



1/2010

MITEINANDER

AUS DEM LEBEN DES SENIOREN-SELBSTHILFE E.V.



2009 war wieder ein Jahr voller schöner Erlebnisse

Wäre HANS ROSENTHAL (1987†), der berühmte Showmaster der beliebten Sendungen "Dalli, Dalli" auf unserer Adventfeier gewesen, er hätte seinen berühmten Luftsprung gemacht und gerufen:

".....das war Spitze".

Und so war es auch in diesem Jahr wieder. Es fehlte aber auch gar nichts. Die Stimmung war hervorragend und alle fühlten sich in der großen "Familie" unseres Seniorenvereins wohl. Die Wirtsleute und das Personal begrüßten uns vertraut, versorgten uns mit Leckerbissen und lasen uns bald jeden Wunsch von den Lippen ab. Unser Musiker, der "Putzbüddel aus Finkenwerder", wie er sich selber gerne bezeichnet, zaubert mit seiner Musik eine ganz tolle Stimmung. Ob er die "Sau in Schleswig Holstein schlachtete" oder das "Lasso" herausholte, er fand immer den richtigen Sound. Die Wanderlieder der "Pfenningbuscher Hofsänger" waren so toll, dass Erinnerungen an die eigenen Wanderzeiten kamen. Lustig stimmten wir in den Gesang ein. Ein Wechselgesang bildete dann den Höhepunkt und Abschluss der "Hofsänger", die hiermit gewiss viele neue Freunde gefunden haben. Abgerundet wurde dieser schöne Tag, der noch lange in unserer Erinnerung bleiben wird, mit einer Lichterfahrt durch das vorweihnachtliche Hamburg. Wenn Sie sich mal etwas ganz Außergewöhnliches gönnen wollen, dann nehmen Sie auch in diesem Jahr wieder an unserer Adventsfeier teil, die zum 10. Mal im Fährhaus Kirschenland stattfindet. Sie können schon jetzt auf Ihrem Kalender den **7. Dezember** dick ankreuzen, denn dann heißt es wieder:

*"Auf nach Kirschenland
zur Adventsfeier!"*

Die Nachfrage ist so groß, dass an dieser Feier leider keine Gäste teilnehmen können. Nur Lebenspartner sowie Begleitpersonen für Behinderte können daran teilnehmen.



Pfenningbuscher Hofsänger

An uns Senioren kommt keiner vorbei!!!

Ja, gäb' es keine Senioren, ging der Wohlstand schnell verloren, die Konjunktur hätt 's furchtbar schwer, und die Senioren müssten her. Seht Euch die Urlaubszentren an: Wer füllt die Busse, füllt die Bahn? Wer gibt dem Fahrer gar am Ende noch manchen Euro als Zubrotspende? Die Ostseestrände wären leer, gäb' es keine Senioren mehr. Was sonst auch immer sei:

An uns Senioren kommt keiner vorbei!!!

Die Ärzte wären ungehalten, wir müssen sie am Leben halten! Gäbe es keine Senioren mehr, die Wartezimmer ständen leer. Wer kennt sich aus mit Rheuma und Gicht - gäb' es die Senioren nicht. Obwohl wir Gebühren hassen, füll'n wir die Apothekerkassen. Wer schreitet stolz voll Heldentum mit neuen Hüftgelenken rum? Die Alten sind's ganz einwandfrei!

An uns Senioren kommt keiner vorbei!!!

Wer schaut uns Alten in den Rachen, wer lässt Gebiss und Zähne machen? Und sei es noch so `ne Tortur - wir schaffen das mit Bravour! Der Zahnarzt müsste Däumchen dreh'n, ließ sich bei ihm kein Rentner seh'n. Wer stürzt sich in den Einkaufsrummel und hat noch Zeit für einen Bummel? Manch Kaufhaus wär' zur Hälfte leer, und manch Geschäft, das gäb's nicht mehr. Ob Kaufhaus, Bäcker oder Konditorei -

An uns Senioren kommt keiner vorbei!!!

Kein Enkelkind würd' je geboren, gäb es nicht vorher uns Senioren. Dass wir nicht zu entbehren sind, das weiß inzwischen jedes Kind. Wir können jederzeit beweisen:

Wir sind noch längst kein altes Eisen! In diesem Sinne, wie dem sei:

An uns Senioren kommt keiner vorbei!!!

(der Verfasser ist leider nicht bekannt)

Was ist los und was war los beim Senioren-Selbsthilfe e.V.?

Wir sind umgezogen. Unser Büroraum befindet sich jetzt im Souterrain des BDS Gebäudes (gleiche Anschrift). Für den größeren, helleren und mit mehr technischem Gerät ausgerüsteten Raum bedanken wir uns beim Vorstand der BDS. In diesem Zusammenhang haben wir unsere Geschäftszeiten geändert. Wir sind weiterhin für Sie jeden Mittwoch unter der Telefon-Nummer: 20 200 366 erreichbar, aber jetzt in der Zeit von 10.00 Uhr bis 13.00 Uhr.



Was uns am  liegt...

Anmeldungen zu unseren Veranstaltungen:

In der letzten Zeit war auffällig, dass viele Anmeldungen zu den Ausfahrten und Veranstaltungen nach dem Fristtermin bei uns eingingen. Hier schleicht sich erkennbar ein "Schlendrian" ein, der uns sehr viel unnötige Arbeit bereitet und uns manchmal den Mut nimmt überhaupt noch etwas zu veranstalten. Es kann doch wahrhaftig nicht schwer sein, die Termine einzuhalten. **Der rechtzeitige Eingang Ihrer Anmeldungen ist nicht gewährleistet, wenn Sie die Anmeldungen in den Verwalterbriefkasten werfen**, da diese sehr unterschiedlich geleert werden.

Nur fristgerechte in unserem Büro eingegangene Anmeldungen werden von uns bearbeitet. Achten Sie bitte darauf, dass Ihre Anmeldungen mit Ihrer Unterschrift versehen sind. Sofern Gäste angemeldet werden, sind diese namentlich aufzuführen. Spätere Anmeldungen können, wenn überhaupt, nur auf Wartelisten geführt werden.

Da wir alle ehrenamtlich für Sie tätig sind, erwarten wir Ihre Mithilfe. Die Anmeldeabschnitte schicken Sie uns bitte abgetrennt zurück. Es ist wesentlich einfacher für uns, wenn Sie zur Schere greifen und uns den entsprechenden Abschnitt zusenden.

Vielen Dank für Ihr Verständnis. Aber nur mit gegenseitiger Hilfe lassen sich die Arbeiten bewältigen.

Wahl des Menüs bei unseren Ausfahrten:

Nicht jede unserer Ausfahrten ist mit einem gemeinsamen Essen gekoppelt. In den Sommermonaten bemühen wir uns alles so zu gestalten, dass jedem die Möglichkeit gegeben ist, sich individuell zu beköstigen. Bei sogenannten "Themen-Essen", wie z.B. Spargel-, Martinsgans-, Karpfen- oder Grünkohlessen sind wir an die Vorgaben gebunden. Sofern jemand an der Ausfahrt teilnehmen möchte, jedoch das angebotene Essen nicht mag, so ist

es erforderlich, uns rechtzeitig in Kenntnis zu setzen, damit wir in Absprache mit dem Wirt ein preisgleiches "Ersatzgericht" anbieten können und Sie eine zügige Bewirtung erhalten. **Eine eigene Bestellung oder gar eine Menüänderung im Restaurant ist nicht möglich.** Wir denken, dass dieses nachvollziehbar ist.

Es ist wieder so weit, am Freitag, den 23. April 2010, um 14.00 Uhr, findet die **Jahreshauptversammlung** statt. Wir bitten Sie wieder zahlreich zu erscheinen.

Sicherlich werden Sie bemerkt haben, dass zwei unserer angekündigten Ausfahrten an einem **Donnerstag** stattfinden. Um auch denjenigen die Möglichkeit einer Teilnahme an unseren Ausfahrten zu geben, die aus anderen Gründen dienstags nicht konnten, haben wir nach Abwägung aller Umstände auch den Donnerstag mit ausgewählt. Wir hoffen sehr, dass die betroffenen Mitglieder jetzt von der Teilnahme an unseren Ausfahrten regen Gebrauch machen.

Unserer Aktivitäten, die im Hause der BDS stattfanden und unter der Bezeichnung "Kultur am Kanal" bekannt sind, werden während der Sommerzeit eingestellt. Das gleiche gilt auch für "Tanz und Spaß". Neue Angebote und Termine erfahren Sie in der Ausgabe 2/2010 unserer Zeitschrift "Miteinander".

"Nein, alleine fahre ich nicht!"

Als ich kürzlich eine alte Bekannte traf, fragte ich sie, warum sie denn nicht mehr an unseren Ausfahrten teilnimmt? Etwas verlegen meinte sie: "Ach, wissen sie aus meiner Gruppe fährt ja kaum noch einer mit oder sie fahren nur mit, wenn also die anderen, na, sie wissen schon, wen ich alles meine, auch mitfahren.

Alleine traue ich mich nicht und sicherlich die anderen auch nicht. Wissen sie, das ist wohl so 'n Herdentrieb oder so

ähnlich", meinte sie. Meine Argumente, dass man doch auch andere Menschen kennen lernen kann und es doch sicherlich auch mal ganz andere Dinge zu besprechen gibt, konnten sie, so glaube ich, noch nicht so ganz überzeugen.

"Ach, man kommt sich ja dann so alleine vor. Das sind ja alles Cliquen und die wollen ja gar niemanden bei sich haben", meinte sie fast ein wenig traurig. Ich versprach ihr, dass wir bei der nächsten Ausfahrt mal so 'n richtigen Klönschnack halten würden und ich mich auch ein wenig um sie kümmern würde. Tatsächlich war sie bei der nächsten Ausfahrt dabei. Von weitem winkte sie mir zu und machte einen richtig freudigen Eindruck. "Hat mich ja 'ne Überwindung gekostet, so ganz alleine, ohne die anderen zu fahren. Aber ich habe mir gedacht, bevor ich wieder den ganzen Tag alleine zu Hause sitze, riskiere ich es mal und fahre mit. Wir haben gemeinsam den Tag verbracht. Uns über die Fahrt, das Essen und eben über alles gefreut. Wir haben geklönt über Gott und die Welt. Ach, was hatten wir uns alles zu erzählen und dabei natürlich auch ein bisschen geschludert. Aber das muss auch mal sein, das ist Balsam für die Seele, hat mein Mann immer gesagt. Wir haben so viel getratscht, dass wir richtig ein wenig traurig waren, als sie aussteigen musste und unsere Wege sich trennten.

"Schade, um jede Stunde, die man alleine zu Hause verbringt", hatte sie mir beim Abschied gesagt. Ich nickte.

"Aber nächstes Mal, da bin ich wieder dabei", rief sie mir noch zu und ging winkend frohen Sinnes nach Hause.

Der Vorstand wünscht Ihnen und Ihren Angehörigen ein frohes Osterfest und einen blütenreichen Frühling.



Treff 4/2010

Donnerstag, 22. April



Ausfahrt nach Dersau am Plöner See

Im Gasthaus "Zur Mühle am See" in Dersau werden wir zu Mittag essen. Es stehen drei Gerichte zur Auswahl: 1.) Sauerfleisch in Aspik mit Bratkartoffeln für 10,00 Euro. 2.) Zartes Hirschgulasch mit Pilzen & Preiselbeerfrucht, Rotkraut u. Salzkartoffeln zum Preis von 12,00 Euro und 3.) Forelle nach "Müllerin Art" mit zerlassener Butter, Salatteller u. Salzkartoffeln für 13,00 Euro. Zu allen Gerichten gibt es eine Nachspeise: Vanilleeis mit Fruchtsoße und Sahne. Wer am Essen nicht teilnehmen möchte, vermerke dieses bitte auf der Anmeldung. Anschließend werden wir der Stadt Plön ein Besuch abstatten. Um 17.30 Uhr werden wir dann die Rückfahrt antreten, auf der wir noch bei einer Fischräucherei Halt machen. Ihr Essen und die Getränke zahlen Sie bitte im Restaurant. Die Busfahrt kostet für Mitglieder 15,00 Euro. Gäste zahlen 20,00 Euro. Bitte halten Sie den zutreffenden Betrag passend in einem mit Ihrem Namen versehenen Umschlag im Bus bereit.

Anmeldungen bitte bis zum 30. März 2010

Spargelessen bei "Fuchs" in Handeloh

Dieses Mal wollen wir uns bei "Fuchs" in Handeloh verwöhnen lassen. Folgendes Menü wird uns zum Preis von 15,50 Euro angeboten: 500g frischer Spargel mit einem Schnitzel Wiener Art oder einer Portion Katenschinken, dazu Soße Hollandaise, zerlassene Butter und Heidesandkartoffeln. Außerdem wird dazu eine Vorsuppe und Dessert gereicht. Ihr Essen u. Ihre Getränke begleichen Sie bitte im Restaurant. Nach dieser Stärkung, fahren wir nach Lüneburg. Die alte Salzstadt und auch Hansestadt hat für jeden etwas zu bieten. Die Rückfahrt treten wir um 18.00 Uhr an. Die Busfahrt kostet für Mitglieder 15,00 Euro. Gäste zahlen 20,00 Euro. Bitte halten Sie den zutreffenden Betrag in einem mit Ihrem Namen versehenen Umschlag bereit.

Anmeldungen bitte bis zum 27. April 2010

Treff 5/2010

Dienstag, 18. Mai



Treff 6/2010

Dienstag, 15. Juni



Ausfahrt zur Ostseeinsel Poel

Vor fast 4 Jahren haben wir der Ostseeinsel Poel in der Wismarer Bucht einen Besuch abgestattet. In diesem Jahr wollen wir wieder auf die Insel fahren. Wir werden in dem malerischen Ort Timmendorf haltmachen. Hier kann sich jeder selbst beköstigen. Vom Fischbrötchen bis zum allerfeinsten Menü wird hier alles geboten. Vor Ort werden wir, je nach Wetterlage entscheiden, ob wir auf der Rückfahrt noch einen etwa 2stündigen Stopp in der Hansestadt Wismar machen. Die Rückfahrt werden wir um 18.00 Uhr antreten. Die Busfahrt kostet für Mitglieder 15,00 Euro. Gäste zahlen 20,00 Euro. Bitte halten Sie den zutreffenden Betrag passend in einem mit Ihrem Namen versehenen Umschlag im Bus bereit.

Anmeldungen bitte bis zum 25. Mai 2010

Ausfahrt nach Rendsburg/Nord-Ostsee-Kanal

Genau wie Schulau, hat auch Rendsburg, nahe der Schwebefähre, eine Schiffsbegrüßungsanlage. Im dortigen Restaurant "Brückenterrasse" stehen für uns 3 Gerichte zur Auswahl: "Schlemmerplatte", Schweine- u. Hähnchenbrustfilet mit Gemüseplatte und Kartoffeln (12,00 Euro), "Holsteiner Bratenplatte" mit Rinder-, Kasseler- u. Schweinebraten mit Gemüseplatte, Kroketten und Kartoffeln (11,50 Euro) oder Riesenscholle "Finkenwerder Art" mit Salzkartoffeln (12,00 Euro). Wer am Essen nicht teilnehmen möchte, möge dieses bei der Anmeldung ankreuzen. Nach dem Essen, das Sie bitte im Lokal begleichen, bleibt uns genügend Zeit für einen Spaziergang am Kanal. Gegen 15.00 Uhr fahren wir in die Innenstadt von Rendsburg, wo dann jeder die verbleibende Zeit selber gestalten kann. Um 18.00 Uhr treten wir die Heimreise an. Die Busfahrt kostet für Mitglieder 15,00 Euro. Gäste zahlen 20,00 Euro. Bitte halten Sie den zutreffenden Betrag passend in einem mit Ihrem Namen versehenen Umschlag im Bus bereit.

Anmeldungen bitte bis zum 29. Juni 2010

Treff 7/2010

Donnerstag, 22. Juli



Wer trifft sich wann und wo?

Stadtteil	Ort, Straße	wann	Bezeichnung der Treffen/Gruppen	Kontakte
Barmbek-Nord	AWO Altentagesstätte am Habichtsplatz 17	jeden 3. Do. im Monat um 14:30 Uhr	Gruppe Barmbek + Bramfeld	Frau David Tel.: 297119
Barmbek-Nord	Eilligersweg 17	1., 2. + 4. Mi. im Monat von 15:00 - 17:00 Uhr	Nachbarschaftstreff	Frau Kunert Tel.: 6302594
Barmbek-Süd	Treffpunkt nach Absprache	jeden 1. Mittwoch im Monat, um 15.00 Uhr	Gruppe Poppenhusenstraße	Frau Wietzer Tel.: 20971658
Bramfeld	Gemeinschaftsraum Haidlandsring 2a	jeden 4. Di. im Monat um 15:00 Uhr	Gruppe Haidlandsring	Frau Volkert Tel.: 5362780
Eilbek	Ruckteschell-Heim, Friedenstraße 4, Wandsbeker Chaussee	jeden 4. Di. im Sept./Okt./Nov. von 15:00 - 17:00 Uhr	Gruppe Eilbek	Frau Greif Tel.: 6020676
Farmsen	Vereinshaus "S.C. Condor" Berner Heerweg 188	jeden 3. Mi. im Monat um 15:00 Uhr	Gruppe Farmsen-Buchnerweg	Herr Parke Tel.: 6437351 Herr Lahtz Tel.: 6434595
Hummelsbüttel	Gemeinschaftshaus Tegelsbarg 46	jeden 1. Mi. im Monat um 15:00 Uhr	Gruppe Tegelsbarg	Frau Friedrich Tel.: 6025764 Frau Arians Tel.: 2291512
Neustadt	Gemeinschaftsraum Neuer Steinweg 16	1 x monatlich nach Vereinbarung	Gruppe Neuer Steinweg	Eheleute Caperchione Tel.: 3480430
Rahlstedt	Gemeinschaftsraum Boltenhagener Str. 14	14-tägig Do. um 15:00 Uhr Genauer Termin erfolgt im Aushang.	Gruppe Rahlstedt	Frau Hentschel Tel.: 6474730 Herr Bahr Tel.: 6720735
Wandsbek	Pillauer Straße / Wandsbek-Gartenstadt Cafe Nehberg	Treffen nach Absprache im Cafe	Gruppe Eydtkuhnenweg	Frau Bock Tel.: 6935971

Wir würden uns freuen, wenn Sie bei uns mitmachen wollen. Rufen Sie uns oder die Ansprechpartner an.

Jeden 3. Mittwoch im Monat, pünktlich um 15.00 Uhr, trifft sich die Gruppe Farmsen im Vereinshaus des S.C. Condor. Obwohl der Weg von der Wohnanlage Buchnerweg dorthin nicht mal eben um die Ecke ist, treffen sich hier doch stets 19 - 24 Mitglieder zum gemeinsamen Kaffeetrinken und dem "Schnack" über das Neueste. Irgendwann sollen sie ja mal ihren eigenen Partyraum bekommen, das jedenfalls hat ihnen der Vorsitzende der Genossenschaft in Aussicht gestellt.

Nach dem Kaffee wird dann regelmäßig Bingo gespielt, damit genug Kleingeld für Ausfahrten in die Kasse kommt. Das gesellige Beisammensein wird hier gepflegt und man fühlt sich wie in einer großen Familie.

Eine stimmungsvolle Weihnachtsfeier in diesem Kreis lässt dann ein Jahr der geselligen Begegnungen ausklingen. Alles Gute wünscht Ihnen die Gruppe Farmsen.

Die Gruppe Farmsen - Buchnerweg freut sich auf Ihren Besuch



Anschrift der Redaktion: Senioren-Selbsthilfe e.V., Hufnerstraße 28, 22083 Hamburg, Tel.: 040/20 200 366, Fax: 040/20 200 399, Sprechzeiten: mittwochs 10.00-13.00 Uhr. e-mail: ssev@bds-hamburg.de
Verantwortlich i.S.d.P. Wolfgang Baar (1. Vorsitzender)

Druck:
HDD Hamburger Digitaldruck GmbH, Koppel 34-36, 20099 Hamburg