



Einsatz für die Natur | Fit in den Frühling | Untervermietung |
Unterstützung für Senioren | Vitamine aus der Region |
Aktive Nachbarschaften | Hilfe im Notfall | Mitglieder erzählen



Liebe Leserinnen und Leser,

es scheint beinahe so, als hätten Frau Holle und Väterchen Frost einen Pakt geschlossen: Lange hielt uns die Kälte im Griff, die jetzt immer mehr frühlingshaften Temperaturen weicht. Und mit dem Frühling startet auch endlich wieder die Saison für Blumen und Grün auf dem Balkon. Viele gute Tipps hat Gartenbotschafter John Langley mit im Gepäck. Der aus dem NDR bekannte Experte zeigt sich „Im Einsatz für die Natur“ (Seite 14): John Langley verrät uns seine Lieblingspflanze und gibt außerdem Tipps zur Naherholung. Aber nicht nur die

Balkone, auch die Mieter können wieder frisch durchstarten. Bei „Fit in den Frühling“ (Seite 16) gibt Personal Trainer Tobias Hillmer hilfreiche Ratschläge zur richtigen Motivation. Für die Fitness ist aber nicht nur Sport gut, sondern auch die richtige Ernährung. Bei „Vitamine aus der Region“ (Seite 20) präsentieren Carmen und Hermann Blohm Obst vom eigenen Obsthof, das sie auf dem Markt in Dulsberg anbieten. Genauso familiär wie das Unternehmen der Blohms ist der Verein Aktive Nachbarschaften e.V. (Seite 24). Der Verein, der sich in seinem Gründungsjahr 1995 größtenteils aus Senioren zusammensetzte,

hat sich zu einem aktiven Verein für Best-Ager, Nachbarn und Freunde entwickelt. Treffs, Ausflüge und gegenseitige Unterstützung sind dabei an der Tagesordnung. Wer selbst Lust zu Unternehmungen hat, für denjenigen haben wir unter „Gastronomie, Empfehlungen & Veranstaltungen“ (Seite 22 und 23) die schönsten Events aus der Umgebung zusammengestellt. Gewinne warten außerdem auf Sie! Knacken Sie unser Bilderrätsel, finden Sie die Fehler (Seite 19) und freuen Sie sich auf hochwertige Preise!

Ihr Redaktionsteam



 **Meine BDS**

Aktuell

Neue Mitarbeiter / Nachruf: Thomas Düring..... 4
 Das Empfangsteam der BDS..... 5
 Untervermietung von Wohnraum 6
 Baubeginn in Hamburg-Wandsbek 7

 **Lebensstil**

Vorgestellt

Eva-Maria Bott aus Eilbek 8

Lebensraum

SeniorPartner unterstützen ältere Menschen zu Hause11
 Hilfe in vielen Lebenslagen.....13

Grüner Wohnen

Im Einsatz für die Natur.....14

Fitness-Center

Fit in den Frühling!16

Unter uns

Original oder Fälschung? – Das Gewinnspiel19

 **Tor zur Welt**

Zu Hause in Hamburg

Vitamine aus der Region20
 Hertha-Feiner-Asmus-Stieg21

Veranstaltungen

Gastronomie, Empfehlungen & Veranstaltungen22

 **Miteinander**

Aktive Nachbarschaften e. V.

Von Nachbarn für Nachbarn! – Aktive Nachbarschaften e. V.!.....24
 Unsere Ausflugsangebote26
 Wichtige Treffpunkte 2018: Wer trifft sich wann und wo?.....28

 **Kinder**

Spiel & Spaß

Ein ganzer Garten auf dem Balkon29

 **Service**

Informativ

Hilfe! Notfall!.....30
 Wichtige Rufnummern:31



Impressum Herausgeber: Baugenossenschaft Dennerstraße-Selbsthilfe eG, Hufnerstraße 28, 22083 Hamburg; Telefon: 040 20 200 30; Fax 040 20 200 399; E-Mail: info@bds-hamburg.de; Ausgabe Nr. 16 (01/18); Erscheinungsdatum: 11.04.2018; Auflage: 8.000 Stück **Redaktion:** Redaktionsbeirat der Baugenossenschaft Dennerstraße-Selbsthilfe eG, Leitung: Diana Hempel (V.i.S.d.P) **Anzeigen:** Imke Neeff und Nina Schildt; Hufnerstraße 28, 22083 Hamburg; E-Mail: redaktion@bds-hamburg.de **Realisation:** serres-design.de, Hattingen; RDN Agentur für PR, Recklinghausen **Druck:** Riemer GmbH & Co.KG, Hamburg



Neue Mitarbeiter

Neu im Team der BDS

Ellen Hammer

Mein Name ist Ellen Hammer. Ich bin 35 Jahre alt, gebürtige Berlinerin und studiere Angewandte Psychologie. Seit dem 1. September 2017 unterstütze ich die Personalabteilung als Werkstudentin. Zuvor habe ich in der Personalentwicklung am Hamburger Flughafen gearbeitet. In meiner Freizeit genieße ich die Zeit mit meinen beiden Kindern. Außerdem gelten meine Interessen dem Reisen und Tanzen.



ich am 01.08.2017 meine Ausbildung zur Immobilienkauffrau bei der BDS begonnen. Die BDS bietet mir ein freundliches Arbeitsumfeld und die Möglichkeit, alle Abteilungen im Laufe meiner Ausbildung zu durchlaufen. In meiner Freizeit unternehme ich gerne etwas mit Freunden und belege zur Zeit einen Spanischkurs an einer Sprachschule.

Felix Köchig

Mein Name ist Felix Köchig, ich bin 20 Jahre alt und gebürtiger Lübecker. Nach meiner schulischen Laufbahn, habe ich zwei längere Praktika im Bereich der Wohnungswirtschaft absolviert. Schnell hat sich herausgestellt, dass ich das als festen Beruf weiter verfolgen möchte. Seit dem 01.08.2017 mache ich bei der BDS meine Ausbildung zum Immobilienkaufmann und bin sehr glücklich mit dieser Entscheidung. Mir war es bei der Auswahl des Ausbildungsplatzes wichtig, dass es eine Genossenschaft ist. Mir sagen die Grundidee und der Genossenschaftsgedanke sehr stark zu, weil ich auch schon oft private Erfahrungen damit gesammelt habe. Den Großteil meiner Freizeit verbringe ich am liebsten mit Freunden und Familie. Ich lese aber auch gerne Bücher und interessiere mich sehr für neue Technik.



einer anderen Hamburger Wohnungsbaugenossenschaft ausgeübt. Privat verbringe ich viel Zeit mit meiner Frau beim Rollstuhltanz und halte mich mit Badminton fit.

Uwe Steinbeck

Mein Name ist Uwe Steinbeck. Ich bin 54 Jahre alt und verstärke seit dem 1. Juni 2017 das Hauswart-Team. Die BDS ist mir seit den 90er Jahren vertraut, denn ich habe bei einem Handwerksbetrieb viel für die Genossenschaft gearbeitet. Dabei hat mir immer besonders das sehr gute Betriebsklima gefallen. Da ich auch bei der Planung und Durchführung von Großmodernisierungen mitgeholfen habe, ist mir die Arbeit verschiedener Gewerke geläufig, was für meine jetzige Tätigkeit sehr hilfreich ist. Ganz besonders schätze ich den engen Kontakt zu unseren Mitgliedern. Privat bin ich stolzer Vater von vier Kindern und verbringe meine Freizeit gern mit meiner Frau im Garten.



Nina Vollmer

Ich heiße Nina Vollmer, bin 54 Jahre alt und eine echte Hamburger Deern. Seit Juni 2017 unterstütze ich als IT-Supporterin alle Kolleginnen und Kollegen der BDS. Nach meiner Ausbildung zur Einzelhandelskauffrau in einem renommierten hanseatischen Glas- und Porzellanfachgeschäft sowie einer fundierten EDV-Fortbildung war ich in einem IT-Konzern fast 30 Jahre als Management Assistentin mit Freude und Engagement tätig. Privat schätze ich einen guten Tee und genieße gemeinsame Radtouren mit meinem Mann an der Nordseeküste. Meine Leidenschaft gehört den Pferden und der Kunst mit ihren vielen Facetten. Außerdem interessiere ich mich für Bionik als Symbiose zwischen Natur und Technik.



Denise Weinfurter

Mein Name ist Denise Weinfurter, ich bin 19 Jahre alt und komme aus Hamburg. Nach meiner Fachhochschulreife im Bereich Wirtschaft habe



Uwe Schildt

Mein Name ist Uwe Schildt, ich bin 50 Jahre alt und Meister im Garten- und Landschaftsbau. Seit dem 1. Oktober 2017 unterstütze ich das Bestandsmanagement. In meiner Funktion als Freiflächenmanager stehe ich unseren Mitgliedern für alle Fragen in Bezug auf die Außenanlagen und Gartenpflege zur Verfügung. Diese Tätigkeit habe ich bereits 17 Jahre in



Die Baugenossenschaft Dennerstraße-Selbsthilfe eG trauert um

Thomas Düring

der am 24. November 2017 nach schwerer Krankheit verstarb.

Wir haben einen geschätzten Mitarbeiter und Kollegen verloren und werden ihm ein ehrendes Andenken bewahren. Unser tiefes Mitgefühl gilt seinen Angehörigen.

Der Vorstand und die Kollegen der Baugenossenschaft Dennerstraße-Selbsthilfe eG

Hamburg, im November 2017



Daniela Timmermann

Moreen Huß

Das Empfangsteam der BDS

Ob Mitglied, Mietinteressent oder Lieferant, persönlich oder telefonisch – das Empfangsteam ist die erste Anlaufstelle. Moreen Huß und Daniela Timmermann haben immer ein offenes Ohr und helfen bei großen und kleinen Anliegen.

Das Empfangsteam sorgt für die telefonische Erreichbarkeit der BDS zu den Geschäftszeiten, empfängt Besucher, hilft Mietinteressenten beim Ausfüllen des Online-Formulars, bereitet den Postversand vor, bestellt für die Mitglieder die Namensschilder und ist zentrale Anlaufstelle für vieles andere mehr. Moreen Huß und Daniela Timmermann sorgen dafür, dass alle Anliegen bei dem Ansprechpartner landen, wo sie hingehören. Auch innerhalb der BDS werden die Kolleginnen als große Unterstützung geschätzt.

„Im September 2011 habe ich bei der BDS angefangen und war nach fast 1 ½-jähriger Arbeitslosigkeit glücklich, eine passende Stelle gefunden zu haben. Das war mit über 50 keine Selbstverständlichkeit“, erinnert sich Moreen Huß. Vier Monate später komplettierte Daniela Timmermann das Team. „Mir gefällt besonders gut, dass ich die Menschen als eine Art Lotse mit dem richtigen Ansprechpartner zusammenbringen kann und dadurch auch eng mit allen Kolleginnen und Kollegen zusammenarbeite.“ Und Moreen Huß ergänzt: „Im Lauf der Jahre lernt man Mitglieder und Handwerker näher kennen und jeder kleine Plausch tut einfach gut und verschönert den Alltag. Und besonders freue ich mich, dass ich eine fantastische Kollegin habe.“

In der Tat gelingt den beiden jede Woche ein kleines Kunststück. Beide arbeiten in Teilzeit an unterschiedlichen Wochentagen. Dennoch klappt die Zusammenarbeit hervorragend und niemandem fällt auf, dass innerhalb der Woche ein Wechsel stattfindet. Sie verstehen sich nicht nur sehr gut, sondern stimmen sich auch eng miteinander ab.

Das Management des Empfangsbereiches setzt aber nicht nur Organisationstalent, sondern auch eine gehörige Portion Multitasking-Fähigkeiten und starke Nerven voraus. „Oft passieren verschiedene Situationen gleichzeitig. Ein Besucher kommt, parallel klingelt das Telefon und zusätzlich steht ein Lieferant am Nebeneingang. Manchmal kann man beim besten Willen nicht sofort allen gleichzeitig gerecht werden und muss dann Prioritäten setzen“, erzählt Daniela Timmermann.

Für freundliche Hilfe bekannt

Die beiden Frauen sind bekannt für ihre freundliche und verständnisvolle Art, aber leider wird ihnen nicht immer mit der gleichen Höflichkeit begegnet. Wie geht man also um mit schwierigen Zeitgenossen? „Meines Erachtens sind die Menschen aufgrund der ganzen technischen Entwicklungen viel nervöser und ungeduldiger geworden. Ich finde aber, Höflichkeit sollte trotzdem das oberste Gebot sein.“ Daniela Timmermann ergänzt: „Wichtig ist, das nicht persönlich zu nehmen, ruhig und freundlich bleiben und versuchen zu vermitteln. Wenn das nicht hilft, muss man bestimmt und konsequent sein.“ Aber meistens gibt es viele schöne Begegnungen, berichten die beiden. Oft bekommen sie ein freundliches Lächeln und ein ausgesprochenes Dankeschön, wenn sie helfen konnten oder einfach nur ein offenes Ohr hatten – sei es für Mitglieder, Besucher oder die Kolleginnen und Kollegen. Vielen Dank dafür!

Diana Hempel



Untervermietung von Wohnraum

Untervermietung von Wohnraum ist ein Thema, das viele Fragen aufwirft. Wir geben hier die wichtigsten Antworten.



Wie muss ich vorgehen, wenn ich einen Untermieter/Mitbewohner in meine Wohnung aufnehmen möchte?

Ganz einfach: Der erste Schritt ist in jedem Fall uns, die BDS, hierüber schriftlich zu informieren. Ein kurzer formloser Brief oder eine E-Mail reichen schon völlig aus. Im besten Fall nennt man darin schon mal den Grund der Untervermietung (§ 553 BGB, berechtigtes Interesse) sowie den Zeitraum und den Namen des potenziellen Untermieters. Wurden alle Unterlagen fristgerecht bei uns eingereicht und es gibt keinen wichtigen Grund, der gegen die Untervermietung spricht, wird die Untervermietung in der Regel auch genehmigt. Diese Genehmigung ist immer personenbezogen und darf somit nicht als generelle Genehmigung zur Untervermietung verstanden werden.

Darf ich meine Wohnung oder einzelne Zimmer z. B. über Portale wie AirBnB oder fewo-direkt an Touristen vermieten?

Dieses Thema ist im Laufe der vergangenen Jahre immer mehr zu einem Problem geworden. Portale wie AirBnB ermöglichen es Mietern, ihre Wohnung mit nur wenigen Klicks an Touristen anzubieten. Jedoch wird die Vermietung an Touristen von den meisten Vermietern generell nicht genehmigt und auch nicht geduldet. Für den einen oder anderen mag es interessant klingen, die eigene Wohnung z. B. am Wochenende gegen Geld an Touristen weiter zu vermieten, um sich so ein wenig Taschengeld dazu zu verdienen. Das Gesetz steht hier jedoch ganz klar auf der Seite der Vermieter. Eine Beherbergung von Touristen stellt eine unzulässige Nutzung der Wohnung dar. Als Genossenschaft

Darf ich meine Wohnung untervermieten und muss ich meinen Vermieter hierfür um Erlaubnis bitten?

Diese Fragen stellen sich viele Mieter im Laufe ihres Mietverhältnisses. Immer häufiger kommt es vor, dass junge oder auch ältere Menschen aus verschiedenen Gründen nicht mehr

alleine leben möchten, sondern lieber in einer Wohngemeinschaft. Auch ein vorübergehender Auslandsaufenthalt, beispielsweise wegen eines Auslandssemesters im Studium, bewegt einige Mieter dazu, ihre Wohnung auf Zeit untervermieten zu wollen. Einfach so eine WG zu gründen oder die gesamte Wohnung einer anderen Person zu überlassen, ist jedoch nicht zulässig.

haben wir ein besonderes Interesse daran, die Weitervermietung unserer Wohnungen an Feriengäste zu unterbinden. Unser Ziel ist es, unseren Mitgliedern stets ein angenehmes Wohnumfeld zu bieten und sie mit ausreichend Wohnraum zu versorgen. Werden unsere Wohnungen nun jedoch an fremde Personen zu teilweise über-

höhten Preisen weitervermietet, widerspricht dies vollkommen unseren genossenschaftlichen Grundsätzen. Wir möchten dieser Entwicklung entgegenwirken und freuen uns daher über jeden Hinweis. Häufig sind es gerade die Nachbarn, die durch die Untervermietung gestört werden und denen etwas auffällt. Bitte scheuen

Sie sich also nicht davor, uns Ihre Bedenken mitzuteilen. **Sarah Betz**

Beratungshotline der Vermietung

Frau Betz, Tel.: 040 20 200 320
vermietung@bds-hamburg.de

Baubeginn in Hamburg-Wandsbek

Ein neues Wohn- und Geschäftshaus mit 132 geförderten Wohnungen bietet bald Wohnraum für Singles, Senioren, Familien, Studenten und Azubis.



Im Herbst 2017 war Baubeginn für eines der größten Neubauprojekte der BDS in den vergangenen Jahren. An der Kreuzung Wandsbeker Allee/ Kattunbleiche entsteht ein Wohn- und Geschäftshaus mit 132 öffentlich geförderten Wohnungen für Familien, Singles, Senioren, Studenten und Azubis.

Nachdem im Januar 2017 die Baugenehmigung erteilt wurde, erfolgte die Ausschreibung und Vergabe der Bauleistungen. Im Herbst wurde mit dem Abbruch der alten Bestandsgebäude begonnen. Anschließend erfolgten die Verbauarbeiten für die Erstellung der Baugrube. Anfang April wurde mit den Aushubarbeiten der Baugrube

begonnen. Die Gesamtfertigstellung ist für Ende 2019 geplant.

Viele Jahre lag das Areal der ehemaligen Rudolf-Steiner-Schule brach. Auf 6.400 m² Wohnfläche entstehen hier nun 60 Seniorenwohnungen, 36 Studentenapartments und 36 Mehrgenerationenwohnungen. Zusätzlich sind 700 m² Gewerbefläche und eine Tiefgarage mit 45 Stellplätzen vorgesehen. Besonderes Augenmerk wurde bei der Planung auf energetische Qualität gelegt. Die Wohnteile der Gebäude werden als Niedrig-Energieeffizienzhaus umgesetzt. Ein hoher Anteil des Strom- und Wärmebedarfs wird durch regenerative Solarmodule gedeckt.

Diana Hempel



KRAFTWERK41
Physiotherapie
Flachland 41
22083 Hamburg

Tel: 040 / 325 11 353
Fax: 040 / 325 11 354
Mail: info@kraftwerk41.de
Web: www.kraftwerk41.de



Unsere Mitglieder erzählen ...

Eva-Maria Bott aus Eilbek

Ich besuche Frau Bott an ihrem zweiten Urlaubstag. Sie öffnet mir die Tür und als erstes fällt mir der handgeschriebene Satz auf einer Tafel im Flur ins Auge: „Träume nicht Dein Leben, sondern lebe Deinen Traum.“ Am Ende meines Besuchs werde ich vor dieser Tafel ein Foto von Frau Bott machen, das weiß ich schon jetzt.



Eva-Maria Bott und Katze Luna sind ein Herz und eine Seele. Die Sozialpädagogin hat ein Herz für Mensch und Tier.

Wir setzen uns ins Wohnzimmer, die Sonne scheint hinein und schon bald leistet uns Luna Gesellschaft. Luna ist eine junge Katze, die in Rumänien auf der Straße gelebt hat. Frau Bott hat ihr in Eilbek ein neues Zuhause gegeben und Luna fühlt sich sichtlich wohl. Ebenso wie Hund Romeo. Diesen lerne ich leider nicht kennen, aber ich erfahre, dass er aus Spanien kommt, dort an einer Kette gehalten und schließlich gerettet wurde. Noch weiß ich nicht viel über Frau Bott, aber im Laufe des Gesprächs werde ich zu der Erkenntnis gelangen, dass sich Hilfsbereitschaft und Fürsorge für andere wie ein roter Faden durch das Leben meines Gegenübers ziehen.

Eva-Maria Bott ist Sozialpädagogin und arbeitet in der Kinder- und Jugendsozialarbeit. Sie betreut Jugend-

Geschichten zu erzählen und so für sich zu werben. Massenbesichtigungen schrecken ab und verunsichern. Hier bekommen sie nur selten die Chance, positiv aufzufallen und aus der Menge herauszustechen. Das war bei der BDS anders. Schade, dass Wohnungsgesuche mittlerweile ausschließlich online abgegeben werden können.“ Frau Bott wohnt mittlerweile selbst bei der BDS: „Ich hatte noch nie so nette Nachbarn. Ich liebe meine Wohnung und das Miteinander mit den Nachbarn stimmt auch. Manchmal kommt zum Beispiel das Nachbarskind vorbei, um mit meinem Hund zu spielen.“

Aber nicht nur die BDS, sondern die gesamte Stadt Hamburg hat es ihr angetan. Die gebürtige Hessin hatte im Fernsehen eine Werbung für das Tarkan-Musical gesehen. „Daraufhin habe ich ein Bahn-Hotel-Musical-Paket gebucht und bin zum ersten Mal nach Hamburg gefahren. Die Stadt hat mich sofort gepackt. Ich konnte

mir sofort vorstellen, hier dauerhaft zu leben. Mittlerweile wohnt meine Mutter auch hier und zwar in unmittelbarer Nachbarschaft“, schwärmt sie.

Soziales Engagement

Schon früh hat sie sich sozial engagiert, war in der Ferienbetreuung und beim heiltherapeutischen Reiten tätig, hat Ferienreisen begleitet. Schließlich hat sie ein freiwilliges soziales Jahr in einer Wohngruppe absolviert. „Da wusste ich dann, dass ich Sozialpädagogik studieren möchte. Ich war zuvor unter anderem als Praktikantin in einem Krankenhaus tätig. Hier habe ich die für mich bittere Erfahrung gemacht, kaum Zeit für die Patienten zu haben. So wollte ich nicht arbeiten“, erzählt Frau Bott.

Seit 2013 arbeitet sie nun beim Hamburger Kinder- und Jugendhilfe e. V., einem Träger, den es in Hamburg bereits seit mehr als 50 Jahren gibt. Die Zielgruppe der

sozialpädagogischen Arbeit sind Kinder, Jugendliche und Familien in belasteten Lebenslagen. Frau Bott ist im Jugendhilfzentrum tätig und viele ihrer Klienten sind Geflüchtete. Ihnen hilft sie, in Deutschland und in Hamburg Fuß zu fassen. „Viele Jugendliche und Jungerwachsene haben sowohl in der Heimat als auch auf der Flucht Schreckliches erlebt und sind traumatisiert. Aber ich stelle immer wieder fest, dass die meisten alle Möglichkeiten, die sie hier haben, nutzen und sehr motiviert Pläne für die Zukunft schmieden. Mit vielen Ausbildungsbetrieben machen wir zum Beispiel sehr gute Erfahrungen, denn es besteht viel Bereitschaft, junge Menschen mit Fluchterfahrung dabei zu unterstützen, berufliche Perspektiven zu entwickeln und somit einen Grundstein für eine dauerhafte Bleibe in Deutschland zu legen,“ erklärt sie und veranschaulicht damit sowohl die politische Dimension ihrer Arbeit als auch ihre eigene solidarische Grundhaltung.

„Ein sehr bitterer und frustrierender Aspekt meiner Arbeit ist oft die Erfahrung, dass behördliche Vorgaben und gesetzliche Regelungen den Werdegang meiner Klienten ausbremsen,“ stellt Frau Bott fest. So greift die Kinder- und Jugendhilfe, deren gesetzliche Grundlage das Achte Buch Sozialgesetzbuch ist, nur bis zur Vollendung des 21. Lebensjahres. In diesem Alter sind viele Jungerwachsene, die durch Frau Bott betreut werden, noch in der Ausbildung. Ihr Zuhause haben sie in Wohnungen gefunden, die der Träger zur Verfügung stellt. Hier werden sie intensiv auf ein selbständiges Leben vorbereitet. Dies beinhaltet vor allem ganz lebenspraktische Dinge, wie Daueraufträge einzurichten, Behördengänge zu meistern, Preise zu vergleichen, Stromzählerstände abzulesen. Auch wenn Frau Bott und ihre Kolleginnen und Kollegen bei der Suche nach einer eigenen Wohnung viel Unterstützung leisten, kommt es auch vor, dass

„Ich war positiv überrascht, wie herzlich und individuell der Umgang bei der BDS mit meinen Klienten war.“

Eva-Maria Bott

liche und Jungerwachsene im trägereigenen Wohnraum, darunter minderjährige unbegleitete Flüchtlinge. Eine ihrer Aufgaben ist es, ihre Klienten auf ein selbständiges Leben vorzubereiten. Ein großes Thema ist dabei natürlich die Suche nach einer eigenen Wohnung. So ist Frau Bott auch auf die BDS aufmerksam geworden: „Mein Büro ist in unmittelbarer Nähe zur BDS. Ich bin oft mit meinen Klienten in die Geschäftsstelle gekommen, um sie bei der Abgabe eines Wohnungsgesuchs zu unterstützen. Ich war jedes Mal beeindruckt und vor allem positiv überrascht, wie herzlich und individuell der Umgang mit meinen Klienten war. Bei anderen Vermietern wird die Wohnungsbewerbung eher anonym durchgeführt, und oft bekommen gerade junge Menschen mit Migrationshintergrund leider schon aufgrund ihres Namens keine Chance.“ Ich merke, dass dies offensichtlich ein Thema ist, welches Frau Bott sehr nachdenklich stimmt: „Für meine Klienten ist es wichtig, eine Gelegenheit zu bekommen, ihre

„Ich hatte noch nie so nette Nachbarn. Ich liebe meine Wohnung und das Miteinander mit den Nachbarn stimmt auch.“

Eva-Maria Bott



Eva-Maria Bott lebt nicht nur ihren eigenen Traum, sie hilft vor allem anderen, ihre Träume zu verwirklichen.

keine geeignete Wohnung bis zur Vollendung des 21. Lebensjahres gefunden wird. „Die Betroffenen sind dann tatsächlich zum Auszug aus unseren Wohnungen verpflichtet und kommen in der Regel dann in einer öffentlichen Gemeinschaftsunterkunft unter. Vor allem der schwierige Wohnungsmarkt und die Vorurteile gegenüber Menschen mit Migrationshintergrund führen dazu, dass schon diese junge Menschen in eine Wohnunterkunft ziehen müssen. Der Druck, schnell eine eigene Wohnung zu finden, nimmt zu und damit der Stress. Für viele meiner Klienten ist das ein ganz massiver Rückschritt,“ erläutert sie mir. Ihre Verzweiflung, angesichts dieser Um- und Missstände, ist unverkennbar.

Frau Bott fällt mir als sehr engagierte Sozialarbeiterin auf, für die soziale Gerechtigkeit ein hohes Gut ist. „Wenn der Umzug in eine eigene Wohnung anfällt, werden so viele Dinge benötigt. Da hilft es sehr zu wissen, wo günstige gebrauchte Sachen zu finden sind,“ berichtet sie. In Hamburg gibt es viele Organisationen, die sich darauf spezialisiert haben, Menschen mit geringem Einkommen und gebrauchte Gegenstände, die andere nicht mehr benötigen, zusammenzubringen. „Viele Organisationen vermitteln Spenden an soziale Einrichtungen. Eine solche Organisation ist zum Beispiel die Toys Company Harburg,

über die Kinderspielzeug, Bücher aber auch Schulranzen oder Fahrräder günstig erhältlich sind. Wir arbeiten auch eng mit dem Verein Der Hafen hilft e. V. zusammen. Hier konnten wir schon häufig gerade Möbel für unsere Klienten bekommen. Und dann gibt es ja noch die Möbelkiste, eine eigene Einrichtung der Hamburger Kinder- und Jugendhilfe e. V. Diese Einrichtung versteht sich als soziales Möbelkaufhaus mit Herz für Menschen mit geringen verfügbaren Geldmitteln und beschreibt sich auf der eigenen Homepage auch selbst so,“ erzählt mir Frau Bott und ich bekomme spontan Lust, über diese drei Organisationen einen weiteren Artikel für unser Mitglieder-Magazin zu schreiben...

Zielstrebige junge Frau

Der Nachmittag vergeht wie im Flug. Ich höre ihr gebannt zu und bin zutiefst beeindruckt, was diese junge Frau so alles leistet. Aber sie hat noch mehr zu bieten: Sie hat lange für das Team „Die Ilohhminuten“ in der Tischfußball-Damen-Bundesliga gespielt, bis ein komplizierter Armbruch zum Ausstieg aus dem Team führte. Sie lacht: „Jetzt spiele ich nur noch in meiner Freizeit gelegentlich mit Freunden, das aber sehr gerne.“ Und dann wartet sie noch mit einer Sensation auf: „Gerade heute Morgen habe ich die Zusage für ein Jura-Studium an einer Fernhochschule erhal-

ten. Darauf hatte ich schon lange Lust. Am 1. April geht es los.“ Vor mir sitzt eine zielstrebige junge Frau, die unendlich viel Energie und viele Talente zu haben scheint. Heimwerken kann sie nämlich auch; ihre besondere Tapete hatte ich schon ausgiebig bewundert.

Ich verabschiede mich, nachdem ich Frau Bott tatsächlich vor ihrem selbstgeschriebenen Spruch fotografiert habe. Ich habe so eine Ahnung, dass dieses Zitat das Lebensmotto von Frau Bott ist. „Ich bin ein großer Fan des lebenslangen Lernens,“ erzählt sie mir noch und ich habe keine Zweifel daran, dass Frau Bott noch viele Projekte erfolgreich angehen wird. Ich habe an diesem Tag wirklich einen besonderen Menschen kennengelernt, herzlich und mit einer spannenden Lebensgeschichte.

Während ich im Treppenhaus meine Schuhe anziehe und mich bei Frau Bott für das tolle Interview und ihre Offenheit bedanke, kommt die Nachbarin von gegenüber nach Hause. Herzlich begrüßen sich die beiden. „Kennen Sie eigentlich schon meine Katze? Sie heißt Luna,“ fragt Frau Bott ihre Nachbarin. Sofort bekommt Luna neue Streicheleinheiten und auch ich denke „Ja, die beiden muss man einfach gern haben!“

Christina Moje

Harry und Ove kennen keine Langeweile

SeniorPartner unterstützen ältere Menschen zu Hause

Jährlich spendet die BDS an verschiedene gemeinnützige Organisationen, die wir Ihnen in den kommenden Ausgaben vorstellen möchten. Den Start macht die Diakonie Hamburg.



Ein Spaziergang gehört fast immer dazu, eine Runde durch die Kleingartenanlage oder auch ein kleiner Ausflug.

Es ist eines von vielen Projekten, mit denen das Diakonische Werk hamburgweit präsent ist: SeniorPartner entlastet pflegende Angehörige und unterstützt Menschen, die ihr Alter in vertrauter Umgebung verbringen möchten. Mehr als 100 Freiwillige suchen regelmäßig „ihre“ Seniorinnen und Senioren zu Hause auf. Sie werden für diese Aufgabe geschult

und tauschen sich mit anderen SeniorPartnern aus. Einer von ihnen ist Ove Krüger.

„Komm, wir kümmern uns schon mal um dein Mittagessen“, sagt SeniorPartner Ove Krüger und geht in die Küche. Harry Köster holt einen Beutel aus der Speisekammer, greift hinein und legt eine Kartoffel auf die

Küchenwaage. „97 Gramm“ notiert er auf einen Zettel. Der 87-Jährige ist Diabetiker. Er wiegt die weiteren Zutaten des Mittagessens und berechnet seine Insulindosis. Der Witwer kocht selbst. „Ich habe nur nicht so viele Ideen. Da hilft mir Ove. Wir überlegen ein paar einfache Rezepte und schreiben direkt eine Einkaufsliste“, erzählt er.



„Harry, Du gewinnst ja schon wieder!“ - Weil ihnen das Spiel in der SeniorPartner-Gruppe so gut gefiel, haben sie es aus einer alten Schachtel nachgebaut.

Zwischen Klönschnack und To-do-Liste

Zweimal die Woche ist Ove Krüger bei ihm zu Besuch. „Zuerst trinken wir eine Tasse Kaffee und überlegen, was gerade ansteht.“ Harry Köster führt dazu gewissenhaft eine To-Do-Liste. Neben den Kaffeetassen liegen zwei Tablets. Beide Herren sind technikaffin und sitzen bald nebeneinander vor einem großen Bildschirm. Harry Köster surft gern im Internet und spielt Computerspiele. Er liest täglich die Zeitung und teilt seine Gedanken zum Tagesgeschehen gern mit Ove Krüger. Wenn das Wetter mitmacht, enden ihre gemeinsamen Vormittage mit einem Spaziergang.

SeniorPartner für pflegende Angehörige und Alleinstehende

Ove Krüger wurde von SeniorPartner mit mehreren Schulungen auf seine Aufgabe vorbereitet. Vor sie-

ben Jahren kam er das erste Mal zu Harry Köster. Da pflegte dieser seine schwerkranke Frau, die mittlerweile verstorben ist. „Sie lag hier nebenan im Bett und war nicht mehr ansprechbar. Ich suchte damals dringend jemanden, mit dem ich reden konnte“, erinnert sich Harry Köster. Dank SeniorPartner war er nicht mehr allein mit der schwierigen Situation, und bekam vielfältige Hilfe beim Organisieren des Alltags. „Wenn ich irgendwann merke, dass Harry die Hausarbeiten zuviel werden, dann kümmern wir uns um eine Haushaltshilfe“, erklärt Ove Krüger. Wenn er selbst Fragen hat, wendet er sich an Barbara Kirsche. Sie ist die hauptamtliche SeniorPartner-Koordinatorin für Billstedt und arbeitet gut vernetzt mit weiteren Beratungs- und Unterstützungsangeboten im Stadtteil. In ihrem Büro berät die erfahrene Pflegefachkraft außerdem Senioren und lädt regelmäßig die Freiwilligen zum Austausch ein.



Barbara Kirsche leitet den SeniorPartner-Standort in Billstedt.

Eine Aufgabe, die Freude macht

„Harry liest mir gern Witze vor, aber wir reden auch einfach über Gott und die Welt“, erzählt Ove Krüger. Der 56-Jährige Lehrer kann seit einem Unfall seinen Beruf nicht mehr ausüben. Er suchte sich eine neue Aufgabe und stieß auf SeniorPartner. Mittlerweile unterstützt er obendrein ein Gruppenangebot im SeniorPartner-Standort Billstedt. „Jeder sollte möglichst in seiner vertrauten Umgebung alt werden können“, findet Ove Krüger, „wenn ich dabei helfen kann, macht mich das froh. Und Harry und ich, wir verstehen uns richtig gut, wir sind längst Freunde geworden.“

Anke Pieper

Diakonie in Hamburg

Servicetelefon Kirche & Diakonie Hamburg:
040 30620-300 (wochentags von 8-18 Uhr)
E-Mail: info@diakonie-hamburg.de
www.diakonie-hamburg.de

Hilfe in vielen Lebenslagen

Die Diakonie setzt sich für Menschen in ganz unterschiedlichen Situationen ein. Zu den Hilfsangeboten des Diakonischen Werkes Hamburg gehören zum Beispiel die Telefonseelsorge, die Schuldnerberatung, das Diakoniezentrum für Wohnungslose, die Erziehungs-, Ehe-, Partnerschafts- und Lebensberatung, die Migrationsberatung oder das Frauenhaus. Die Angebote sind in vielen Stadtteilen präsent und bieten Rat, Hilfe und konkrete Unterstützung. Hier eine kleine Auswahl:



SeniorPartner

Die Ehrenamtlichen des Besuchs- und Begleitdienstes SeniorPartner unterstützen ältere Menschen und ihre Angehörigen. Sechs Standorte in Bergedorf, Billstedt, Eimsbüttel, Hamburg, Ohlsdorf und Poppenbüttel.

040 30 620-411

seniorpartner@diakonie-hamburg.de
www.seniorpartner-diakonie.de

Demenz-Sorgentelefon

Wenn Angehörige und Nahestehende an ihre Grenzen kommen. Telefonische Beratung von Experten, zeitnah und kostenlos.

040 30 620-349 (Mo. – Fr., 9-12 Uhr)
www.pflege-und-diakonie.de

Beratung für Paare und Familien

Im Zentrum für Beratung, Seelsorge und Supervision erhalten Hilfesuchende Unterstützung bei der Be-

wältigung von Erziehungs-, Ehe-, Partnerschafts- und Lebenskrisen.

040 30 620-249

familienberatung@diakonie-hamburg.de

TelefonSeelsorge

Bei der TelefonSeelsorge haben geschulte Ehrenamtliche ein offenes Ohr für Menschen in akuten Krisen. Das Team berät rund um die Uhr an 365 Tagen im Jahr.

0800 111 0 111 (gebührenfrei & anonym)

www.telefonseelsorge-hamburg.de

Hamburger Angehörigenschule

Kostenlose Kompakt-Kurse und Beratung für pflegende Angehörige, Nahestehende und ehrenamtlich Unterstützende. Jährlich über 200 Basis- und Spezialkurse im ganzen Stadtgebiet.

040 416 246 51

info@hamburgerangehoerigenschule.de
www.hamburgerangehoerigenschule.de

Ämterlotsen

Freiwillige Ämterlotsinnen und Ämterlotsen helfen Ratsuchenden bei Problemen mit Behörden: Sie begleiten zu Terminen, machen Mut und stärken den Rücken. Diese Hilfe ist kostenlos und vertraulich.

040 30 620-366

aemterlotsen@diakonie-hamburg.de

Schuldnerberatung

Mitarbeitende der Schuldnerberatung begleiten und informieren Ratsuchende an den drei Standorten Altona, Barmbek und Hamm im Prozess der Entschuldung.

040 30 620-385

schuldnerberatung@diakonie-hamburg.de



Im Einsatz für die Natur

Viele kennen ihn und seine Tipps zu Grünem und Blühendem aus dem NDR: Gartenbotschafter John Langley plaudert aus der Schule, gibt Tipps zur Naherholung und verrät uns seine Lieblingspflanze.



John Langley im
Botanischen Garten in Flottbeck.

Es kann gut sein, dass der grüne Daumen bei ihm in den Genen liegt. John Langley hält es nicht für ausgeschlossen. „Mein Großvater und mein Vater waren Friedhofsgärtner“, erzählt er. An seiner Liebe zur Natur sei allerdings auch seine Biologie-Lehrerin Hannelore „Loki“ Schmidt nicht

ganz unschuldig: „War ich im Unterricht zu unruhig, schickte sie mich in den Schulgarten“, erinnert er sich bis heute. „Ich sollte beobachten und dann der Klasse erzählen, was ich gesehen habe!“ Inzwischen hat er selbst mehrere Jahrzehnte lang unterrichtet, zuletzt Chemie, Biologie, Pharmazie und Agrarwirtschaft an der Staatlichen Gewerbeschule in Bergedorf. Und auch er hat seine Schülerinnen und Schüler durchaus mal zum Innehalten und genauer Hinsehen an die Äcker- und Wiesenränder geschickt. Denn als Erwachsener wurde ihm der Nutzen dieser Übung aus der Schulzeit klar: „Auf diese Weise lernt man zu entschleunigen!“

Grüne Metropole Hamburg

Es gibt keine Pflanze, die der Gärtner und Florist nicht mag. „Besonders gerne habe ich alle Zwiebelblüher“, verrät er, „mein Favorit ist das Schneeglöckchen!“ Im Januar war John Langley auf der internationalen Pflanzenmesse in Essen. „Ich möchte immer auf dem Laufenden sein“, betont er – und sein Wissen so weitergeben, dass es die Menschen zum Handeln anregt, „ob beim Vortrag für die Landfrauen oder im Gespräch mit Umweltsenator Jens Kerstan.“ Bis 2016 hat John Langley als NDR-Fernsehgärtner in der Sendung „Mein Nachmittag“ live und in Farbe „tausende Tipps“ gegeben, wie er es nennt. Als Team der NDR-Landpartie konnte er Natur und Gärten in ganz Europa in Augenschein nehmen. Dennoch: „Ich betrachte mich als Regionalbotschafter“, sagt er, „der Norden beschäftigt mich am meisten!“ Auch wenn der Öffentlichkeitsarbeiter für Grünes und Blühendes inzwischen in Husum lebt – der ehemalige Hamburger kennt die Natur der Hansestadt wie kein zweiter.

Offiziell zum Gartenbotschafter benannt wurde John Langley 2013 im Rahmen der Internationalen Gartenschau (igs) in Hamburg. „Ich habe alles übernommen, was mit Öffentlichkeitswirkung zu tun hat – zum Beispiel, wenn der Bundespräsident vorbei kam“, sagt er, „Face-to-Face, das ist die beste Kommunikationsform!“ Der Wilhelmsburger Inselpark mit seinen 100 Hektar Freizeitfläche, der durch die igs entstanden ist, be-

geistert John Langley nach wie vor: „Die großen Flächen mit ihren Staudenbeeten laden zum Erholen ein, das Grün ist durchflossen von Wasser wie der Stadtteil selbst!“ Sich an die Kletterwand oder die 39 Stationen des Hochseilgartens wagen, den Park vom Kanu aus erleben oder mit den Kindern die fünf verschiedenen Spielplätze erkunden, „von Oma und Opa bis zu den Kleinsten ist da das Richtige dabei“, erklärt der Gartenbotschafter.

Als grüne Metropole hat Hamburg viel zu bieten, findet John Langley: „245.000 Bäume stehen allein schon an den Straßen.“ Natur lässt sich auch für Stadtmenschen bereits dann erleben, wenn sie vor die Tür treten: „Einfach mal den eigenen Lebensraum neu entdecken und in die Tiefe sehen“, rät der Mann mit dem grünen Daumen, „draußen aufhalten reduziert den Stress und hält gesund.“ Sein Tipp: „Nehmt euch von diesen kleinen Spaziergängen etwas mit nach Hause!“ Einen schönen Stein oder ein außergewöhnliches Stück Rinde zum Beispiel: „Diese Andenken erinnern auf dem Balkon oder der Fensterbank daran, was man draußen erlebt hat.“

Der Gartenbotschafter ist nach der igs weiterhin im Einsatz für die Natur und alle, denen sie am Herzen liegt: Workshops, Moderationen und Präsentationen, Aktivitäten als Jurymitglied, Mitarbeit an diversen Projekten – „ich bin engagiert zu engagieren“, so nennt er es. Privat ist er inzwischen gerne auf dem E-Bike unterwegs, „dabei betrachtet man seine Umgebung aus neuer Perspektive“, hat er festgestellt. Selbstverständlich ist John Langley erneut als Botschafter der Loki Schmidt Stiftung beim langen Tag der Stadtnatur im Juni 2018 zu erleben: „Dort werde ich unter anderem einen Vortrag über Bienen halten.“

Dr. Ramona Vauseweh

Langer Tag der Stadtnatur

Sa, 16. und So., 17. Juni 2018

Loki Schmidt Stiftung

Steintorweg 8, 20099 Hamburg

Tel. 040 28007736

stadtnatur@loki-schmidt-stiftung.de

www.tagderstadtnaturhamburg.de

Fit in den Frühling!

Tobias Hillmer, Geschäftsführer und Personal-Trainer vom Elitary Club, hat einige tolle Tipps zum aktiven und motivierten Start in den Frühling für Sie.



Die eigenen Ziele wieder in den Fokus zu rücken – das ist jederzeit möglich!

Das erste Quartal 2018 ist um, Zeit für eine erste Bilanz. Kaum ausgesprochen, da schreit die kleine Stimme in unserem Kopf „Du kannst nichts dafür!“. Doch wofür können Sie denn angeblich nichts? Was meint die kleine Stimme in Ihrem Kopf sofort zu wissen? Drehen wir die Uhr ein kurzes Stück zurück, genau genommen, drei Monate. Haben Sie sich auch zum neuen Jahr vorgenommen abzunehmen, sich mehr zu bewegen oder einfach etwas mehr auf sich zu achten? Und jetzt, drei Monate später, sagt Ihnen die kleine Stimme beruhigend, dass Sie nicht schuld sind. Doch hat die Stimme damit wirklich recht? Oder

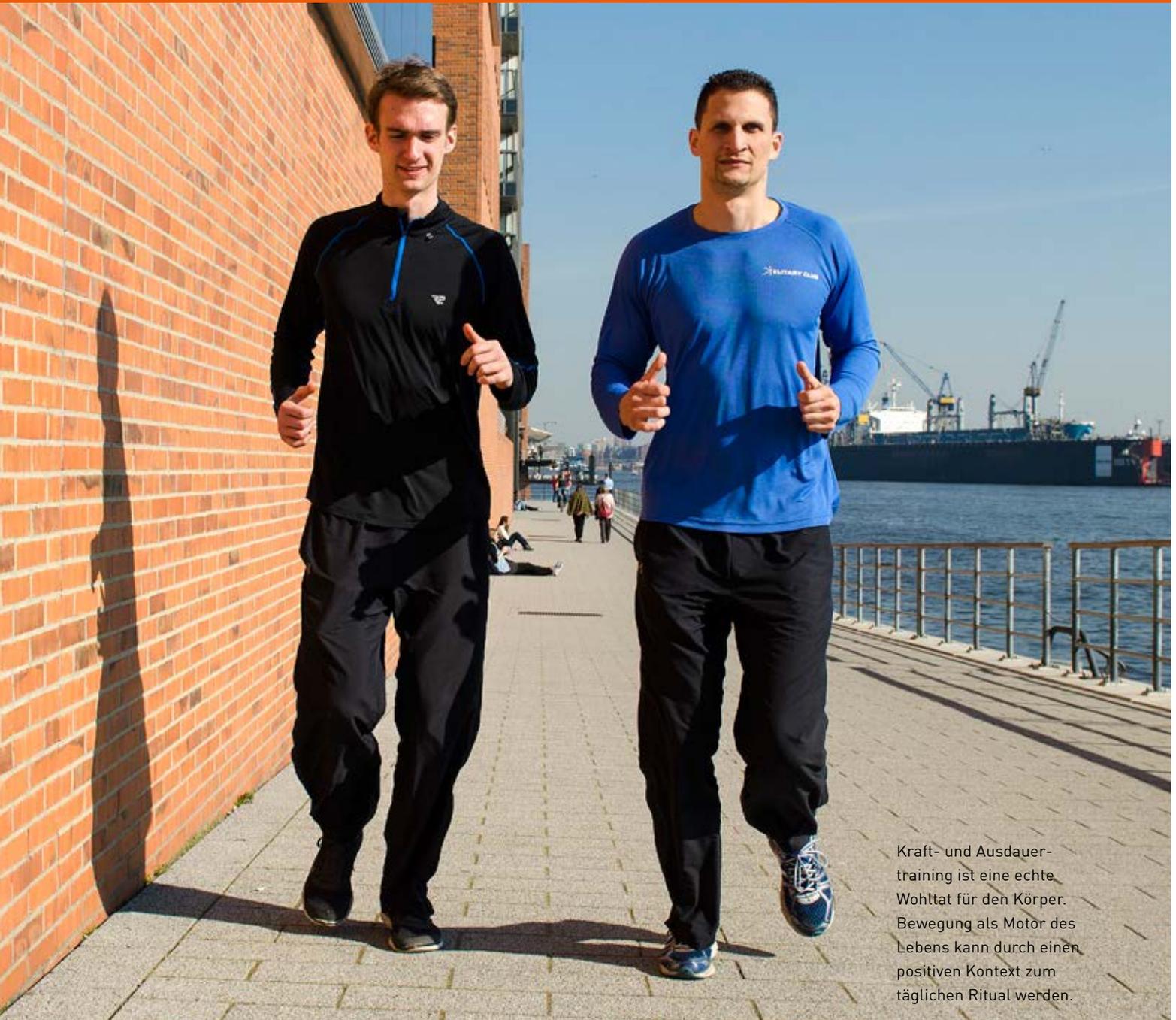
wäre unter Umständen das Undenkbare doch denkbar? Sie können doch etwas dafür, dass Sie die gesteckten Ziele aus dem Fokus verloren haben?

Motivation und Durchhalten bis zum Erreichen Ihres Zieles

Schieben wir die ganzen Schuldzuweisungen mal zur Seite und richten unseren Fokus darauf, wie Sie die Kurve hin zur Realisierung Ihrer gesteckten Ziele wieder aufnehmen können. Denn die erste positive Erkenntnis: Sie müssen nicht bis zum Ende des Jahres warten, bis Sie sich wieder um sich kümmern können.

Steigen wir ein und machen die innere Stimme zu unserem Freund und Motivator. Die innere Stimme weiß immer gerne, warum wir Dinge tun. Und hier ist auch schon die erste Frage an Sie: Wie heißt ihr „Warum“? Sprich, warum wolltet Sie tun, was Sie tun wolltet, bevor der Fokus verloren ging? War ihr „Warum“ vielleicht nicht groß genug oder Ihnen vielleicht auch gar nicht bekannt? Oder der schlimmste Fall, ihr Warum hatte nichts mit Ihnen zu tun. Sie wolltet es für jemand anderen machen?

Wie auch immer Ihr Warum aussieht, jetzt ist der ideale Zeitpunkt,



Kraft- und Ausdauertraining ist eine echte Wohltat für den Körper. Bewegung als Motor des Lebens kann durch einen positiven Kontext zum täglichen Ritual werden.

dass Sie sich Ihr Warum noch einmal bewusst und gleichzeitig groß machen. Das heißt, machen Sie ihr Warum präsent. Suchen Sie sich Bilder, Ereignisse oder Erinnerungen, die Ihnen helfen, das Ziel, also ihr Warum, immer vor Augen zu halten. Kleiner Praxis-Tipp: Achten Sie dabei darauf, dass alles was ihr Warum groß macht, einen positiven Kontext hat. Damit Sie dieses Mal den Fokus nicht wieder verlieren, machen Sie es sich zum Ritual und schauen sich täglich ihr Ziel an und prüfen auch, wie weit Sie schon auf Ihrem Weg sind und ob das Ziel überhaupt noch relevant für Sie ist.

Bewegung ist der Motor des Lebens

Ist das Ziel klar, müssen wir uns in Bewegung setzen, denn vom Rum-sitzen werden wir unsere Ziele nicht realisiert bekommen. Dafür brauchen wir zwei wichtige Bausteine:

Unsere Muskeln: Denn ohne diese wird Bewegung schwer. Das bedeutet, wir dürfen unsere Muskeln stärken, denn logischerweise wird Ihnen Bewegung dann leichter fallen.

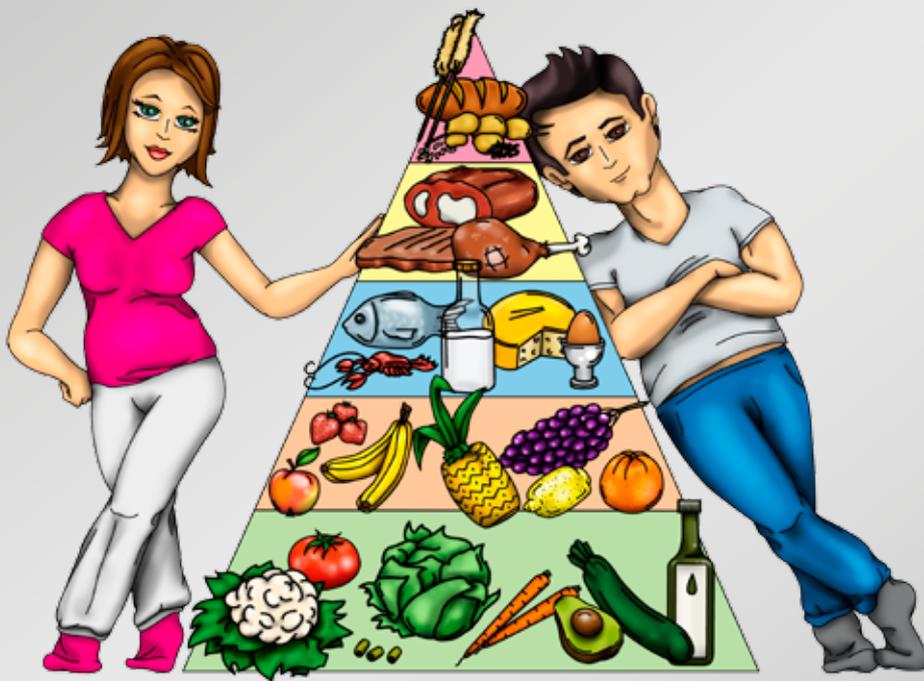
Unser Herz-Kreislauf-System: Dieses versorgt unsere Muskeln mit der richtigen Energie. Wenn wir also etwas bewegen wollen, müssen wir auch

sicherstellen, dass wir die Muskeln durch unser Herz-Kreislauf-System optimal mit Energie versorgen können. Das bedeutet, wir dürfen, losgelöst von unserem Ziel, dieses mit Kraft- und Ausdauertraining unterstützen. Das hat sehr viele Vorteile. Um mal zwei zu nennen:

- Krafttraining wirkt wie eine Apotheke
- Ausdauertraining senkt den Stresshormon-Spiegel

Ernährung liefert den Treibstoff

Um uns in Richtung unserer Ziele zu bewegen, brauchen wir Energie. Hier



Die richtige Ernährung ist ein entscheidender Faktor, denn eine ausgewogene Ernährung liefert Energie.

hilft eine ausgewogene Ernährung. Bewusst werden wir hier keine Empfehlung aussprechen, denn egal, was wir sagen, irgendjemand wird sich anders ernähren wollen oder tut das schon und das respektieren wir. Hat jemand Bedarf an einer individuellen Ernährungsberatung kann man gerne auf uns zukommen. Es wird dann ein Ernährungskonzept erstellt, das individuell zugeschnitten ist.

Stressmanagement pflegt das System

Zuletzt möchten wir für das Thema Entspannung sensibilisieren. Unsere tägliche Praxis zeigt leider, dass es zwar bekannt ist, dass wir uns auch

Zeit für uns nehmen müssen, nur leider wird es kaum gelebt. Nehmen wir als Beispiel einen Muskel. Dieser wächst nicht im Training sondern in der Zeit danach. Deswegen ist die Ruhephase genauso wichtig wie das Training selbst. So verhält es sich mit allem. Belasten wir das System „Mensch“ in welcher Form auch immer, brauchen wir auch eine entsprechende Ruhephase zum Regenerieren. Zum Schluss noch etwas, was richtig Spaß macht. Und zwar: Feiern Sie sich selbst! Ganz genau, richtig gelesen. Feiern Sie sich und ihre Erfolge. Das macht richtig Spaß und hilft den Fokus auf dem Ziel zu halten. Rückschläge werfen einen dann nicht so schnell aus der Bahn, weil

man sich bewusst ist, was man vorher schon Großartiges geleistet hat.

Tobias Hillmer

Selbstverständlich steht Ihnen das Team des Elitary Clubs gerne helfend zur Seite. Im nächsten Magazin gibt Tobias Hillmer hilfreiche Tipps, wie Sie sich gerade in der dunklen Jahreszeit mit einfachen Mitteln selbst schützen können.

Elitary Club

Rütersbarg 48 · 22529 Hamburg
Tel. 040 605906910
www.elitary-club.de



Tobias Hillmer, Personal Trainer, übt seinen Beruf mit großer Leidenschaft aus.

Zwei Blogartikel über die wichtigen und relevanten Faktoren und Methoden von Tobias Hillmer und seinem Team:

Grundlagen Krafttraining: <https://personal-training360.de/grundlagen-des-krafttrainings/>

Grundlagen Ausdauertraining: <https://personal-training360.de/grundlagen-des-ausdauertrainings/>

Original oder Fälschung? Finden Sie es heraus!



Unser Bilder-Suchrätsel zeigt Hamburg von seiner schönsten Seite. Das rechte Bild ist eine Fälschung des linken Original-Bildes. Wie viele Fehler finden Sie? 7, 9 oder 10?

© sborisov/istockphoto

Zu gewinnen gibt es:

3 x 2 Freikarten für die Dschungelnächte im Tierpark Hagenbeck
(Termine: 26.05.18, 02.06.18 oder 09.06.18).



Und so einfach nehmen Sie teil:

Schicken Sie eine ausreichend frankierte Postkarte mit der richtigen Lösung unter Angabe Ihres Namens, Ihrer BDS-Mitgliedsnummer und Ihrer Adresse an folgende Anschrift:

**Baugenossenschaft Dennerstraße-Selbsthilfe eG
z.Hd. des Redaktionsbeirates
Hufnerstrasse 28 | 22083 Hamburg**

oder:

Schicken Sie uns eine E-Mail mit den oben genannten Angaben an: redaktion@bds-hamburg.de

Einsendeschluss ist der: 7. Mai 2018

Teilnahmeberechtigt sind ausschließlich Mitglieder der BDS. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Unter allen Teilnehmern, die die Teilnahmevoraussetzungen erfüllen, werden die drei glücklichen Gewinner ausgelost und schriftlich benachrichtigt.

Gewinnspiel – Auflösung Schwedenrätsel aus Heft 3/2017

Das Lösungswort der letzten Ausgabe lautete: LAMETTA

Unter den richtigen Einsendern konnten wir folgende Gewinner auslosen:

- | | |
|-----------------------------|------------------------------|
| 1. Jessica Jennerich | 2. Gertrude Wiedemann |
| 3. Marion Harnack | 4. Ruth Ihrig |
| 5. Ole Anders | |

Wir gratulieren herzlich und wünschen viel Spaß beim Padeltennis!

■	■	■	G	■	S	■	■	S	■	V
S	C	H	U	L	T	A	S	C	H	E
■	H	O	R	R	O	■	H	■	R	■
R	E	C	■	E	■	P	I	U	S	■
■	■	H	■	E	C	K	E	■	N	P
■	S	A	C	H	K	E	N	N	E	R
■	E	M	I	R	E	■	T	U	■	E
A	L	T	■	U	■	V	A	R	E	C
■	B	■	I	N	N	I	G	■	I	H
■	S	H	A	G	■	N	O	N	N	E
■	T	O	M	■	D	O	N	N	E	R

Vitamine aus der Region

Obst aus der Region, Marmelade und mehr – für Carmen und Hermann Blohm gehört auch ein freundliches Wort zum Einkauf



Anfangs haben Carmen und Hermann Blohm nur Obst aus eigenem Anbau angeboten, inzwischen kaufen sie auf Kundenwunsch auch Südfrüchte zu.



Hermann Blohm



Carmen Blohm

Erdbeeren, Brombeeren, Himbeeren, Stachelbeeren, Johannisbeeren, Kirschen süß und sauer – dazu Zwetschgen und Pflaumen. Die sind schon so selbstverständlich, dass Carmen und Hermann Blohm fast vergessen, sie mit aufzuzählen: „Alles, was in Deutschland wächst, bauen wir auch

an!“ Mehr als 20 Hektar hat die Anbaufläche des Obsthofes südlich der Elbe. Typisch Altes Land: Die Nummer Eins ist hier natürlich der Apfel! „Wir haben gut zwanzig Apfelsorten im Angebot“, sagt Hermann Blohm, „darunter welche, die für Allergiker geeignet sind.“

Auf dem Markt in Dulsberg sind die Blohms seit mehr als 25 Jahren vertreten, seit ein paar Jahren auch auf den Märkten in Wilhelmsburg und Rahlstedt. Sogar der Honig am Stand stammt sozusagen vom Obsthof: „Der Imker bringt seine Bienen seit 30 Jahren in unsere Anlagen“, erklärt

Hermann Blohm. Was dem 60-jährigen an der Tätigkeit auf dem Markt am besten gefällt: „Der Umgang mit Menschen“, meint er, „der Dulsberger Markt ist besonders familiär.“ Die Blohms kennen viele ihrer Kunden, „viele, die anfangs Kinder waren, sind heute selbst Kunden.“ Man fragt nach dem Wohlergehen und der Familie. „Hauptthema ist aber das Wetter“, wissen die Marktleute. Die beiden stört sogar Regen und Wind wenig: „Wir arbeiten das ganze Jahr über draußen und nehmen es, wie es kommt.“

Ein echter Familienbetrieb

Der Marktstand mit dem grün-weiß gestreiften Dach ist in einer Art Zelt und an kalten Tagen beheizt. Hermann Blohm plaudert mit einem Kunden, Carmen Blohm packt ein Pfund Jonagold in eine Papiertüte. Ein junger Mann fragt nach der Brombeermarmelade, die er hier ab und an ersteht. Heute ist diese Sorte schon ausverkauft. Carmen Blohm notiert sich den Namen des Marktbesuchers,

„dann reserviere ich Ihnen ein Glas!“ Mehr als 50 Gläser Marmelade kocht die 57-jährige pro Woche ein – ein Angebot, das gut ankommt. Die Blohms sind ein echter Familienbetrieb: Neben zwei Festangestellten und drei Verkäuferinnen hilft der jüngere Sohn Florian (28) im Verkauf. Oliver, der Ältere, hat 2016 in siebter Generation den Obsthof übernommen. Die Pläne des 30-jährigen für die Zukunft: „Er will eine Anlage mit alten Apfelsorten aufpflanzen“, verrät sein Vater. Dann werden Früchte mit Namen wie Finkenwerder Herbstprinz, Ingrid Marie und Horneburger Pfannkuchen das Angebot erweitern.

Seit mehr als 20 Jahren beliefert der Obsthof zusätzlich einige Reformhäuser, „neuerdings sind einige Firmen und Schulen dazugekommen und die Nachfrage steigt“, freut sich Hermann Blohm. In der Regel beginnt der Arbeitstag um vier Uhr und endet gegen 18 Uhr. An vier Tagen in der Woche sind die Blohms mit ihren Ständen in Hamburg vertreten, dazu kommt die Arbeit auf dem Hof: „In der Erntesai-

son wird auch Sonntags gearbeitet“, sagt Hermann Blohm. Seine Freizeit genießt er an der frischen Luft: „Mein Hobby ist die Jagd“, erzählt er. Dabei geht es ihm weniger darum, Wild zu erlegen: „Auf dem Hochsitz zu sitzen und in die Natur zu schauen ist unheimlich entspannend!“ Immer mit dabei: Die rotgoldene Cara, seine Ungarische Vorstehhündin. Carmen Blohm setzt in ihrer Freizeit auf Bewegung, „Fitnessstraining, beispielsweise Body Workout.“ Was die beiden außerdem fit und gesund hält: „Wir verkaufen nicht nur Obst, wir essen es auch gerne.“

Dr. Ramona Vauseweh

Obsthof Blohm

Carmen und Hermann Blohm

www.obsthof-blohm.de

Straßburger Platz

Mi 8:30 – 13:00 Uhr/Fr 14:00 – 18:00 Uhr

Rahlstedter Bahnhofstraße

Mi/Sa 8:00 – 13:00 Uhr

Berta-Kröger-Platz

Di 8:00 – 13:00 Uhr/Fr 8:30 – 17:30 Uhr

Fotos: Dr. Ramona Vauseweh

Hertha-Feiner-Asmus-Stieg

Der Hertha-Feiner-Asmus-Stieg ist eine Sackgasse. Sie liegt eingebettet in die Jarrestadt und in direkter Nachbarschaft zum Kulturzentrum Kampnagelfabrik.

Auf der einen Straßenseite steht unser Wohnblock und auf der gegenüberliegenden Straßenseite stehen Bäume, die teilweise den Blick zum Kulturzentrum freigeben. Am Ende des Hertha-Feiner-Asmus-Stieg liegt eine größere Grünfläche.

Straßennamen sind oft auch das Gedächtnis der Stadt und der Hertha-Feiner-Asmus-Stieg erinnert an eine Lehrerin der Schule Meerweinstraße.

Die in der Jarrestadt liegende Stadtteilschule in der Meerweinstraße, wurde 1930 als Reformschule gegründet. Die Nationalsozialisten erließen 1933 das Berufsbeamtengesetz, durch das „Nichtarier“ aus dem

öffentlichen Dienst verbannt und mit einem Berufsverbot belegt wurden. Dies betraf auch Hertha Feiner-Asmus, die mit Ihrer Kollegin Julia Cohn die Schule verlassen musste.

Beide Lehrerinnen wurden deportiert und starben. Hertha Feiner-Asmus starb 1943 auf dem Transport nach Auschwitz. Sie soll sich während der Zugfahrt mit einer Zyankalikapfel das Leben genommen haben.

Die Straße wurde ihr gewidmet. Auch die Schule Meerweinstraße erinnert an die Lehrerinnen mit einer Gedenktafel und setzt ein Zeichen mit einem „Denk-Mal gegen Ausgrenzung“.

Janet Petersen



Hertha Feiner-Asmus, 1896 – 1943

Zeichnung: Claudia Künnecke, Foto: Thahn

Gastronomie, Empfehlungen & Veranstaltungen

Mit über 30 Millionen verkauften Alben zählt Anastacia zu den erfolgreichsten Sängerinnen der Welt. Ihre aktuelle „Evolution“-Tour führt die gebürtige New Yorkerin einmal mehr nach Europa, wo ihre zahlreiche Fans sich auf die Live-Darbietung von Hits wie „I’m Outta Love“, „Paid My Dues“ und „One Day In Your Life“ freuen dürfen. Am 26. April 2018 in der Laeishalle.



Foto: Karsten Jahnke, Konzertdirektion

GASTRO TREND

Störtebeker in der Elbphilharmonie

Kulinarische Vielfalt auf drei Etagen: Im „Beer & Dine“ gibt es wechselnde 3-Gänge-Menüs aus der Nordischen Küche. „Taste & Shop“ lädt zu haus-eigenen Brauerei-Spezialitäten ein. Das „Deck & Deli“ bietet süße und herzhaft Snacks – sowie eine schöne Aussicht auf den Hamburger Hafen. Platz der Deutschen Einheit 3
040 60533810, stoertebeker-eph.com

Schwerelos – Das Achterbahnrestaurant

Im Harburger Erlebnis-Restaurant „Schwerelos“ stehen verschiedene Gerichte zur Auswahl, auch vegetarisch, außerdem „Leckerer für Lütte“. Der Clou: Das Essen wird hier nicht vom Kellner gebracht, sondern fährt über ein „Achterbahn“-System automatisch auf den jeweiligen Tisch. Harburger Schloßstraße 22
040 89721310, rollercoaster-hamburg.de

Zollenspieker Fährhaus

Frühstücksbistro, Vinothek, Biergarten, Lounge, Kaminbar – hier bleiben keine Wünsche offen. Das Wintergartenrestaurant des Zollenspieker Fährhauses bietet regionale und saisonale Küche. Wer’s gemütlich mag, lässt sich seine Speisen in die urige Stube oder ins Pegelhäuschen servieren. Zollenspieker Hauptdeich 141
040 7931330, zollenspieker-faehrhaus.de

THEATER

Mary Poppins

Das berühmte Broadway-Musical basiert auf der Disney-Verfilmung von 1964 nach der Kinderbuchreihe der australischen Schriftstellerin P. L. Travers. Nach Gastspielen in London und New York ist die mitreißende Inszenierung um ein Kindermädchen mit magischen Kräften nun auch in Hamburg zu sehen.

Stage Theater an der Elbe, Mo 18:30 Uhr, Mi 19:00 Uhr, Do / Fr 19:30 Uhr, Sa 14:30 / 19:30 Uhr, So 14:00 / 19:00 Uhr

KINO

Herrliche Zeiten

Schönheitschirurg Claus und seine Frau, die Gartenarchitektin Evi, suchen per Anzeige eine neue Haushaltskraft. Ob es eine gute Idee war, „Sklave/in gesucht“ zu annonciieren? Einige Bewerber nehmen den Text jedenfalls ernster als erwartet...

Bissige Komödie von Oskar Roehler, mit Katja Riemann und Oliver Masucci in den Hauptrollen.

Ab 3. Mai 2018 im Kino

The Happy Prince

Ein filmischer Rückblick auf das turbulente Leben des berühmten irischen Schriftstellers Oscar Wilde. „The Happy Prince“ ist das Regie-Debüt von Rupert Everett, der hier auch das Drehbuch schrieb und in der Hauptrolle zu sehen ist. Außerdem dabei: Colin Firth („The King’s Speech“) und Emily Watson („Die Entdeckung der Unendlichkeit“).

Ab 24. Mai 2018 im Kino

I Feel Pretty

In der Wohlfühlkomödie von Abby Kohn und Marc Silverstein sorgt ein Fahrradsturz dafür, dass sich das Selbstbild der sich als durchschnittlich empfindenden Renee (Amy Schumer) schlagartig ändert. Mit neuem Selbstvertrauen klettert die junge Frau auf der Karriereleiter einer Kosmetikfirma hinauf – wohl ahnend, dass der „Zauber“ irgendwann mal nachlassen könnte... Ab 10. Mai 2018 im Kino

AUSSTELLUNG

Das Polaroid Projekt

Das Museum für Kunst und Gewerbe Hamburg präsentiert das Phänomen Polaroid in seiner ganzen Breite. Mit rund 220 Fotografien von über 100 Künstlern sowie 90 Kameramodellen und Prototypen beleuchtet die Ausstellung die innovative Technik und das ästhetische Spektrum der Sofortbildfotografie.

Museum für Kunst und Gewerbe, bis 17. Juni 2018

PARTY
Friday – I’m In Love

„Ein Feuerwerk aus 60 Jahren Rock’n’Roll und Pop“, verspricht das DJ-Team des neuen Freitagclubs im Molotow. Auf den Plattentellern landet hier alles, was die Hüften zum Schwingen bringt – ob Jimi-Hendrix-Klassiker, Eighties-Feger oder auch aktuelle Hits.

Jeden 1. Freitag im Monat, Molotow, ab 23 Uhr

Come As You Are

Gemäß ihres Club-Mottos, das einem Hit der Band Nirvana entlehnt wurde, versorgt das Ballroom-DJ-Kollektiv seine Gäste mit Rock-, Grunge- und Crossover-Sounds aus den 1990er-Jahren.

Jeden 3. Samstag im Monat, Kaiser-keller, ab 22 Uhr

SHOW

Ehrlich Brothers

Andreas & Christian Ehrlich versetzen ihr Publikum mit spektakulären Illusionen und atemberaubenden Tricks immer wieder ins Staunen. Dafür wurden die „Zauberbrüder“ aus Herford schon mehrfach ausgezeichnet. Ihre aktuelle Show trägt den Titel „Faszination“ – und das aus gutem Grund. Wer die „Ehrlich Brothers“ in Aktion sehen will, sollte sich rechtzeitig Karten sichern.

Barclaycard Arena, 25. Mai 2018, 19 Uhr

KONZERTE
Lisa Stansfield

5. Mai 2018, Mehr! Theater am Großmarkt

Luka Bloom

11. Mai 2018, Fabrik

Nits

15. Mai 2018, Gruenspan

Lotto King Karl

25. Mai 2018, Stadtpark Freilichtbühne

Axel Zwingenberger

28. Mai 2018, Alma Hoppes Lustspielhaus

Shakira

3. Juni 2018, Barclaycard Arena

Rose Tattoo

5. Juni 2018, Markthalle

Nena

12. Juni 2018, Stadtpark Freilichtbühne

Billy Joel

30. Juni 2018, Volksparkstadion

Earth, Wind & Fire

12. Juli 2018, Stadtpark Freilichtbühne



Von Nachbarn für Nachbarn! Aktive Nachbarschaften e. V.!



1995 wurde der Senioren-Selbsthilfe e. V. von Mitgliedern der BDS zur Förderung des nachbarschaftlichen Miteinanders gegründet. Damals war ein Senior, wer nach einem langen Berufsleben in den wohlverdienten Ruhestand ging. Heute sind das die „Best-Ager“. Man fühlt sich länger jung und ist noch lange kein „Senior“.

Grund also, über eine Verjüngungskur für den Verein nachzudenken? Zum Erhalt der Gemeinnützigkeit war nach gesetzlichen Änderungen eine Anpassung der Satzung erforderlich. Außerdem stand schon länger die Idee im Raum, dem Verein einen moderneren und offeneren Namen zu geben. Beides wurde auf der Jahreshauptversammlung am 13.09.2017 mit großer Mehrheit von den Mitgliedern beschlossen. Mehr und auch jüngere

Mitglieder sollen für ein aktives Einbringen in gute Nachbarschaften gewonnen werden und das Angebot des Vereins generationsübergreifend und interkulturell erweitern. Der Vorstand des Vereins ist überzeugt, dass davon jeder in vielerlei Hinsicht profitieren

kann. Ilse Langsdorf ist Vorstandsvorsitzende und ihre Augen leuchten, wenn sie von der Vereinsarbeit erzählt. Seit vielen Jahren bringt sie sich ehrenamtlich ein. Ihr zur Seite steht die immer fröhliche Eva Israel als stellvertretender Vorstand. Ingrid

Raum für Kreativität und Zusammensein – die Gemeinschaftsräume der BDS

Boltenhagener Straße 14, 22147 Hamburg
 Buchnerweg 29, 22159 Hamburg
 Elligersweg 17, 22309 Hamburg
 Haidlandsring 2 a, 22175 Hamburg
 Meiendorfer Weg 126 a, 22359 Hamburg
 Pfennigsbusch 28, 22081 Hamburg
 Poppenbütteler Berg 44, 22399 Hamburg
 Schellingstraße 70, 22089 Hamburg
 Tegelsberg 46, 22399 Hamburg





Aktive Nachbarschaften e.V.

Ein freundschaftliches Miteinander und Unterstützung im Alltag zeichnen den Verein vor allem aus.



Hallo Nachbar!

- Sie haben ein interessantes Hobby, das Sie mit Ihren Nachbarn teilen möchten?
- Sie hätten Lust, anderen eine Sprache oder Wissen zu vermitteln?
- Sie können sich vorstellen, mit Nachbarn gemeinsamen Interessen nachzugehen?
- Sie würden gern gemeinsam mit Nachbarn etwas erleben?
- Sie möchten sich einfach nur mit Ihren Nachbarn treffen?
- und, und, und ...

Überraschen Sie uns mit Ihrer Idee! Jeder ist herzlich eingeladen!

Mitgliedermanagement der BDS
Tel.: 040 20 200 630
mitgliederservice@bds-hamburg.de

und Wolfgang Lahtz sorgen als Protokollführerin und Schatzmeister dafür, dass alles seine Ordnung hat. Ebenfalls ehrenamtlich, versteht sich. Mit sehr viel Herzblut wird für den Verein organisiert, terminiert und initiiert.

Aktiv! Aktiver! Aktive Nachbarschaften!

Bei „Klatsch und Tratsch“ können die Mitglieder einen geselligen Nachmittag verbringen oder den Alltag bei den vielen interessanten Tagestouren einfach mal hinter sich lassen. Großer Beliebtheit erfreuen sich auch die alljährlichen Kappen- und Oktoberfeste. Abgerundet wird das Angebot durch die regelmäßigen Treffen der Regionalgruppen, die direkt im Quartier und zumeist in den Gemeinschaftsräumen der Baugenossenschaft stattfinden.

Die ehrenamtlichen Organisatoren sind eine unschätzbare Bereicherung für das gemeinsame nachbarschaftliche Erleben.

„Für unsere Mitglieder möchten wir die Eigeninitiative fördern und zusätzliche Angebote von Nachbarn für Nachbarn schaffen“, wünscht sich Ilse Langsdorff. Dabei sind wir für jede Idee und Anregung offen. Sie weiß, dass in der heutigen Zeit solidarische Nachbarschaften immer mehr an Bedeutung gewinnen. Gute Nachbarschaften beginnen mit ehrlichem Interesse füreinander, Respekt im Umgang miteinander und gegenseitiger Toleranz.

Auch wenn die Selbsthilfe nicht mehr Teil des Namens des Ver-

eins ist, wird sie weiterhin ein sehr wichtiger Baustein des Miteinanders sein. Wie schön, wenn Nachbarn aufeinander Acht geben und sich ganz selbstverständlich bei den kleinen und großen Dingen des Lebensalltags unterstützen. Jeder von uns kann in Lebensumstände geraten, in denen er auf Hilfe angewiesen ist. Was für ein Glück, wenn wir Teil eines aufmerksamen, aufgeschlossenen und hilfsbereiten Umfeldes sind.

Mancher sagt, Nachbarn haben etwas von Verwandtschaft. Man kann sie sich nicht wirklich aussuchen. Aber jeder kann mit Mut, Kreativität und Offenheit ganz viel daraus machen und den Gegenüber Teil einer großen Familie werden lassen. Das schafft mehr Lebensqualität und Vertrauen.

Grit Glindemann

Aktive Nachbarschaften e. V.

Unsere Ausflugsangebote



Treff 04/2018

Auf ans Meer!

Unser Ausflug am Dienstag, den 15. Mai 2018 führt uns in das schöne Büsum an der Nordsee.

Büsum, das Tor zum Weltnaturerbe Wattenmeer, hält ein vielfältiges Angebot für seine Besucher bereit. Wirklich sehenswert sind zum Beispiel der Museumshafen, das Aquarium Büsumer Meereswelt, der Leuchtturm und nicht zuletzt das denkmalgeschützte Rathaus im neobarocken Stil, erbaut in den Jahren 1914/15. Im Hotel "Zur alten Post" aus der Büsumer Frühzeit soll sogar der Eiergrog erfunden worden sein.

Abseits der Stadt kann man sich bei einer einstündigen Küstenfahrt (Start 13:30 Uhr) oder einer einstündigen Hafenrundfahrt auf einem offenen Schiff (Start mehrmals tägl.) den Nordseewind um die Nase wehen lassen. Ganz nebenbei erfährt man dabei einiges

Wissenswerte über Geschichte und Gegenwart von Büsum und Wattenmeer. Die Kosten pro Fahrt und Person liegen bei 8,90 Euro.

Ganz Abenteuerlustige können auch eine Schifffahrt zu den Seehundbänken unternehmen. Sie kostet 21,00 Euro und dauert ca. 2 1/2 Stunden. Alle Schiffe bieten eine preiswerte Bordrestauration. Bei Interesse bitte auf der Anmeldung die entsprechende Fahrt ankreuzen!

Kulinarisch wird die Büsumer Küche durch den Fischerhafen geprägt, sodass hier besonders Fisch- und Krabbengerichte angeboten werden. Büsumer Krabben sind weit über Büsum hinaus bekannt. An einer Scholle Büsumer Art kommt man in dem Nordseebad kaum vorbei. Aber selbstverständlich kommen auch die Liebhaber von Fleisch und Co. auf ihre Kosten.



Treff 05/2018

Das Salz in der Suppe!

Aufgrund der großen Nachfrage haben wir beschlossen, am Dienstag, den 19. Juni 2018 wieder einmal das Spargel-Satt-Essen im Restaurant Cordes in Weste Bahnhof zu erleben. Der Preis für das großzügige Spargel-Satt-Menü beträgt 19,00 Euro. Nach dem wir ein fürstliches Mahl und die freundliche Bedienung im Restaurant genießen durften, fahren wir auf Entdeckungstour in die Salzstadt Lüneburg.

In der mittelalterlichen Altstadt von Lüneburg befindet sich der von gotischen Backstein-Giebelhäusern umgebene Platz „Am Sande“. Das deutsche Salzmuseum in der ehemaligen Saline von Lüneburg veranschaulicht die Geschichte und Bedeutung der Salzgewinnung, die für den Reichtum der Stadt im Mittelalter sorgte. Im historischen Viertel zwischen dem Museum und dem Kalkberg, einem Naturschutzgebiet, stehen viele Gebäude aufgrund des Jahrhunderte langen Abbaus schief. Lüneburg bietet Natur, Wasser und auch das Flair einer Großstadt. Vor der Rückfahrt bleibt selbstverständlich auch Zeit für einen gemütlichen Nachmittagskaffee.

Treff 04/2018: Dienstag, 15. Mai 2018

Tagesfahrt nach Büsum

Name, Vorname

Mitgliedsnummer des SSeV

Telefonnummer

Personenzahl

Mit wem? (Name)

Bei Gästen bitte Wohnanschrift

Ort, Datum, Unterschrift/en

Anmeldungen nach dem 02. Mai 2018 können leider nicht mehr berücksichtigt werden!

Treff 05/2018: Dienstag, 19. Juni 2018

Tagesfahrt nach Weste-Bahnhof

Name, Vorname

Mitgliedsnummer des SSeV

Telefonnummer

Personenzahl

Mit wem? (Name)

Bei Gästen bitte Wohnanschrift

Ort, Datum, Unterschrift/en

Anmeldungen nach dem 05. Juni 2018 können leider nicht mehr berücksichtigt werden!

Treff 06/2018: Donnerstag, 26. Juli 2018

Tagesfahrt nach Heiligenhafen

Name, Vorname

Mitgliedsnummer des SSeV

Telefonnummer

Personenzahl

Mit wem? (Name)

Bei Gästen bitte Wohnanschrift

Ort, Datum, Unterschrift/en

Anmeldungen nach dem 10. Juli 2018 können leider nicht mehr berücksichtigt werden!


Treff 06/2018
Zum Sonnendeck der Ostsee!

Am Donnerstag, den 26. Juli 2018, geht unsere Tagesfahrt nach Heiligenhafen. Heiligenhafen ist zu jeder Jahreszeit ein Highlight, denn diese Region kann in Deutschland mit den insgesamt meisten Sonnenstunden im Jahr punkten. Die einzigartige Erlebnis-Seebrücke präsentiert sich in einmaliger Zick-Zack-Form seinen Besuchern. Mit Kinderspielbereichen, diversen Sitz- und Liegemöglichkeiten, verglasten Abschnitten, Badedeck, einer Meereslounge und öffentlichen Toiletten setzt diese Brücke architektonisch neue Maßstäbe. Laufen Sie mit uns übers Wasser und genießen Sie schöne Momente im Hafen, dem ganzen Stolz und Herzstück des Ortes mit dem typischen Geruch nach Salz und Fisch. Bummeln Sie mit uns durch die Innenstadt, rund um den historischen Marktplatz oder durch die Marina, einer der schönsten Yachthäfen an der Ostseeküste. Sie wollen einfach nur mal abschalten? Dann kommen Sie im faszinierenden Naturschutzgebiet Graswarder bei einem ausgiebigen Strandspaziergang auf ihre Kosten. Und wenn Sie die frische Ostseeluft so richtig hungrig gemacht hat, gibt es nichts Schöneres, als sich in einem der vielen schönen Restaurants in Heiligenhafen so richtig verwöhnen zu lassen.

Foto: Jüren Wackenhuth/fotolia.de

Wichtige Treffpunkte 2018: Wer trifft sich wann und wo?

Stadtteil	Wo?	Wann?	Wer?	Kontakte
Barmbek Nord	Sitzungsraum Elligersweg 17	Jeden 3. Do. im Monat um 14:30 Uhr	Gruppe Barmbek/ Bramfeld	Frau Kuhnert, Tel. 630 25 94
Bramfeld	Gemeinschaftsraum Haidlandsring 2a	Jeden 4. Di. im Monat um 15:00 Uhr	Gruppe Haidlandsring	Frau Volkert, Tel. 536 27 80
Eilbek	Gemeinschaftsraum Schellingstraße 70	Jeden 4. Mo. im Monat um 15:00 Uhr, Pause von Mai bis August	Gruppe Eilbek	Frau Greif, Tel. 602 06 76
Farmsen	Claudia's Vereinshaus Berner Heerweg 187 b - U-Bahn Farmsen -	Jeden 3. Mi. im Monat um 15.00 Uhr, Pause im Juli und August	Gruppe Farmsen/ Buchnerweg	Herr Parke, Tel. 643 73 51 Herr Lahtz, Tel. 643 45 95
Hummelsbüttel	Gemeinschaftshaus Tegelsbarg 46	Jeden 1. Mi. im Monat um 15.00 Uhr	Gruppe Tegelsbarg	Frau Schroller, Tel. 602 58 93 Frau Siedler, Tel. 602 56 05
Rahlstedt	Gemeinschaftsraum Boltenhagener Str. 14	Jeden 2. Do. im Monat um 15.00 Uhr, Pause im Juni und Juli	Gruppe Rahlstedt	Herr und Frau Brummund, Tel. 647 25 47
Wandsbek-Gartenstadt	Pillauer Straße/ Wandsbek-Gartenstadt, Cafe Nehberg	Treffen und Uhrzeit nach Absprache!	Gruppe Eydtkuhnenweg	Frau Bock, Tel. 693 59 71
Barmbek Süd	Pfenningsbusch 28 Gebäude im Innenhof	Jeden 2. Mo. im Monat um 14.00 Uhr	Hofsänger vom Pfenningsbusch	Herr Baar, Tel. 200 36 06 Frau Brokmann, Tel. 200 35 60
Winterhude	Treffpunkt nach Absprache!	Jeden 3. Di. im Monat um 15:00 Uhr	Gruppe Winterhude	Frau Paulun, Tel. 229 444 73 Frau Langsdorff, Tel. 700 59 93

EIN GANZER GARTEN AUF DEM BALKON

Ole & Nachbar Schmidt
erleben in
jeder Ausgabe
lustige Abenteuer.
Viel Spaß!



Juchuuu, die kalte Jahreszeit ist vorbei und alles möchte wieder wachsen. Drinnen und auf dem Balkon ist schon ganz viel möglich, das Vorfreude auf den Sommer schafft.

Wer ganz klein anfangen möchte, versucht sich erst einmal an einem **Eierkopf mit Kressehaaren**. Dazu müsst ihr nur die Schale von einem halben (leeren!) Ei mit ein wenig Watte auslegen und sie feucht halten, sobald ihr einige Kressesamen darauf gestreut habt. Malt noch ein lustiges Gesicht auf das Ei und sobald die Kresse wächst, bekommt das Ei eine coole, grüne Frisur!

Wer sich einen richtigen **Kleingarten für Balkon oder Zimmer anlegen** möchte, schnappt sich einen alten Blechdeckel, oder ein wasserdichtes Tablett, das niemand mehr benötigt (im Zweifel: Mama oder Papa fragen!). Dann ein wenig Erde darauf schütten und kleine Beete mit Mini-Kieseln abstecken. Mit Sand könnt ihr auch kleine Wege machen. Nun in die Beete verschiedene Samen streuen –Kresse

eignet sich gut, Weizen und Senf gehen auch. Erbsen ranken schön, und wer mag, stellt noch einen Mini-Blumentopf mitten hinein mit einer kleinen, bereits angegangenen Pflanze. Mit kleinen Spielfiguren aus dem Kinderzimmer wird daraus in wenigen Tagen ein echter Kleingarten im Miniaturformat... Und essen kann man Kresse und Co. natürlich auch, im Salat zum Beispiel.

M. Graepel



Linnéas Jahrbuch

Christina Björk und Lena Anderson

Ein Klassiker unter den Kindergartenbüchern. Linnéa kennt keine Langeweile und begleitet euch durchs ganze Jahr, mit wunderschönen Zeichnungen und zauberhaften Tipps.

cbj, 12,50 Euro

Schaumbad für Ole

„Wau“, sage ich.
„Moin“ sagt Nachbar Schmidt.
Wenn er Hilfe braucht,
dann geh ich immer mit.

Schmidt ruft:
„Überall ist Schaum
und verteilt sich
durch den ganzen Raum.“
Ganz aufgeregt,
der gute Mann,
ich schau ihn nur
beruhigend an.

Schmidt läuft eilig
in die Küche.
Ich schnuppere süße
Blumengerüche.
Statt Waschpulver,
man glaubt es kaum,
nahm Nachbar Schmidt
den Badeschaum.

„Wie sieht denn jetzt
mein Teppich aus?“
Schmidt stellt ganz schnell
das Wasser aus.
Und ich lass unter
lautem Schmatzen,
die rosa Blasen
einfach platzen.

Bis bald!
Euer Ole





Hilfe! Notfall!

Die Notdienstzentrale der Hamburger Wohnungsbaugenossenschaften



Katastrophe? Die Notdienstzentrale hilft Ihnen bei jedem Problem. Zuverlässig, rund um die Uhr.

Sie kommen nach einem anstrengenden Arbeitstag völlig übermüdet nach Hause und zu allem Übel klemmt noch das Schloss der Wohnungstür, die Heizung in der gesamten Wohnung ist kalt oder im Bad tropft das Wasser von der Decke. Damit keine größeren Schäden entstehen, muss es jetzt schnell gehen. Hilfe rund um die Uhr findet man dann unter dem Anschluss der Notdienstzentrale. Dort ist immer jemand zu erreichen, wenn die Hauswarte und Verwaltungen der Genossenschaften schon Feierabend haben. Die Mitarbeiter leiten nach der Aufnahme des Schadens alle weiteren Schritte ein.

Die Notdienstzentrale wird im Auftrag des Arbeitskreises Hamburger Wohnungsbaugenossenschaften e.V. von der Baugenossenschaft freier Gewerkschafter eG organisiert. Angeschlossen sind die Bewohner der 125.000 Wohnungen von insgesamt 27 Hamburger Wohnungsbaugenossenschaften. Sieben Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter kümmern sich um die eingehenden Notfälle.

Der Notdienstzentrale steht eine umfangreiche Datenbank mit den Gebäuden der angeschlossenen Genossenschaften zur Verfügung. Damit bekommen die Mitarbeiterinnen und

Mitarbeiter schnell einen Überblick und können die Handwerker sofort einweisen.

Im Jahr 2017 waren es über 21.000 Anrufe, bei einem Drittel aller Anrufe war ein sofortiger Handwerkeinsatz notwendig. In den anderen Fällen, also wenn die Reparatur nicht sofort erledigt werden muss, wird die Bearbeitung am nächsten Werktag durch die jeweilige Genossenschaft vorgenommen. Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter verweisen dann auf die Öffnungszeiten der einzelnen Genossenschaften. Für die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter ist es wich-



Damit im Notfall schnell reagiert werden kann, ist es wichtig, die Rufnummern immer sofort griffbereit zu haben.

Foto: bernardbodo/stock.adobe.com

tig, dass nur bei echten Notfällen die Notdienstzentrale angerufen wird, so bleiben die Leitungen für die tatsächlichen Notfälle frei.

Sollten Sie sich dennoch nicht sicher sein: Es ist immer besser, zum Telefon zu greifen. Dafür ist es wichtig,

die Nummer immer griffbereit oder sogar im Telefon gespeichert zu haben. Bei der BDS finden sie die Nummer der Notdienstzentrale auf den Aushängen im Treppenhaus, auf der Website und in jeder Ausgabe des BDS Magazins.

René Röder

Notdienstzentrale der Hamburger Wohnungsbaugenossenschaften:

Telefon: 040 345110

Mo. – Do.: 16 – 8 Uhr (des Folgetages)
Fr. – So.: 12 Uhr (Fr.) – 8 Uhr (Mo.)



Wichtige Rufnummern:

Schadensmeldung

Etwas ist nicht in Ordnung? Geben Sie uns bitte Nachricht, damit wir die Reparatur veranlassen können:

Telefon: 040 20 200 820

E-Mail: hauswarte@bds-hamburg.de

Notdienstzentrale

Bitte diesen Dienst nur nach Büroschluss oder an Feiertagen wählen, z. B. bei Heizungsausfall, Rohrbruch, Sturmschäden

Telefon: 040 34 51 10

Rauchmelder

Störungen bei Ihren Rauchwarnmeldern? Serviceunternehmen: BRUNATA-METRONA

24 Stunden Not-/Entstördienst

Telefon: 0180 50 47 110

[14 ct/min a. d. deut. Festnetz, max. 42 ct/min. Mobil]

Ihr Hauswart

Mo./Di./Do. 7:30 Uhr – 16:00 Uhr
Mi. 7:30 Uhr – 17:00 Uhr
Fr. 7:30 Uhr – 12:30 Uhr

Telefon: 040 20 200 820 oder

E-Mail: hauswarte@bds-hamburg.de

Ihr Mitgliederservice

Gemeinschaftsräume nutzen? Fragen zu Sicherheit und Treppenhausreinigung?

Ansprechpartner Gemeinschaftsräume/Sozialmanagement:
Janet Petersen, Christina Moje;
Ansprechpartner für Versicherungen:
Frank Paulsen

Telefon: 040 20 200 30

E-Mail: mitgliederservice@bds-hamburg.de

Wohnberatung für Senioren und Menschen mit Handicap

Ansprechpartnerin: Christina Moje

Telefon: 040 20 200 321

www.bds-hamburg.de

Internet & Telefon – einfach, ehrlich, hanseatisch.

Wussten Sie schon? Als willy.tel-Kunde verfügen Sie bereits über einen TV-Anschluss von willy.tel. Über unser modernes Glasfasernetz erhalten Sie auch Internet und Telefon – ganz einfach und günstig:

Zum Beispiel Internet & Telefon zusammen für nur **29,90 €** monatlich (**willy.duoflat** – Down- & Upload mit 100.000/20.000 kbit/s). Oder einfach nur Internet für **19,90 €** im Monat (**willy.web** – Down- & Upload mit 10.000/1.000 kbit/s).

Rufen Sie uns an – wir beraten Sie gern!

ALLE TARIFE
MONATLICH
KÜNDBAR!



0800 - 333 44 99 (kostenlos)



www.willytel.de

