst schnell und effektiv meistert. Das kann in der freien Natur aber genauso in den Straßen der Großstadt sein.

Training mit einer langen Tradition
Seinen Ursprung hat Parcour in der sogenannten „Méthode naturelle“, die

Fitness mit einfachem Einstieg

Jung oder alt, schlank oder voluminöser – zum Glück bestehen beim Parcour keine Hürden, um in den Sport jederzeit einzusteigen. Und er findet mittlerweile ein internationales Interesse, was zum Beispiel in Großbritannien die Darstellung „Jump London“ zeigt. Auch in den USA und hier in Deutschland gibt es regelrechte Parcour-Hochburgen, wie etwa in Köln, Stuttgart, München oder Berlin. Alles, was der Interessierte zunächst benötigt, sind ein paar Turnschuhe, lockere Kleidung und eine gesunde Selbsteinschätzung. Für Parcour-Einsteiger gibt es vielerorts Gruppen, die den Start erleichtern, oder Workshops für Teilnehmer jeden Alters, denn bei Parcour geht es nicht nur um die Bewegung und das Meistern der Hindernisse. Vielmehr besteht das Ziel für die einzelnen Traceurs, also die Aktiven beim Parcour, auch darin, eine bestimmte Technik auf ein dazugehöri-

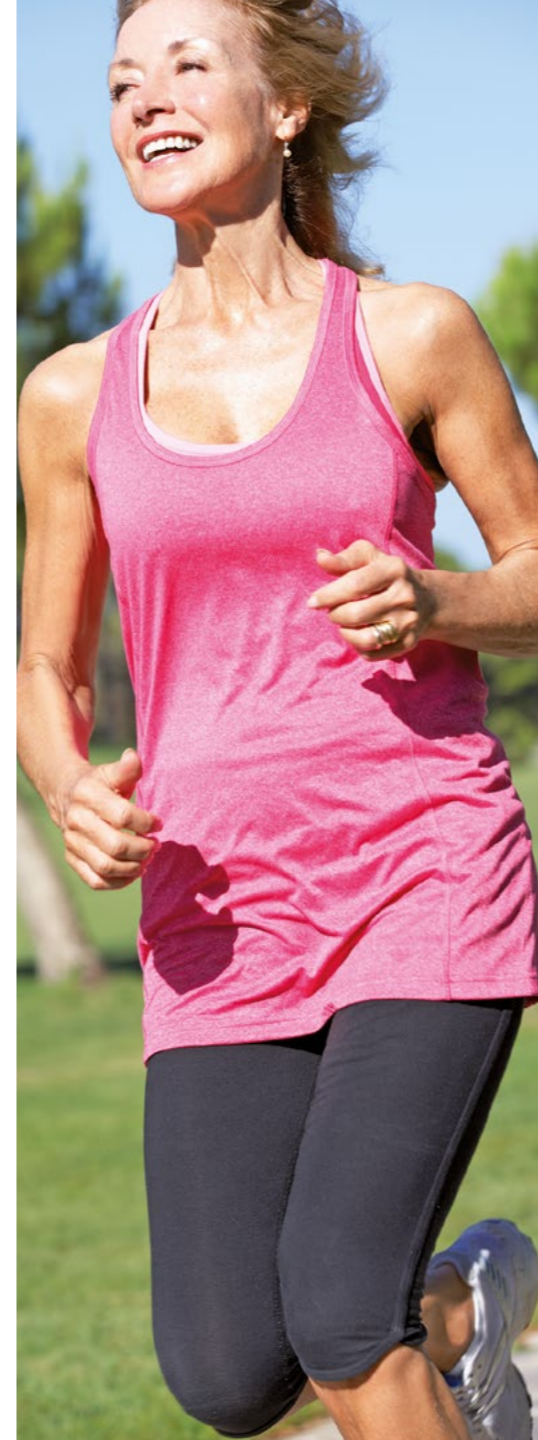
ges Hindernis anzuwenden. Außerdem soll es auf die Dauer trainiert werden, das eigene Befinden auszuloten, die Witterung einzubeziehen und nicht bei schlechterem Wetter einen Rückzieher zu machen sowie den Zustand des Hindernisses und alle weiteren inneren, wie äußeren Einflüsse zu berücksichtigen.

Sport ohne Vorwissen und für jedes Alter

Genauso wie zu Zeiten der ursprünglichen „Méthode naturelle“ ist es auch heute noch wichtig, mittels des Parcour dahin zu kommen, dass man regelmäßig rausgeht und sich neue Hindernisse sucht. Die Herausforderung, die einzelnen Hürden wie etwa Stufen, ein Mauervorsprung oder ähnliches, anzugehen und sie zu überwinden, kann auch eine Person ohne viel Vorwissen und genauso in fortgeschrittenem Alter annehmen – vor allem auch in einer Trainingsgruppe und zusammen mit anderen Aktiven unterschiedlichen Alters.

Angebote in der Hansestadt für Parcour

Auch in Hamburg finden immer mehr Interessierte den Zugang zum Parcour und lassen sich darauf ein, sich durch die Hindernisse in der Stadt und in der Natur hinwegzubewegen. Während Anfänger noch gern die Sicherheit eines vorgefertigten Streckenverlaufs nutzen, besteht für erfahrene Traceurs die Herausforderung vor allem darin, dass es keine vorgegebenen Routen gibt. So sind in den vergangenen Jahren in allen Hamburger Bezirken Parcour-Treffen entstanden, haben sich entsprechende Vereine gebildet und werden Workshops angeboten. Ebenso zieht Parcour auch in die Schulen ein und im Sommer diesen Jahres steht die Eröffnung von Hamburgs erster Parcour-Halle auf dem Plan. In einer



dafür vorgesehenen Lagerhalle in der Altstadt werden ab dann auch ältere Damen und Herren ihre Geschicklichkeit und ihre Ausdauer trainieren können, sobald dort die passenden Touren aus Bänken, Kästen, Zäunen, Stangen und weiteren Hindernisse aufgebaut worden sind. Auf der neuen Aktionsfläche wird es dann auch Platz für andere im Trend befindliche Sportarten wie Capoeira (Kampftanz), Tricking (Springen ohne Hindernisse), Theater und vieles mehr geben, denn die Halle wird extra so konzipiert.

Indoor-Bereiche für unabhängiges Training

Auch wenn das Hallentraining, wie es in der Hansestadt praktiziert wird, nicht die Grundidee von Parcour ist, bietet es einen entscheidenden Vorteil: Hier gibt es einen Schutz vor Wind und Wetter. So können parcourbegeisterte Hamburger und Touristen auch trainieren, wenn die Hindernisse draußen nass und zu rutschig sind. Ein weiterer Vorteil des Indoor-Trainings ist, dass es immer federnde Matten gibt, die einen bei einem eventuellen Fall auffangen. Trotzdem zieht es den in Hamburg lebenden Parcour-Trainer Aljoscha Liebe immer wieder nach draußen, wo er einfach lieber unterwegs ist. Es sei aus seiner Sicht reizvoller, „die urbane Architektur zweckzuentfremden, statt vorgegebene Hindernisse zu überwinden“, so der erfahrene Parcour-Meister. Eine Halle

bietet aber Möglichkeiten, die man laut Aljoscha Liebe in der Stadt nicht findet. Unter anderem können vor allem ältere Menschen hier trainieren und fühlen sich dabei durch die Anwesenheit anderer Teilnehmer deutlich sicherer als in einem natürlichen Parcour. Die Einzelnen können sich unterstützen, auf einander aufpassen und einander zum Weitermachen anregen. Es lohnt sich, denn mit dem Parcour-Training verstärkt sich der ältere Mensch noch seine Fähigkeit, das Gleichgewicht zu halten, geschickt an Dinge heranzugehen und vor allem auch die im Alter oft bestehende Angst vor Stürzen und Verletzungen zu überwinden. Wer sich also auf die einzelnen Herausforderungen des Parcours einlässt, der hat davon auch im Alter einen hohen Gewinn. A. Petersen © SeMa



Mobil auf drei Rädern

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

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

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

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



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

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

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

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

www.die-fahrradbörse.de
Fahrrad-Börse
Öffnungszeiten: Mo.-Fr. 9-12:30 Uhr, Sa. 9-13 Uhr, tags. Sa. 9-14 Uhr
Langeloh 65 • 25337 Elmshorn • Tel. 04121/764 63

ENDO bewegt ...

Von der Operation bis zur vollständigen Genesung eine geschlossene Behandlungskette.

HELIOS ENDO-Klinik Hamburg

- Spezialklinik für Knochen-, Gelenk- und Wirbelsäulenchirurgie
- Zentrum für septische Gelenkchirurgie
- knapp 140.000 Gelenkoperationen seit 1976
- 1- und 2-Bettzimmer mit Wohlfühlatmosphäre
- hochmodernes Operationszentrum
- Intensiv- und Intermediate Care Station
- Radiologie

Holstenstraße 2 • 22767 Hamburg • Telefon: (040) 3197-0 • Info.ENDO@helios-kliniken.de

ENDO Reha Zentrum

- Ambulante und stationäre Reha im Herzen Hamburgs
- Geräte auf dem neuesten Stand der Technik
- 2.000 m² Therapiefläche
- großer Wellnessbereich
- 32 stationäre Reha-Betten

Vereinbaren Sie noch heute einen Termin!
(040)
3197-1225

www.helios-kliniken.de/ENDO | www.endo-reha.de

HELIOS Kliniken
Jeder Moment ist Medizin



Buchtipp



Emmy und die Tänzerin
 Barbara Petermanns Mut machender Familienroman über ein Thema, das in aller Munde ist: Demenz.
 „Emmy und die Tänzerin – ein Roman von Liebe und Demenz“ ist ein einfühlsames Buch zum Thema Altersdemenz. Ein hoch aktuelles und heikles Thema wird unter den Händen der reflektierten Schriftstellerin zu einer warmherzigen Geschichte über Familie, das Älterwerden und die Liebe. Pointiert, ohne Sentimentalität und dennoch einfühlsam schreibt Barbara Petermann über Freuden, Sorgen, Probleme und zwischenmenschliche Beziehungen. Poetisch, humorvoll, tänzerisch leicht, auf jeden Fall aber sehr berührend.
 „Emmy und die Tänzerin“ ist erschienen im Frankfurter mainbook Verlag als Taschenbuch und E-Book. ISBN 9783944124773, 133 Seiten, im Fachhandel.

Themenabend

Gastronomischer Themenabend
 „Made in Hamburg“ mit der Band „He Lücht und die Sailors“.
 Ein Abend unter dem Thema „Hamburg“ mit einem typisch hamburgischen Menü mit Hamburger Aalsuppe, süß/saure Suppe mit Gemüse, Schinkenwürfeln und Backobst, Hamburger Pannfisch, Bratkartoffeln in Ei gebraten mit verschiedenen Fischfilets dazu Senfsoße, Hamburger „Rode Grütt“ mit Vanillesoße. Für einen Kostenbeitrag von € 27,50 sind Sie dabei.
Am 20. Mai um 18.30 Uhr im Restaurant der vhw-Seniorenresidenz Alsterpark, Rathenastr. 4-10, 22297 HH. Anmeldung unter Telefon 040/511 27-20 05.

Für unsere treuen Leser...

EXKLUSIVE BEST AGER FOTOAKTION

am 4. Juni und am 2. Juli 2015

mit der bekannten **Fotografin Kerstin Pukall**. Ihre authentischen und ausdrucksstarken Fotografien finden sich in vielen Magazinen, Büchern und anderen Medien wieder. Lassen Sie sich als Single, als Paar, als Großeltern mit Ihren Kindern und Enkelkindern oder einfach nur so gekonnt in Szene setzen.

Veranstaltungsort: Wilhelm-Busch-Hotel, Segeberger Chaussee 45, 22850 Norderstedt
 Shooting (inkl. 2 FineArt Prints im Format 13 x 18 cm und beide Dateien auf CD-ROM)
zum SeMa-SONDERPREIS von € 50,- anstatt € 135,- (zahlbar in bar vor Ort)
 Das Shooting findet an beiden Tagen halbstündlich in der Zeit von 15.30 Uhr bis 19.00 statt.
Bitte vereinbaren Sie einen verbindlichen Termin per Mail unter events@senioren-magazin-hamburg.de oder rufen Sie uns unter 040 – 529 500 11 an.

Senioren Magazin Hamburg

www.pukall.de



Gospel-Konzert



Es singt der Soulful Gospel Choir unter der Leitung von Hanjo Gäbler
 „Back to the roots“ – unter diesem Motto steht der rund 90 Minuten dauernde Konzertabend.
 Alte traditionelle Gospels, die damals wie heute direkt zu Herzen gehen und überraschend aktuell in ihrer Botschaft sind! Der Clou des Abends ist, dass Sie den Soulful Gospel Choir so noch nie gehört und gesehen haben: Alle Chormitglieder treten in historischen Gewändern auf! Zwischen den Liedern tritt ein Chormitglied vor und erzählt etwas zu der Geschichte der Sklaven oder der Situation, von der der nächste Song handelt. Ob Amazing Grace oder Motherless Child: sooo ein tolles Erlebnis für Ohren und Augen, das geht unter die Haut!
Am Samstag, den 9. Mai 2015 um 19 Uhr, Freie ev. Gemeinde, HH-Niendorf, Bondenwald 58. Eintritt frei, Spende erbeten.

Krimilesung

„Über Kreuz“ und „Eisblaue Schatten“
 Lesung mit Anke Gebert und Wolfgang Metzner.
 Anke Gebert stellt ihren neuesten Krimi „Über Kreuz“ vor: Ein Kunstexperte verbrennt bei lebendigem Leib beim Sammeln von Bernstein am Strand. Unfall oder Mord? Wolfgang Metzner liest aus „Eisblaue Schatten“. Er hat ein junges Mädchen auf dem Gewissen und musste dafür im Gefängnis büßen. Als er entlassen wird, gibt es wieder Überfälle auf Mädchen und er gerät sofort in Verdacht und wird von der Polizei und der empörten Bevölkerung gejagt.
Am Freitag, 29. Mai 2015, 19.30 Uhr im Speicherstadtmuseum, Am Sandtorkai 36, 20457 Hamburg, Tel. 040/32 11 91. Eintritt € 10,- ermäßigt € 8,50.

Blutspende-Event



Bikers Blood for Help
 Biker spenden Blut unter der Schirmherrschaft von Kalle Haverland und den Alster-Cruiser MFG.
 Der Countdown läuft für „Die blutigste Party Deutschlands“ mit vielen Künstlern Live on Stage. Wir machen Musik für Euch und spenden BLUT – Bikers Blood for Help – Biker spenden Blut.
 Ihr könnt auch vor Ort einen Organspenderausweis bekommen und euch typisieren lassen. Mund auf, Stäbchen rein. Für Getränke und Würstchen frisch vom Grill ist gesorgt. Auch alle „Nicht-Biker“ sind willkommen. Spende dein Blut und werde gemeinsam mit den Empfängern Teil von Hamburgs größter Familie: www.blutgeschwister.net.
Am Sonntag, den 10. Mai von 10-16 Uhr, beim Blutspendedienst UKE, Martinstraße 52, 20246 HH. Infos auf facebook „Bikers Blood for Help“.

City Radtour

„Hamburg Highlights“
 Mit dem Fahrrad mitten durch Hamburg? Aber klar!
 Auf unserer geführten Radtour durch die Innenstadt gibt es viele verschiedene Pfade rund um die Hamburger City zu entdecken: Schanzen- und Karoiviertel, St.Pauli, Portugiesenviertel, Hamburger Michel, Speicherstadt, Hafencity und auch das Kontorhausviertel. Dauer der Tour ca. 3 Stunden, 12 Kilometer, € 22,- inklusive Fahrrad.
Am Samstag, den 23. Mai 2015 um 14.30 Uhr, Bahnhof Dammtor, 20354 Hamburg, Tel.: 040/55 89 90 26.
Treffpunkt: Erfahren Sie bei Anmeldung unter moin@hamburg-auskenner.de.

Ausstellung



Heidi Pfohl [wände]
 Eine Ausstellung zu Wahnsinn, Psychiatrie und Raum. Gibt es einen Zusammenhang zwischen Krankheit, Mensch und Raum?
 Wie verhalten sich psychische Erkrankungen und die zur Behandlung eingerichteten Räume zueinander und welche Spuren hinterlassen die Betroffenen in diesen ihnen oft fremden Räumen? Diesen und anderen Fragen geht die Künstlerin Heidi Pfohl in ihren Arbeiten nach. Ihr Objektiv richtet sie auf Räume der Psychiatrie, zeigt die Vielgestaltigkeit derselben und verweist auf die historischen und mythologischen Ursprünge, die sich in den Raum einschreiben.
Noch bis 4. Oktober 2015 im Medizinhistorischen Museum Hamburg, Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf, Martinistraße 52, 20246 Hamburg (Gebäude N30b), Telefon: 040/7410-57172
Öffnungszeiten: Sa. und So. von 13 Uhr bis 18 Uhr.

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

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

Täglich 24 Std. Beratung & Aufnahme
Einzug jederzeit möglich

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

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

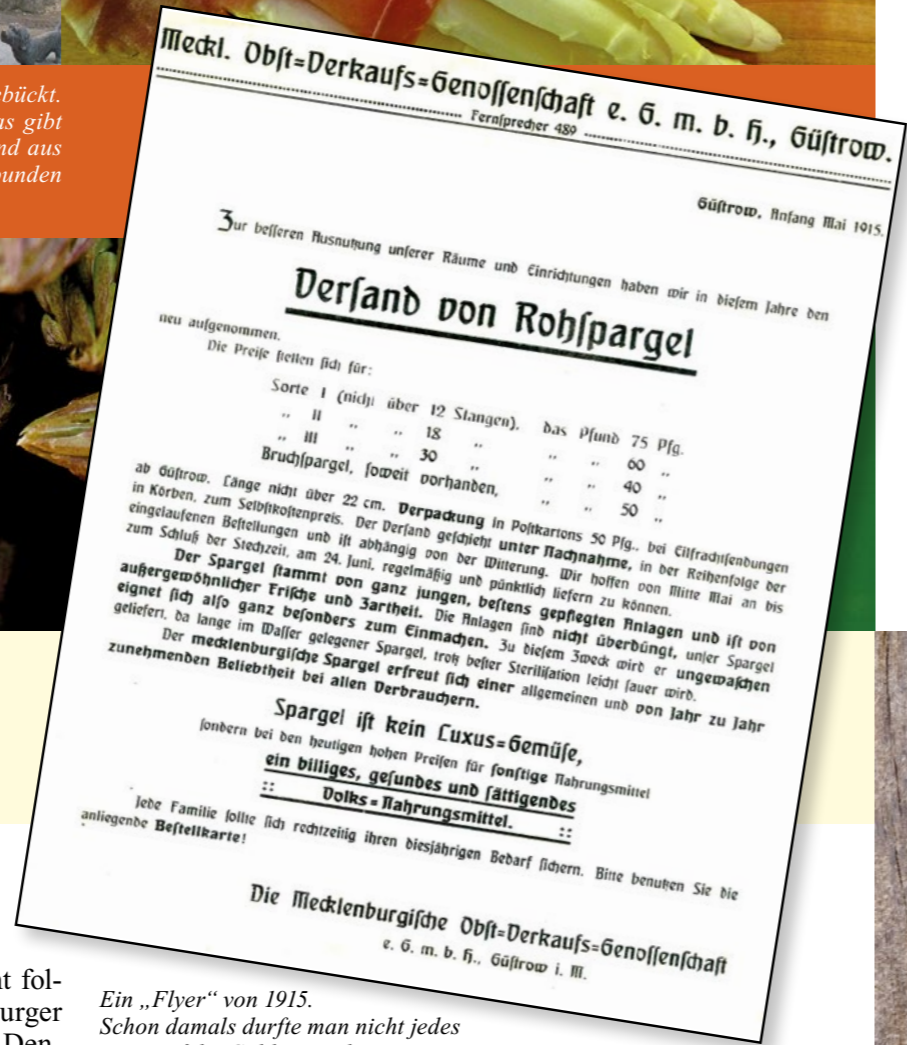
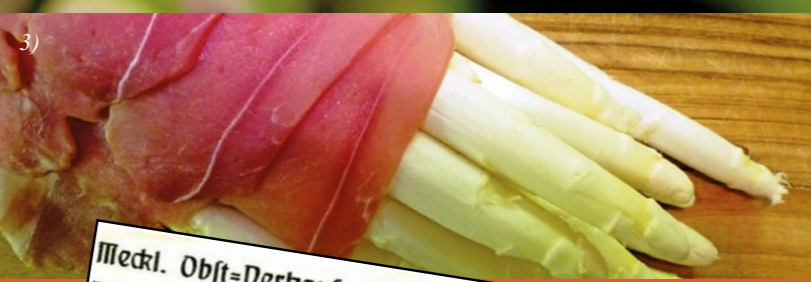
- Betreuung der Pflegestufen 0 - 3+
- Beschütztes Wohnen für Demenzkranke
- Abwechslungsreiches Therapie- und Veranstaltungsprogramm
- Kurz- und Langzeitpflege sowie Probewohnen

Täglich 24 Std. Beratung & Aufnahme
Einzug jederzeit möglich

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



1) Unverändert seit über 200 Jahren. Früh auf und ständig gebückt. Das Stechen von Spargel ist schwere körperliche Arbeit. 2) Das gibt es nur in Schwetzingen bei Heidelberg: ein Spargel – Marktstand aus Bronze. 3) In Norddeutschland fast untrennbar miteinander verbunden – Spargel und Katenschinken!



Ein „Flyer“ von 1915. Schon damals durfte man nicht jedes Wort auf die Goldwaage legen.

Spargel –

vor 100 Jahren ein Volks-Nahrungsmittel?

„Wenn ich wüsste“, so Otto von Bismarck, „dass morgen die Welt untergeht, so zöge ich nach Mecklenburg, denn dort geschieht alles fünfzig Jahre später.“

Was wollte der Reichskanzler damit sagen? Vielleicht folgendes: Mecklenburger sind keine Berliner. Mecklenburger überlegen gründlich. Mecklenburger übertreiben nie. Dennoch kam kürzlich beim Kramen in der Kiste „Das hätte Ihr Erbe sein können“ ein Blatt zu Tage, das diese Einschätzungen der Mecklenburger ins Wanken brachte. Schreibt doch da die Mecklenburgische Obst-Verkaufs-Genossenschaft aus Güstrow im Mai 1915 auf einem – wir würden heute sagen „Flyer“ – diesen denkwürdigen Satz:

„Spargel ist kein Luxus-Gemüse, sondern bei den heutigen hohen Preisen für sonstige Nahrungsmittel ein billiges, gesundes und sättigendes Volks-Nahrungsmittel.“

Donnerwetter – diese Aussage würden sich heute selbst die Kreativsten der Werbebranche nicht trauen! Und dann noch sättigend im Zusammenhang mit Spargel! Fakt ist: Der Nährwert von Spargel, egal ob weiß oder grün, ist minimal. Das ist heute ein schlagendes Argument für das köstliche Gemüse. Damit steht ‚sättigend‘ auf sehr wackligen Beinen. Und ‚billig‘? Ganze 75 Pfennig sollte ein Pfund Sorte I (nicht über 12 Stangen je Pfund) kosten. Das wären heute umgerechnet stolze fünf Euro. Mit anderen Worten: So richtig billig, wie die Mecklenburger behaupten, war der Spargel nicht. Allerdings ist die Umrechnung von historischen Preisen nach Aussage der Deutschen Bundesbank mit großen Unsicherheiten behaftet. Denn die Preisentwicklung einzelner Wirtschaftsgüter ist keineswegs einheitlich verlaufen. 2014 wurden in Deutschland auf 20.400 Hektar 114.000 t Spargel geerntet. Spitzener-

zeugerland war Niedersachsen mit 24.500 t. Eine Anfrage bei einem dortigen Spargelhof ergab, dass 2015 der Spargelpreis für die Sorte I um Euro 3,50 je 500 g ab Hof liegen wird. Das ist eine gute Nachricht: Denn damit ist das Volks-Nahrungsmittel Spargel deutlich preiswerter als vor 100 Jahren! Die Spargelpreise sind seit vielen Jahren weitgehend konstant. Gestiegene Kosten – zum Beispiel in diesem Jahr erstmalig durch den Mindestlohn – konnten die Produzenten bisher durch größere Erträge je Pflanze auffangen. Denn die tragen nicht nur mehr, sondern auch dickere Stangen als vor einem Jahrhundert. Denn heute gilt bei der 1. Sorte die Faustregel von ca. 6 Stangen je Pfund!

Spargel war übrigens bis ins 19. Jahrhundert einheitlich grün. Danach trennten sich die Wege. Der deutsche Konsument schätzt heute überwiegend die weißen Stangen. Was hierzulande als Mangel gilt, ist in Frankreich hochwillkommen: der violette Kopf auf weißer Stange. Doch welche Variante die Feinschmecker auch bevorzugen – auf beiden Seiten der Grenze gilt: Der Spargel gehört zum Frühjahr wie die Verwirrung der Gefühle – sangen doch schon die Comedian Harmonists:

„... die ganze Welt ist wie verhext, Veronika, der Spargel wächst . . . „
 F.J. Krause © SeMa

Spargel – leckerer Frühlingsbote

Dieses Jahr startete das leckere Gemüse in weiß, grün oder lila seine Saison Mitte April und damit später als 2014, da die Böden länger kalt waren. Nur einige Bauern, die dem Spargel durch Warmwasserleitungen in der Erde nachhelfen, konnten schon früher ernten. Bis Ende Juni kann der Spargel in verschiedensten Variationen genossen werden. Die Ernte wird zum Johannitag (24. Juni) beendet, damit die Pflanzen ausreichend Zeit zum Regenerieren haben. Das sichert im folgenden Jahr, dass der Spargel genügend neue Sprossen bilden kann.

Frisch auf den Tisch

Die Frische des Spargels erkennt man an der Schnittstelle. Diese sollte noch saftig aussehen und nicht eingetrocknet sein. Auch quietscht frischer Spargel, wenn man ihn aneinander reibt. Spargel sollte möglichst schnell verbraucht werden. Wenn er doch einmal aufbewahrt werden muss, so sollte man den frisch gekauften und ungeschälten Spargel in ein feuchtes Küchenhandtuch einwickeln und im Gemüsefach aufbewahren. Einfrieren ist eine Möglichkeit, sich das leckere Gemüse über den Juni hinaus auf den Teller zu zaubern. Dafür den Spargel schälen und ungekocht in Gefrierbeutel legen, gut

verschließen und in den Tiefkühlschrank legen. Wenn der Spargel dann verzehrt werden soll, die Stangen nicht auftauen, sondern direkt ins Kochwasser legen.

Gibt es auch in Grün

Grünspargel wächst im Gegensatz zu seinem weißen Verwandten über der Erde. Dadurch bekommt er Sonnenlicht und wird schließlich durch das Chlorophyll grün. Daher enthält er mehr Vitamin C und Karotin als der weiße Spargel. Grünspargel ist etwas herzhafter und erinnert an Brokkoli. Er muss im Gegensatz zum weißen Spargel fast nicht geschält werden, also nur an den unteren Enden und braucht eine geringere Garzeit.

Zubereitung

Die geschälten Spargelstangen in einen großen Topf mit etwas Wasser legen, bis die Stangen leicht bedeckt sind. Ins Wasser gehört etwas Salz und eine Prise Zucker, um eventuelle Bitterstoffe zu mindern. Ein Spritzer Zitrone sorgt dafür, dass der Spargel schön weiß bleibt. Hinzu kommt noch ein Esslöffel Butter. Diese hebt den Geschmack. Die Garzeit richtet sich nach Dicke der Stangen und beträgt 15-20 Minuten. S. Rosbiegal © SeMa



Spargelquiche

(1 Portion)

2 Platten tiefgefrorener Blätterteig, 100 g weißer Spargel, 1 dicke Scheibe Kochschinken, 4 EL Frischkäse, 1 Ei, 50 g Käse zum Überbacken (z.B. Emmentaler), Pfeffer und Salz
 Den Spargel abspülen, das untere Ende abschneiden und die Stangen schälen. Danach in Stücke schneiden und nach Anleitung (siehe oben) zubereiten. Etwas vom Spargelwasser aufheben. Den Spargel gut abtropfen lassen. Den aufgetauten Blätterteig in eine kleine Auflaufform legen und an den Seiten leicht hochziehen. Kochschinken in Würfel schneiden und darauf verteilen. Spargelstücke hinzugeben. Frischkäse mit etwas Spargelwasser glatt rühren. Mit etwas Pfeffer und Salz würzen. Das Ei mit der Masse verquirlen und über Spargel und Schinken verteilen. Bei Ober-/Unterhitze 200°C 30 Minuten backen. Nach der Hälfte der Backzeit den Käse auf der Quiche verteilen und schmelzen lassen.

Zweierteil Spargel mit Nudeln

(1 Portion)

75 g grüner Spargel, 75 g weißer Spargel, 70 g Spaghetti, 1 EL Olivenöl, 1 EL frisch geriebener Parmesan, Pfeffer und Salz
 Grünen und weißen Spargel schälen und längs in Streifen schneiden. Spargel nach Anleitung (siehe oben) zubereiten. Nudeln in ausreichend Salzwasser gar kochen und abgießen. Die Nudeln mit den Spargelstreifen vermengen und mit Öl, Pfeffer und Salz abschmecken. Parmesan darüber verteilen.



Foto: Anke Schirocki

Nicht in Kenia, sondern in Kerken am Niederrhein steht dieses Gewächshaus, in dem Thomas Diepers Rosen für den heimischen Markt erzeugt.



Foto: Krause

„Für mich soll's rote Rosen regnen...“ nicht nur für Hildegard Knef der Inbegriff von Glück im Überfluss.

Zum Muttertag Rosen Schon Goethe hat sie gern verschenkt

„Ich liebe die Rose als das Vollkommenste, was unsere deutsche Natur als Blume gewähren kann; aber ich bin nicht Tor genug, um zu verlangen, dass mein Garten sie schon jetzt, Ende April gewähren soll ...“ notierte Johann Wolfgang von Goethe.

Ob er seiner Mutter je Rosen geschenkt hat, ist nicht belegt. Gesichert ist jedoch, dass er der verheirateten Mutter von sieben Kindern, Charlotte von Stein, nicht nur 1.700 leidenschaftliche Briefe schrieb, sondern auch regelmäßig Rosen schenkte. Sein bekanntestes Rosengedicht, das „Heideröslein“, widmete er jedoch als 21-jähriger Student der 18-jährigen Pastorentochter Friederike Brion. Zwar wurden auch damals schon Früchte und Blumen in Gewächshäusern „vorgezogen“, doch weder der phantasiebegabte Dich-

ter noch sein „Heideröslein“ hätten sich wohl vorstellen können, welche Wege heute Schnittrosen zu jeder Jahreszeit zurücklegen, ehe sie als freundliche Aufmerksamkeit oder in zärtlicher Liebe verschenkt werden.

In dankbarer Liebe verschenkt werden Rosen besonders gern zum Muttertag. Mutterliebe kennt keine Jahreszeit. Die Rose hingegen schon. In Nordeuropa ist der Mai nicht unbedingt „die“ Zeit für Rosen. Dennoch gibt es sie zum Muttertag in Hülle und Fülle. Viele von ihnen haben ihren Ursprung vor den Toren Hamburgs, in Uetersen. Die kleine Stadt beherbergt nicht nur das bekannte Rosarium, sondern auch zwei der wenigen „Global Player“ auf dem Markt der Schnittrosen-Pflanzen. Nicht erst die Energiekostenentwicklung hat den ganzjährigen Anbau von Schnittrosen

„unter Glas“ in Deutschland fast zum Erliegen gebracht. Deren Aufzucht verlagerte sich in den letzten 50 Jahren in Länder mit beständigerer Sonnenscheindauer. Länder, die ideale Voraussetzungen für Rosen bieten; Wärme allein reicht da keineswegs. So kommen die Rosen für Deutschland und Europa heute überwiegend aus „exotischen“ Ländern wie Kenia oder Ecuador. In Deutschland gibt es dennoch Betriebe – etwa in den Vierlanden oder am Niederrhein, die den höheren Erzeugerkosten zum Trotz Rosen „unter Glas“ ziehen. Allen „exotischen“ Rosenanbaugebieten ist eines gemeinsam: sie liegen zwischen 1.400 bis 2.800 Meter hoch und zeichnen sich durch kühle Nächte und warme, sonnige Tage aus. Die Rosen werden dort lediglich von leichten Folien-Dächern vor Schlagregen geschützt.

Und Uetersen? Hier werden in Gewächshäusern Rosen gekreuzt. Aus den daraus gewonnenen Samen zieht man Stecklinge, die in sorgsamer Handarbeit auf robuste Wildrosen-Schösslinge gepfropft werden. Die weitere Entwicklung jeder neuen Sorte wird akribisch überwacht und dokumentiert. Das gilt in gleicher Weise für bereits existierende und unter Markenschutz gestellte Sorten. Hier wird nichts dem Zufall überlassen. Jede Markenrose hat exakte Kenndaten – nicht nur die Farbe ist definiert. Auch die Größe der Blüten, Länge der Stängel, Vasenhaltbarkeit und Ertrag von Blüten je Pflanze gehören dazu. Die massenhafte Vermehrung der in Uetersen ‚entwickelten‘ Rosen erfolgt dann schon in den Anbauländern. Für das Unternehmen in Deutschland werden Lizenzgebühren fällig, mit denen die enormen Entwicklungskosten bezahlt werden. Denn keineswegs jede neue Rose ist ein Treffer – viele Prototypen müssen gezogen und getestet werden, um den sich ständig wandelnden Marktanforderungen zu genügen. Der Aufwand lohnt sich, denn der Bedarf an diesen Spezialrosen ist riesig. Auf einen Hektar Anbaufläche kommen ca. 70.000 Pflanzen, die in der Regel alle 4 Jahre erneuert werden. Die Rosenzüchter aus Uetersen sind neben ihrer langen Erfahrung noch aus einem anderen Grund auf dem Weltmarkt gut etabliert:

In Deutschland leistete man schon sehr früh Pionierarbeit in Sachen Minimierung des Einsatzes von Pflanzenschutzmitteln. Das senkt nicht nur die Kosten, sondern schon die Umwelt und schützt die Gesundheit der Mitarbeiter in den Erzeugerländern. Ob die Erfahrungen tatsächlich in den Erzeugerländern immer umgesetzt werden, steht hingegen auf einem anderen Blatt. Entsprechende Berichte lassen da Zweifel aufkommen, die für Rosen aus der EU unbegründet sind. Hohe Standards in Sachen Umweltschutz, Energiekosten, stabile Gewächshäuser sowie Mindestlohn haben aber Einfluss auf den Preis. Kundennähe, gepaart mit Umweltschutz, ist das Geschäftsmodell von Thomas Diepers aus Kerken am Niederrhein und anderer einheimischer Schnittrosenerzeuger. „Eigentlich sollte es auf der Hand liegen“, so der Fachmann, der auf 11.000 m² Gewächshausfläche Rosen kultiviert, „dass 10 Rosen zu einem Endverbraucherpreis von unter zwei Euro einschließlich Mehrwertsteuer, Luftfracht, Verpackung und sonstiger Kosten zuzüglich Händlermarge weder ‚fair‘ noch ökologisch optimal gezogen worden sein können. Kunden, die diese Überlegung bei ihrer Kaufentscheidung berücksichtigen, sind auch bereit, die Mehrkosten für inländische Ware zu bezahlen.“

F.J. Krause © SeMa

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 u. Grafik Sandra Holst
Katharina Martin

Anzeigen HWWA Werbeagentur GmbH
Tel. 040/524 33 40
E-Mail hwwa@wtnt.de
Druck Lehmann Offsetdruck GmbH
Gutenbergring 39
22848 Norderstedt
Erscheinen 10 x jährlich
Druckauflage 33.000
• Nord: 17.500
• West: 15.500
Anzeigenschluss Ausgabe Juni 2015
15.05.15

eMag 50 HD
Mehr als eine Lupe!
Das Allround-Talent unter den elektronischen Handlupen: brillant & komfortabel.
Nur bei Ihrem Augenoptiker:
RECKE OPTIK
Inh.: Karl-Heinz Wilke e.K.
Langenhorner Markt 13c • 22415 HH
Telefon: (040) 531 76 34
Jetzt testen!

Pflegedienste empfehlen sich


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

Pflegedienst Claussen GmbH
Ambulante Kranken-, Alten- und Kinderbetreuung
Vertragspartner aller Krankenkassen
24 Stunden erreichbar unter:
0172/409 87 44
Ochsenszoller Str. 126 • 22848 Norderstedt
Telefon 040/523 68 21 • Fax 040/523 68 25
E-Mail: info@pflegedienst-claussen.de

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

»Wir pflegen nicht nur den Körper, sondern wir kümmern uns auch um die Seele.«
www.sdl-ev.de
Sozial- & Diakoniestation Langenhorn e.V.
Telefon (040) 532 86 60
Timmweg 8, 22415 HH
■ Ambulante Alten- und Krankenpflege
■ Beratung und Hilfe bei Fragen rund um die Pflege
■ Spezialisierte Ambulante Palliativ-Versorgung (SAPV)



Sie finden uns unter SeMa auch bei facebook

Bekanntschafte

Sie, 67 J., sucht Frauen für Gespräche, Spaziergänge u. a. Freizeitunternehmungen, Chiffre 3015

Restschönheit mit Ecken und Kanten, 60/160/NR, mit Job, lustig u. schlau, sucht für Freizeit u. Urlaub aufgeschlossenen Typ mit Herz und Humor u. breiten Schultern. Wenn Du passt, ruf mich an, Tel.: 0174/968 66 68

Italiener, 71 J., humorvoll, vital u. voller Lebensfreude sucht Zuckerhäschen bis 65 J., für Café, Fahrradtouren u. alles was zu zweit Spaß macht. Vivere! Tel.: 0176/22 33 95 98

Er, 76/170, möchte auf diesem Wege eine nette Frau kennenlernen, für Klönen, Spazieren gehen, Radfahren, Tel.: 040/668 17 27

Er, 57/174, sucht auf diesem Wege eine nette Dame ab 50 J. für Reisen, spazieren gehen und mehr, über einen Anruf würde ich mich freuen! Tel.: 0157/38 28 42 06

Suche liebevolle Freundin für alles was Freude macht: Reden, Walken, Träumen, Lachen, füreinander da sein, kleine Unternehmungen, Gruppen-Gespräche u.v.m., gerne wie ich 60+, weiblich, Tel.: 040/60 73 29 65

W., 68/165/NR, gut erhalten, sucht Ihn bis 70 J. für gemeinsame Unternehmungen, vielleicht auch mehr? Chiffre 3115

Lassen wir die Schmetterlinge gemeinsam flattern?! Harmonische, humorvolle Sie, 65 J., 165 cm lang und schlank, sucht natürlichen, warmherzigen Mann, Chiffre 3215

Rentnerin, Anfang 70, sucht einen netten Begleiter, 70-75 J., für gemeinsame Unternehmungen, Kurzr., Kultur, Veranst., Natur, Bumeln u.v.m., Tel.: 0172/414 30 57

Wo bist Du? Mann mit Humor + Tiefgang gesucht von junggebl. Sie, 68/168/NR, schl., warmherzig, viels. interessiert. Wenn Du mit mir durchs Leben gehen möchtest, dann ruf an. Tel.: 040/738 27 28

Alles Schöne zu zweit erleben Sie, 73/160/NR, wünscht sich einen netten, ehrl., humorv. Partner, NR für eine gemeinsame Zukunft, Chiffre 3315

Neue Hamburgerin, 60/168/NR, mit fraulicher Figur, vielseitig interessiert, sucht liebevollen Partner. Willst Du mehr wissen? Ruf einfach an. Trau Dich. Tel.: 0178/413 20 97

Junge, fröhliche Sie, 64/175/NR, sucht sportl., sensiblen Ihn um die 60 J., für alles Schöne, Radeln, Tanzen, zum Leben, Lieben, Lachen, nur Mut! Tel.: 040/18 10 59 24

Sie, 73 Jahre, aufgeschlossen, unternehmungslustig, sucht ebensolche nette Dame, auch für verschiedene andere Unternehmungen, Tel.: 040/643 38 37

Sie su. junggebl. Freundin (70-74 J.), für Freizeit + Reisen! NR, unabh., n. lesb., Norderstedt, Langenhorn, Fuhlsb., Tel.: 040/524 67 35

Er, 68 Jahre, Rentner und Teilzeit-Rezeptionist, 1,80, ansehnlich, lebenserfahren und emphatisch, Neu-Wedeler, sucht sympathische, ansehnliche, junggebliebene Sie, wuenschen2@aol.com

Junggebl. Witwe, 78/165/NR/NT, schlank, gepflegt, sucht einen Mann, humorvoll, ehrlich, für das gemeinsame Leben. Tel.: 040/831 64 44 (bin erreichbar bis 23 Uhr)

Junggebliebener, netter, junger Mann, sucht junge, humorv. Dame, Raum Barmbek und Umgebung, Tel.: 040/66 87 22 43

Junggebl. M., 56/178, sucht humorv. Frau für das letzte Drittel. Bitte SMS an 0159/03 14 08 55 oder an Nordbernie@web.de

Freizeit

Suche Walking-Partner/-in, um am Weither in Hamburg zu laufen, mit vorher Kaffeekatsch, 2x/Woche (Eimsbüttel). Würde mich sehr freuen, suche schon lange, bin Lebensberaterin, 70 J., Tel.: 0175/609 37 44

Verkauf

Verkaufe 1 Fondue-Set, elektr., div. Zubehör, neu € 30,-; 1 elektr. Barbecuegrill m. Untergestell, neu, € 30,-; 1 Tiffany-Hängelampe + 1 kleine Tiff. Stehlampe + 1 T. Flur-Wandlampe, zw. Umzug, Tel.: 040/555 43 14 (AB)

REX-E-Bike, neuw., 28 Zoll, 7 Gang, silberfarben zu verkaufen, Tel.: 040/738 27 28

Verkaufe einen Damennerrzmantel, Gr. 40-42, sportl. Schnitt mit Lederknopfleiste, Maßanfertigung von Kürschner, VB € 400,-, Tel.: 040/80 55 41

Verkaufe 1 Freiarm-Nähmaschine mit Nutstichen, elektr., € 25,-; 1 Suppen-Set. Italien. 4 Schalen + Terrine, € 25,-, zwecks Umzug, Tel.: 040/555 43 14 (AB)

Gartentisch, weiss/blau, oval, 1,35 L/85 B - wie neu, € 35,-. Blumenkübel aus Ton, ø 43 cm, hoch 35 cm, € 25,-. Einen weiteren Kübel, ø 36 cm, hoch 30 cm, € 10,-, Tel.: 040/553 45 17

Couchtisch, 60x60, 54 cm hoch, Glas auf Eisengestell, NP € 850,- (von Bornholm) VB € 250,-, Tel.: 040/53 53 17 39

Sonstiges

ALTERSARMUT - wer gründet mit mir eine Selbsthilfegruppe, Tel.: 040/57 13 13 47

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

Meridian SPA Barmbek, 2015 eröffnet, wer übernimmt meinen Vertrag bis Ende 2015? Mtl. € 69,50, Übernahme VB, Tel.: 040/27 68 19

Ein Geschenk der besonderen Art ist ein schönes u. ganz persönl. Gedicht. Ob zur Hochzeit, Jubiläum, Geburtstag oder für jeden anderen feierl. Anlass. Denn damit bereiten Sie bestimmt einem lieben Menschen gr. Freude, Tel.: 0176/54 71 74 52

Oma will nicht ins Heim. Wir vermitteln Betreuungskräfte aus Osteuropa! www.24h-gut-betreut.de, außerdem beraten wir auch zu Patientenverfügungen, Betreuungs- und Vorsorgevollmachten: www.heike-mertens.juradirekt.com, tel. Inform. beim Büro Mertens, Tel.: 04161/509 90 69

PC-Hilfe für Senioren von erfahrener Seniorin. Vergütung nach Belieben. Tel.: 040/50 41 74

Liebe Senioren, Sie brauchen ab und zu mal Gesellschaft oder Hilfe im Alltag? Biete meine Hilfe an. W., 57 J., bei KH, Kur oder Urlaub, versorge auch Tiere/Blumen. Tel.: 040/31 81 45 31

Suche

Handlesen - wer hat Kenntnisse? Seniorin in Hamburg-West sucht Gedankenaustausch, Chiffre 2915

Nussknacker, Räuchermännchen + Pyramiden aus dem Erzgebirge sowie Kontakt zu Sammler/-innen von Sammler gesucht. Tel.: 040/30 98 03 38

Oldie-Band „Indian-Summer“ sucht Verstärkung durch Amateur- oder Profi-Instrumentalisten im „Unruhestand“. Wir üben regelmäßig. Auftritte gelegentlich u. ehrenamtlich. Einfach mal anrufen: Peter Kollmorgen, Tel. 040/870 25 13 oder: indian-summer@o2mail.de

Suche Couchtisch, möglichst höhenverstellbar, Tel.: 040/348 02 43

Wir suchen: Keyboardspieler für neu gegründeten Seniorenchor in Altona/Ottensen. Wenn Sie Lust haben, uns 1-2 x im Monat zu begleiten, bitte melden unter Tel.: 040/540 48 96

Immobilien

Immobilien verkaufen? Wir haben den solventen Käufer für Sie. Professionelle Abwicklung, denn Ihre Immobilie ist bei uns Chefsache! Provisionsfrei für Sie als Verkäufer. Kontakt für eine unverbindliche Beratung und Immobilien-Bewertung: Ralph Althaus Immobilien, www.raih.de, Tel.: 040/88 12 88 66

Warum Seniorenheim? Großzüg., seniorenger. 3-Zi.-Whg., 100 m², Zentrum von Volksdorf, Geschäfte und Ärzte fußläufig erreichbar, Lift, 40 m² Dachterr., TG u.v.m., NKM € 1.240,- + Nk./Kt., Energieausw. 157,00 KW/h (m²), Tel.: 040/603 52 18, info@copyrightservice.de

Anzeige

Über den eigenen Schatten springen

Wer springt schon gerne über den eigenen Schatten? Das eigene Leben als endlich zu begreifen ist schwer, und doch nützt es nichts: Wir müssen uns der Endlichkeit stellen.

Vor dem Ende unserer Tage ist es sinnvoll, seinen Abschied selbstbestimmt zu regeln. Hierzu gehört, ein handschriftliches oder notarielles Testament aufzusetzen und einen Vorsorgevertrag abzuschließen. Das GBI bietet eine einzigartige Vorsorgeform an, die sich durch eine Preisgarantie bei Volleinzahlung sowie einer Bankbürgschaft, wenn gewünscht, auszeichnet. Im Gegensatz zu einer Sterbegeldversicherung, die die finanzielle Seite einer Bestattung abdeckt, hat das GBI eine umfangliche Möglichkeit, die das Regelungschaos bei den Hinterbliebenen abwendet. Bis ins letzte Detail können diverse Aspekte, wie die Ausgestaltung der Trauerfeier, die Bestattungsart und die Grablage, dokumentiert werden. Das GBI behandelt einen Bestattungsvorsorgevertrag wie ein Vermächtnis und kann nicht durch Fremde aufgehoben werden. Viele GBI-Kunden fühlen sich durch den Abschluss des Vorsorgevertrages entlastet. Auch

nach 30 Jahren wird die Preisgarantie umgesetzt, das heißt die Bestattungskosten (Eigenleistungen) werden nicht teurer, obwohl die Preise jedes Jahr steigen (bei Volleinzahlung). Natürlich können Sie den Vorsorgevertrag auch in Raten bezahlen.

Auch gibt es die Möglichkeit mit einer bestehenden Sterbegeldversicherung einen Vorsorgevertrag abzuschließen, fragen Sie den GBI-Berater nach den Möglichkeiten.

Über den Schatten springen ist schwer, aber den kostenlosen Vorsorger-Ordner beim GBI anfordern nicht. Hier kann er abgefordert werden unter der GBI-Telefonnummer 040/24 84 00 oder per Post GBI, Fuhlsbüttler Straße 735, 22337 Hamburg.

Im Internet finden Sie GBI unter www.gbi-hamburg.de



Kleinanzeigen-Coupon

Grid of lines for writing advertisement text.

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

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

Absender: _____

Telefon: _____ Unterschrift: _____

Die Anzeige erscheint in der Juni-Ausgabe. Einsendeschluss: 15.05.2015

Red dashed border box containing 'Für den (Not) Fall' section with a lifebuoy icon and a list of emergency services and their contact numbers.

Foto: djd/Basel Tourismus/Andreas Zimmermann



Jubiläumsspektakel vor historischer Kulisse

Das „Basel Tattoo 2015“ bietet eine grandiose Show mit Spitzenformationen

(djd/pt). Bereits zum zehnten Mal verwandelt das Basel Tattoo das Kasernengelände im Herzen der schweizerischen Stadt in eine spektakuläre Show-Kulisse. Vom 17. bis 25. Juli kann man sich auf eine Jubiläumsshow mit viel Glanz und Glamour freuen: prächtige Uniformen und Kostüme, Licht- und Feuerwerkseffekte und vor allem atemberaubende Dudelsack-, Pipe- und Drumvorführungen. Ausführliche Informationen zum Programm gibt es unter www.baseltattoo.ch.

Teilnehmer aus aller Welt

Das Basel Tattoo ist weltweit das zweitgrößte Open-Air seiner Art und lockt alljährlich rund 120.000 Gäste in die Stadt. Rund 1.000 Mitwirkende in verschiedenen internationalen Formationen präsentieren vor der historischen Kulisse kunstvoll choreografierte Marsch- und Tanzeinlagen, eine brillante Lichtshow und weltbekannte Ohrwürmer. Zum diesjäh-

rigen Jubiläumsspektakel werden alte Bekannte und neue Formationen erwartet. Erstmals mit dabei sind zum Beispiel die 17-fachen Weltmeister „Blue Devils“ aus den USA sowie das „Imps Motorcycle Display“-Team aus Großbritannien mit den jüngsten Mitwirkenden überhaupt. Das „Top Secret Drum Corps“ aus der Schweiz tritt mit einer neuen Show an, die es dann auch beim Edinburgh Tattoo zeigen wird. Spektakuläre Tanzdarbietungen darf man unter anderem von den „Celtic Stars Irish Dancers“ und den „Aitsa Craig Highland Dancers“ erwarten. Und mit der „New Zealand Army“ wird eine der besten Formationen weltweit ihr Können präsentieren. Pauschalangebote inklusive Tickets können bei Basel Tourismus unter www.basel.com gebucht werden.

Basel Tattoo Parade

Krönender Abschluss des Mega-Events ist die Jubiläumsparade in der Basler Innenstadt am 25. Juli um 14 Uhr. Von imposanten schottischen Hochlandklängen bis hin zu exotischen Impressionen erleben die Zuschauer dabei ein Feuerwerk aus Musik und schillernden Uniformen aus aller Welt.

Spezialangebote zum „Basel Tattoo“

Zum Basel Tattoo gibt es von Basel Tourismus diverse Spezialangebote. Etwa das „Tattoo Classic“.

Leistungen:

- Übernachtung in der gewählten Hotelkategorie inklusive Frühstück.
- Mobility Ticket, das die kostenlose Benutzung der öffentlichen Verkehrsmittel ermöglicht.
- Ticket für das Basel Tattoo in der entsprechenden Kategorie.
- Basel Tattoo Magazin.

Preis: ab € 163,- pro Person im Doppelzimmer. Informationen und Buchungsmöglichkeiten zu diesem Angebot und weiteren Pauschalen: www.basel.com.

Seniorenreisen Busvermietung

Tagesfahrten	07.05.15 Fahrt ins Blaue Spezial (inkl. Eintritt oder Führung)	€ 39,-
	10.05.15 Muttertagsfahrt in die Wingst (mit Elb-Fähre, Aufenthalt in Jork)	€ 43,-
13.05.15	Nord-Ostsee-Kanal, (Schiffahrt nach Kiel, Husumbummel)	€ 63,-
16.05.15	Ostseebad Boltenhagen (Mittag im Gutshaus, Strandspaziergang)	€ 41,-
21.05.15	Heiligenhafen/Maischolle/Essen (Räucherei-Besichtig., Grönitz)	€ 39,-
23.05.15	Eutin-5 Seen-Fahrt (Mittag, Schlossparkbummel, Plön-Schiffahrt)	€ 57,-
24.05.15	Insel Sylt (mit Inselrundfahrt und Bummel durch Westerland)	€ 59,-
28.05.15	Bremen – Botanika im Rhododendron-Park (Führung + Mittag)	€ 50,-
05.06.15	Insel Neuwerk – mit Wattwagen und Schiff	€ 65,-
06.06.15	Perleberg – Spreewald Kahnfahrt a.d. Stepenitz (inkl. Mittag)	€ 55,-
07.06.15	Hallig Langeneß mit Grillbuffet und Hallig Express	€ 63,-

Zustieg in Norderstedt, Langenhorn-Markt und Henstedt-Ulzburg

Mehrtagesfahrten	29.-31.05.15 „Das Blaue Wochenende“ inkl. 2 x HP, Ausflug	ab € 199,-
	09.-13.06.15 4 Flüsse-Fahrt, 5 Tage	ab € 395,-
	26.-29.06.15 Störtebeker Festspiele auf Rügen, 4 Tage	ab € 375,-

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



Foto: djd/Basel Tourismus/Armin Smalovic

In kleiner Gruppe



Marokko – Zauber aus 1001 Nacht

16.10. - 30.10.2015

Leistungen

- Vortreffen zum gemeinsamen Kennenlernen
- Nonstop-Flüge ab/bis Hamburg nach Marrakesch
- Transfers und Ausflüge im komfortablen Reisebus
- Umfangreiches Besichtigungsprogramm
- 14 Übernachtungen in ausgewählten, stilvollen Unterkünften (Riads, ehem. Herrschaftshäusern und Kahbas)
- 14 x Halbpension – 1 x im Restaurant Le Foundouk
- Nachtreffen zum Austausch von Fotos und Erinnerungen

Ihr Mehrwert

- Nicht täglich den Koffer packen
- Exklusive, deutschsprachige Reiseleitung
- Marrakesch – Königsstadt und Gauklermarkt
- Kutschfahrt und Besichtigung des Gartens Jardin Majorelle
- Besuch des Berberdorfes „Karbah Ait Benhaddow“
- Optionale Übernachtung im Wüstenkamp möglich
- Besuch einer Arganöl-Kooperative
- Besuch bei den Weberinnen
- Entspannung pur am Atlantik – Küstenort Essaouira

Orientalischer Charme

Erleben Sie orientalischen Charme pur und übernachten in Riads und ehemaligen Herrschaftshäusern. Königspaläste, Wüstenzauber, grüne Palmenoasen, die Berge des Atlasgebirges und bunte Märkte werden Sie bezaubern. Alte Stadtmauern, religiöse Bauten, enge Gassen und bunte Märkte prägen das Stadtbild von Marrakesch.

Freuen Sie sich auf außergewöhnliche Ausflüge und auf eine Kutschfahrt zum berühmten Garten Jardin Majorelle. Zagora, die größte Oase Marokkos, besticht durch ein riesiges Palmenmeer. Strandspaziergänge am kilometerlangen Sandstrand im Künstler- und Badeort Essaouira verspricht Erholung am Atlantischen Ozean.



Preise pro Person im Doppelzimmer

17-18 Teilnehmern: € 1.858,-
12-16 Teilnehmern: € 1.968,-
 Einzelzimmer-Zuschlag: € 499,-
 Teilnehmerzahl min./max. 12/20 Personen

Bei Buchung bis 30.05.2015:
€ 50,- Ermäßigung!

Ihre Hotels:

3 x Ü Marrakesch:	Riad al Jazira
2 x Ü Tamdaght:	Kasbah Cigogne
3 x Ü Zagora:	Riad Sauvage Noble
2 x Ü Zaroudant:	Hotel Dar Zitoune
4 x Ü Essaouira:	Hotel Villa Maroc

Beratung, Tipps und Anmeldung:



TUI TRAVEL STAR Reisebonbon
 Ansprechpartnerin:
M. Lena Hanes
 Waldweg 11, 22393 Hamburg
 Tel.: 040/601 98 98
www.kleingruppenreisen.com
 Veranstalter: „Marokko erleben“
 Franke & Leinker GmbH, Hamburg



SURVIVALTRAINING – Rüdiger Nehberg trainiert und experimentiert gerne auf seinem Grundstück nahe Hamburg

Mehr Infos unter: www.target-nehberg.de



TARGET – sein Verein für Menschenrechte hat Rüdiger Nehberg mit seiner Frau Annette Weber gegründet



DAS GOLDBENE BUCH – in Afrika verbreitet Nehberg mit diesem Buch die Botschaft über das Verbot der Genitalverstümmelung



40 JAHRE IM DIENST DER MENSCHENRECHTE – hier zeigt er uns eine Auswahl seiner Weggefährten



VERDIENSTKREUZ 1. KLASSE – 2008 überreichte H.P. Carstensen im Schloß Ahrensburg Rüdiger Nehberg diese Auszeichnung

Fotos und Text Marion Schröder © SeMa

Rüdiger Nehberg:

„Meine Schutzengel mussten viele Jahre Überstunden machen“

Der Menschenrechtler und frühere Konditor Rüdiger Nehberg ist seit dem 4. Mai 1935 auf dieser Welt, für deren Bewohner er sich schon seit vielen Jahren mit aller Kraft, Ideen, Enthusiasmus, vor allem aber auch Herz und Seele einsetzt.

Er kämpfte für die Rechte der Yanomami-Indianer in Brasilien und die Erhaltung ihres Lebensraumes. Dies auch zeitweise getarnt als Goldsucher. Er überlebte 26 bewaffnete Überfälle, segelte mit einem Holzfloß über den Atlantik, marschierte monatelang durch unerforschte Territorien und sah dabei vielen Wildtieren in die Augen. Auf die Frage, welches Tier er denn gern wäre, kam spontan die Antwort: „Ein Jaguar! Seine vollendete Gewandtheit und Perfektion des Schleichens haben mich immer fasziniert“, schwärmt Nehberg. „Sich mit eigener Kraft ernähren können und nicht angewiesen zu sein auf Geld, Ausrüstung und Supermärkte. Deshalb hat mich das Thema Survival so fasziniert: diese Rückbesinnung auf die Urinstinkte, wie sie in jedem freilebenden Tier vorhanden sind.“

Am 5. September 2000 gründeten er und seine damalige Lebensgefährtin und heutige Frau Annette Weber ihren Verein für Menschenrechte namens TARGET, was übersetzt Ziel bedeutet. Und Ziele hatte der gebürtige Bielefelder immer vor Augen. Als 4-Jähriger büxte er zu Hause aus, um seine Oma zu besuchen, die immer so gutschmeckendes Trockenobst hatte und im Alter von 17 fuhr er allein mit dem Fahrrad nach Marrakesch, um das Schlangenbeschwören zu erlernen. Dass der Beruf des Bankers nichts für ihn war, merkte er gleich nach dem Praktikum. Er wurde Bäcker und Konditor und eröffnete nach der Meisterprüfung seine beiden Geschäfte in Hamburg-Wandsbek. Im Alter von 40 Jahren verkaufte er die Geschäfte und seit dieser Zeit setzt er sich für Menschenrechte ein.

Für sein größtes und bisher unerreichtes Ziel kämpft er bis heute: „Wir sind unserem Ziel schon einen großen Schritt näher gekommen. Dadurch, dass 2006 höchste islamische Gelehrte auf einer von uns organisierten Konferenz in Kairo erklärten, dass

die Handlungen der weiblichen Genitalverstümmelungen ab sofort als ‚Verbrechen wider höchste Werte des Islam‘ verboten werden. Nun würden wir gern den König von Saudi-Arabien darum bitten, dass wir unser Transparent mit der Botschaft: ‚Weibliche Genitalverstümmelung ist mit dem Koran und der Ethik des Islam unvereinbar. Sie ist Gottesanmaßung und Diskriminierung des Islam‘ in Mekka vor Millionen von Pilgern zwischen den Minaretten aufhängen dürfen. Diese Botschaft muss unbedingt alle Menschen in Afrika erreichen.“

Am 13. Juni eröffnen Rüdiger Nehberg und sein Team ein Dorf in der Danakilwüste. Dort wird es auch eine Geburtsklinik geben, in der hochqualifiziertes Personal den Frauen helfen wird. „Wir sind ganz glücklich darüber, dass der Berufsverband deutscher Frauenärzte sich bereit erklärte, uns ganzjährig und kostenfrei mit Ärzten, Chirurgen und Anästhesisten zu versorgen. Alle helfen ehrenamtlich in ihren Urlaubszeiten. Wir sind unendlich dankbar, dass sich schon 70 gemeldet haben“, erklärt uns der jugendliche 80-Jährige während unseres Interviews in seinem privaten Paradies in Rausdorf, 30 km östlich von Hamburg.

Dort tankt er Kraft in der Natur, nutzt aber auch die Bäume, den See und das große Grundstück als Trainingsmöglichkeiten, um seine Fitness zu erhalten und Experimente auszuprobieren. Der Aktivist für Menschenrechte, der für seine Missionen und Arbeit schon viele Auszeichnungen bekam und jetzt für den Nobelpreis vorgeschlagen wurde, hat viel Humor. Die Klingel an seinem Haus ist ein Knochen mit einer Reißleine. Sein Wohnzimmer gleicht einem Museum. Viele Erinnerungstücke an seine inzwischen 40-jährige Tätigkeit zum Wohle der Menschen sind dort an Wänden und in Regalen, wie auch die 30 Bücher, die er inzwischen geschrieben hat.

„Wenn die Förderer von TARGET uns die Treue, ihr Vertrauen und ihre Freundschaft wahren, würde mich das sehr glücklich machen“, erklärte uns Rüdiger Nehberg als eine für ihn sehr wichtige Botschaft zum Schluss unseres Interviews.

Aktionswoche 2015: Lernen Sie uns kennen!

Vom 01.06.15 bis 06.06.15 können Sie unsere Seniorenwohnanlagen und unsere Seniorenresidenzen im Rahmen verschiedener Veranstaltungen unverbindlich kennenlernen. Bringen Sie auch gern interessierte Freunde oder Angehörige mit. Wir freuen uns auf Sie! Im Hamburger Norden und Westen laden wir zu folgenden Veranstaltungen ein:



Seniorenwohnanlage Lokstedt

Di., 2. Juni, 14-17 Uhr / Mi., 3. Juni, 19 Uhr

Dienstag, 14.00-17.00 Uhr

Besichtigungen und Beratung für Stationäre Pflege und Servicewohnen, Kaffee und Kuchen

Mittwoch, 19.00 Uhr

Themenabend „Demenz – das schleichende Vergessen“ mit Herrn Jörn Wieking, Geschäftsführer der Alzheimer-Gesellschaft Hamburg e.V. und anschließender Diskussion

Seniorenwohnanlage Lokstedt

Julius-Vosseler-Str. 10 | 22527 HH | Tel.: 040 560 84-2001

Seniorenwohnanlage Langenhorn

Do., 4. Juni, 15-18.30 Uhr

Besichtigungen und Beratung für Stationäre Pflege und Servicewohnen, Kaffee und Kuchen, Informationsstand des Ambulanten Dienstes der vhw

19.00 Uhr

Vortrag der Alzheimer Gesellschaft zum Thema „Demenz – das schleichende Vergessen“

Seniorenwohnanlage Langenhorn

Dortmunder Str. 19-21 | 22419 HH | Tel.: 040 537 59-2000

Seniorenwohnanlage Walddörfer

Mi., 3. Juni, 14.30-17 Uhr

Besichtigungen und Beratung für Stationäre Pflege, Kaffee und Kuchen
16.00 Uhr

Vortrag zum Thema „Demenz und freiheitsentziehende Maßnahmen“

Seniorenwohnanlage Walddörfer

Berner Allee 3 | 22159 HH | Tel.: 040 644 18-2000



Seniorenresidenz Alsterpark

Di. 2. / Mi. 3. / Fr. 5. / Sa. 6. Juni

Dienstag, 12.00-14.00 Uhr

Matjesbuffet – musikalisch begleitet von Akkordeonmusik, Kostenbeitrag € 17,50, bitte anmelden

Mittwoch, 15.00-17.00 Uhr

Kaffeehausmusik mit dem Pianisten Juraj Sivak, ein Stück Kuchen und Kaffee satt für € 5,-, Hausführungen

Freitag, 15.00-17.00 Uhr

Argentinischer Tango für Senioren – mit humorvollen Betrachtungen und Anekdoten aus der Geschichte des Tango, Live-Musik mit Gesang und Gitarre

Samstag, 14.00-17.00 Uhr

Tag der offenen Tür – Besichtigungen und Beratung, Kaffee und Kuchen bei musikalischer Unterhaltung mit der Combo „Trionada Plus“

Seniorenresidenz Alsterpark

Rathenastr. 4-10 | 22297 HH | Tel.: 040 511 27-2000

Seniorenresidenz Graf Luckner Haus

Mo. 1. Juni / Do. 4. Juni / Sa. 6. Juni

Montag, 18.30 Uhr

Der Operettenchor Hamburg unter der Leitung von Frau Doris Vetter singt bekannte Melodien

Donnerstag, 18.30 Uhr

„In Paganinis Fußstapfen“ – Konzert mit Klavier und Geige mit Nadja Kremer und David Wurm (14 Jahre alt)

Samstag, 14.00-17.00 Uhr

Tag der offenen Tür – Begrüßung mit Fingerfood und Sekt, Beratung und Hausführungen und einer Bilderausstellung von Frau Heidi John und Bewohnerinnen

Seniorenresidenz Graf Luckner Haus

Hans-Böckler-Platz 15 | 22880 Wedel | Tel.: 04103 705-2000

Die Termine unserer Häuser im Hamburger Süden und Osten finden Sie auf unserer Homepage www.vhw-hamburg.de im Bereich Wohnen im Alter. Oder rufen Sie uns an und lassen Sie sich unseren Informationsflyer mit allen Veranstaltungsterminen zuschicken: **040 25 15 12 222.**

VERANSTALTUNGEN TIPPS + TERMINE

KONZERTE

Samstag 9. Mai 2015, 20 Uhr
Randy Crawford. Diese Stimme – zum Dahinschmelzen. Zum Superstar ist sie trotzdem nicht geworden, eher ein Juwel für den gediegenen Auftritt in stilvollem Ambiente mit bemerkenswerter Qualität.
Laeiszhalle, Großer Saal, Johannes-Brahms-Platz, 20355 Hamburg,
Tel.: 040/35 76 66 66

Sonntag 10. Mai 2015, 15 Uhr
Wunschkonzert zum Muttertag. Mit Kaffee und Kuchen. Es spielt für Sie das Konertz-Trio. Kostenbeitrag € 12,-.
vhw-Seniorenresidenz Alsterpark, Rathenastr. 4-10, 22297 Hamburg,
Anmeldung unter Telefon:
040/511 27-20 05

Montag 18. Mai 2015, 20 Uhr
Chris de Burgh & Band. Chris de Burgh verzaubert seit fast vier Jahrzehnten seine Fans mit romantischen Songs und samtweicher Stimme. CCH – Congress Center Hamburg, Am Dammtor/
Marseiller Straße, 20355 Hamburg,
Tel.: 040/356 90

Dienstag 19. Mai 2015, 20 Uhr
Mike & The Mechanics. Bei Ihrer Tour dieses Jahr hat die Band ihre größten Hits wie „Another Cup of Coffee“ oder „Over My Shoulder“ sowie jede Menge Soul im Gepäck. **Große Freiheit 36, 22767 Hamburg, Telefon: 040/31 77 78-0**

Sonntag 24. Mai 2015, 15-19 Uhr
Open-Air-Gospelfestival. Stimmgewaltige Solisten (vom König der Löwen) und erstaunliche Gospelchöre und Ensembles möchten Sie begeistern. Sitzplätze sind vorhanden, der Eintritt ist frei.

Im Musikpavillon von Pflanzen und Blumen, Wallanlagen, 20355 Hamburg

Donnerstag 28. Mai 2015, 16 Uhr
Konzert mit dem Konertz-Trio. Genießen Sie beim Kaffeetrinken am Nachmittag die Kaffeehausmusik mit Cello, Geige und Flügel. Kostenbeitrag € 9,-.
Seniorenresidenz Graf Luckner Haus, Hans-Böckler-Platz 15, 22880 Wedel,
Anmeldung unter Tel.: 04103/705-20 00***

Samstag 30. Mai 2015, 16 Uhr
Die Jolly Jazz Fools. New-Orleans-Jazz, Dixieland und Swing-Musik stehen auf dem Programm, wenn die seit mehr als 25 Jahren bestehende Band zu Gast ist. Eintritt € 7,-. **Im Restaurant des Wohnparks am Wiesenkamp, Wiesenkamp 16, 22359 HH, Telefon: 040/644 16-914**

Sonntag 31. Mai 2015, 14 Uhr
Die große Schlager-Starparade. Sie gehört seit Jahren zu den beliebtesten und erfolgreichsten Veranstaltungen Deutschlands mit besonderen Künstlern, die eine abwechslungsreiche Show auf die Bühne bringen. **O2 World Hamburg, Sylvesterallee 10, 22525 Hamburg**

Sonntag 31. Mai 2015, 14 Uhr
Frühlings- und Wanderlieder zum Zuhören und Mitsingen. Der LAB-Chor unter der Leitung von Dieter Dziobaka singt. **LAB-Treffpunkt Fuhsbüttel, Fliederweg 7, 22335 Hamburg,**
Telefon: 040/59 24 55

FESTE/FESTIVALS

Freitag 08. bis Sonntag 10. Mai 2015
826. Hafengeburtstag. Das größte Hafenfest der Welt bietet ein abwechslungsreiches Programm für Jung & Alt.
Bei den St. Pauli-Landungsbrücken, 20359 Hamburg

Samstag 23./30. Mai 2015, 18-23 Uhr
Dschungel Nächte – tropische Klänge, Shows und Exotik. Jede Menge Spaß und Unterhaltung im gesamten Park mit Mensch und Tier. **Tierpark Hagenbeck, Lokstedter Grenzstraße 2, 22527 Hamburg, Tel.: 040/530 03 30**

Freitag 29./Samstag 30. Mai 2015
Elbjazz Festival 2015. Alles im Fluss, alles am Fluss – Elbjazz ist Bewegung, Veränderung und eine Entdeckungsreise. In diesem Jahr spielt die Livemusik vor allem in der Speicherstadt und der Hafencity sowie auf dem Werftgelände von Blohm+Voss. **Diverse Orte, Infos: www.elbjazz.de**

Sonntag 31. Mai 2015, 11-17 Uhr
Bunte Maile. Stadteifest und Flohmarkt. **Rund um die Köster-Stiftung, Meisenstr. am Ring 2, 22305 Hamburg**

Samstag 6./Sonntag 7. Juni 2015
Harburger Binnenhafenfest. Das maritime Familien-Event im HH-Harburg mit historischen Schiffen, Essen + Trinken, Live-Musik auf 3 Bühnen und vielem mehr. **Diverse Orte rund um den Harburger Binnenhafen, Kanalplatz, 21079 Hamburg**

VORTRAG

Mittwoch 27. Mai 2015, 19.30 Uhr
Brauchen wir eine neue Friedensbewegung? Von und mit Dr. Theo Sommer. 70 Jahre nach der Befreiung von Totalitarismus und Militarismus, von Barbarei und Menschenverachtung. Eintritt € 12,-, erm. € 10,-, Abendkasse € 14,-. **Kulturkreis Walddörfer e.V., Ohlendorff'sche Villa, Im Alten Dorfe 28, 22359 HH, Telefon: 040/603 25 58**

SPAZIERGANG

Samstag 23. Mai 2015, 14.30 Uhr
Blankenese – Paradies am Elbhang. Beim Literarischen Spaziergang durch Goßlers Park, Hessepark und Bours Park stellt Vera Rosenbusch die Hamburger Landhauskultur vor und rezitiert Texte von Goethe, Hölty, Eichendorff u.a., Teilnehmbeitrag € 8,-. **S-Bahnhof Blankenese/Bahnhofsvorplatz, Erik-Blumenfeld-Platz 1, 22587 Hamburg**

AUSSTELLUNGEN

Noch bis zum 23. August 2015
August Sander und die Kölner Progressiven 1920 bis 1933. Die Ausstellung zeigt 60 Fotografien August Sanders zusammen mit 40 Gemälden und Papierarbeiten der Kölner Progressiven – alle Werke stammen aus dem Nachlass des Künstlers. Di.-So., 11-18 Uhr.
Ernst-Berlach-Museum Wedel, Mühlenstraße 1, 22880 Wedel,
Tel.: 04103/91 82 91

Noch bis zum 06. September 2015
Tattoo. Tattoos sind heute allgegenwärtig – sie erzählen persönliche Geschichten, schmücken, heilen, schützen oder stoßen ab. Di.-So. 10-18 Uhr, Do. bis 21 Uhr.
Museum für Kunst und Gewerbe, Steintorplatz 1, 20099 Hamburg,
Tel.: 040/428 13 48 80

Noch bis zum 31. Oktober 2015
Fotoausstellung: Unvergessen. Die Hamburger Fotografin Marion Losse zeigt den Ohlsdorfer Friedhof in ungewöhnlichen Perspektiven. Mo.-Fr. 9-17 Uhr, Sa.-So. 11-17 Uhr, Eintritt frei.
Hamburger Bestattungsforum Ohlsdorf, Fuhsbüttler Straße 758, 22337 Hamburg, Tel.: 040/59 38 87 04

Sonntag 10. Mai 2015, 17.30 Uhr
Ladies Night - Das Muttertags-Event. Dieser Abend gehört den Frauen, die sich mit viel Kreativität in die Welt der Chocolate stürzen wollen. Hier kreieren Sie Ihre eigene Tafel Chocolate und werden in die Geheimnisse der Chocladenherstellung eingeweiht. Preis p.P. € 19,50. **Chocoversum by Hachez, Meßberg 1, 20095 Hamburg,**
Telefon: 040/41 91 23 00

THEATER

Jeden 2. Di. und Mi. im Monat, 20 Uhr
Steife Brise: Morden im Norden – der improvisierte Hamburg-Krimi. Ein Schrei am Hafen, ein Schuss in der Nacht. Wer wurde diesmal umgebracht? Tod in Altona, Verrat in Eppendorf oder Erpressung in Barmbek: „Morden im Norden“ ist nichts für schwache Nerven, sondern eher ein Mordsspaß! **Imperial Theater, Reeperbahn 5, 20359 HH**

Samstag 16. Mai 2015, 20 Uhr
Seemannsgarn. Ein leerer Laderaum auf der Cap San Diego, vier Matrosen, die Geschichten erzählen und Lieder singen von ihren Abenteuern auf dem weiten wilden Meer. Mit der Wahrheit nehmen sie es da nicht immer so genau... Mit-tendrin im Schiff erlebt das Publikum Geschichten aus dem Stegreif improvisiert und stellt fest: Geschichten sind wie Korken, sie tauchen immer wieder auf.
Cap San Diego, Überseebrücke, 20459 Hamburg

VERANSTALTUNGEN TIPPS + TERMINE

LESUNGEN

Samstag 9. Mai 2015, 20 Uhr
Das Marmorbild. Erzählungen von Joseph v. Eichendorff, gelesen von Ingeborg Kallweit. Eintritt € 13,-, erm. € 10,-.
echtzeit studio, Alsterdorfer Str. 15, 22299 Hamburg, Tel.: 040/24 86 39 72

Sonntag 17. Mai 2015, 18 Uhr
Allerdings. Ringelnatz. Solo-Abend mit Texten von Joachim Ringelnatz. Frank Roder inszeniert eine dichterische Lesung, in deren Mittelpunkt der „Artist“ und Künstler Joachim Ringelnatz steht.
Das Schiff, Holzbrücke 2/Nikolaifleet, 20459 Hamburg, Tel.: 040/696 50 580

Montag 18. Mai 2015, 18 Uhr
Schmankerl aus Wien und Österreich. In sieben lustigen Geschichten führt Corinna Hahn ihr Publikum durch das zauberhafte Österreich. Eintritt € 5,-.
Im Studio des Wohnparks am Wiesenkamp, Wiesenkamp 16, 22359 HH,
Telefon: 040/644 16-914

Dienstag 19. Mai 2015, 20 Uhr
Thomas Gottschalk – Herbstblond. Als Kinostar, Werbefigur und Showmaster wurde er zum Kult und eine Legende – zum ersten Mal erzählt er aus seinem Leben. Eintritt € 10,-, erm. € 8,-.
Abaton, Allende-Platz 3, 20146 Hamburg, Tel.: 040/41 320 320

Donnerstag 21. Mai 2015, 15.30 Uhr
Plattdeutsche Lesung mit Johanna Kastendieck. Beim Kaffeetrinken schnacken wir platt und lauschen den Geschichten in dieser wunderschönen Sprache. Kostenbeitrag € 8,-.
Seniorenresidenz Graf Luckner Haus, Hans-Böckler-Platz 15, 22880 Wedel,
Anmeldung unter Tel.: 04103/705-20 00

FLOHMÄRKTE

Immer mittwochs, 16-23 Uhr,
St. Pauli Nachtmarkt: kein gewöhnlicher Wochenmarkt, Spielbudenplatz, 20359 Hamburg

Samstag 9. + 23. Mai, 10-16 Uhr,
Flohmarkt auf dem Hof: stöbern, staunen, schnacken! Goldbekhaus, Moorfuhrweg 9, 22301 Hamburg

Samstag 9. Mai, 11-20 Uhr,
Tüdel un Tampen: Sandtorhafen/Hafen City, Am Sandtorkai, 20457 Hamburg

Sonntag 10. Mai, 8-15 Uhr,
Flohmarkt: Hagebaumarkt (Hass & Hatje) Eichenstr. 30-40, 25462 Rellingen

Sonntag 17. Mai, 8-16 Uhr,
Super-Flohmarkt: bei familia, Parkdeck und Außenbereich, Rissener Straße 113, 22880 Wedel

Sonntag 17. Mai, 8-15 Uhr,
Flohmarkt: REWE-Center Schenefeld, Friedrich-Ebert-Allee 3-11, 22869 Schenefeld

Sonntag 17. Mai, 11-19 Uhr,
LieblingsGut – der nachhaltige Designmarkt: Eintritt € 3,-, Hafencity Hamburg, Hafencitystr. 50A, 20457 Hamburg

Sonntag 24. Mai, 10-17 Uhr,
The Collectors Antiquemarkt: Colonnaden, 20354 Hamburg

Samstag 30. Mai, 11-16 Uhr,
Langschläferflohmarkt: Überseeboulevard Hafencity, Überseeboulevard 1, 20457 Hamburg

Sonntag 31. Mai, 8-16 Uhr,
Flohmarkt: Adler an der Wohnmeile, Seemoorweg 3, 25469 Halstenbek

Sonntag 31. Mai, 7.30-16 Uhr,
Flohmarkt: Ikea Schnelsen, Wunderbrunnen 1, 22457 Hamburg

FESTIVAL

Freitag 29./Samstag 30. Mai 2015
Elbjazz Festival 2015. Alles im Fluss, alles am Fluss – Elbjazz ist Bewegung, Veränderung und eine Entdeckungsreise. In diesem Jahr spielt die Livemusik vor allem in der Speicherstadt und der Hafencity. **Infos: www.elbjazz.de**

Ihr Serviceunternehmen für Haus-Technik! **24h Notdienst**

HEINER SCHOLZ

Sanitärtechnik

Barrierefreies Wohnen für Personen mit Handicap.

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

Alles aus einer Hand!

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

ANGST nehmen, Sicherheit geben!

Computerhilfe mit Herz

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

Ich komme zu Ihnen nach Hause und vermittele Ihnen einfach und praxisorientiert die nötigen Grundlagen, um aktiv an der Welt der modernen Kommunikation teilzunehmen.

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

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

www.semmelhaack.de

PROVISIONSFREI!

Horst/Elmshorn

EXKLUSIVE NEUBAU-BUNGALOWS AUF DEM ALTEN SPORTPLATZ

In ruhiger Randlage von Horst und doch in erreichbarer Nähe zum Bahnhof und der Autobahn A 23 (Hamburg) entstehen für Sie komfortable Einzel-, Reihen- und Winkel-Bungalows.

Ausstattung: barrierearm, moderne Einbauküche, Duschbad, Terrasse (z.T. mit Wintergarten und Schuppen), Stellplatz z.B.:

- Einzelbungalow: 3 Zimmer, ca. 85 m², ab € 830,- zzgl. Nk./Kt. B: 90,60 kWh/(m²a), FW, Bj. 2015
- Winkelbungalow: 2,5 Zimmer, ca. 98 m², ab € 890,- zzgl. Nk./Kt. B: 86,40 kWh/(m²a), FW, Bj. 2015
- Reihenbungalow: 2 Zimmer, ca. 72 m², ab € 700,- zzgl. Nk./Kt. B: 78,90 kWh/(m²a), FW, Bj. 2015
- Reihenbungalow (WiGa): 2 Zi., ca. 75 m², ab € 690,- zzgl. Nk./Kt. B: 69,50 kWh/(m²a), FW, Bj. 2015

Ansprechpartnerin: Monika Stiemke, Tel. 04121/4874-7490
stiemke@semmelhaack.de

SEMMEHAACK

WOHNUNGSUNTERNEHMEN



Freuen Sie sich auf die Juni-Ausgabe! Erscheinungstag 01.06.2015



Sie möchten unsere Printausgaben lesen?

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

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

Gestalten Sie das Senioren Magazin mit:

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

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

Sämtliche Ausgaben des Senioren Magazin Hamburg können Sie auch auf unserer Internetseite als E-Paper lesen:
www.senioren-magazin-hamburg.de



[Like us - bei facebook](#)

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

