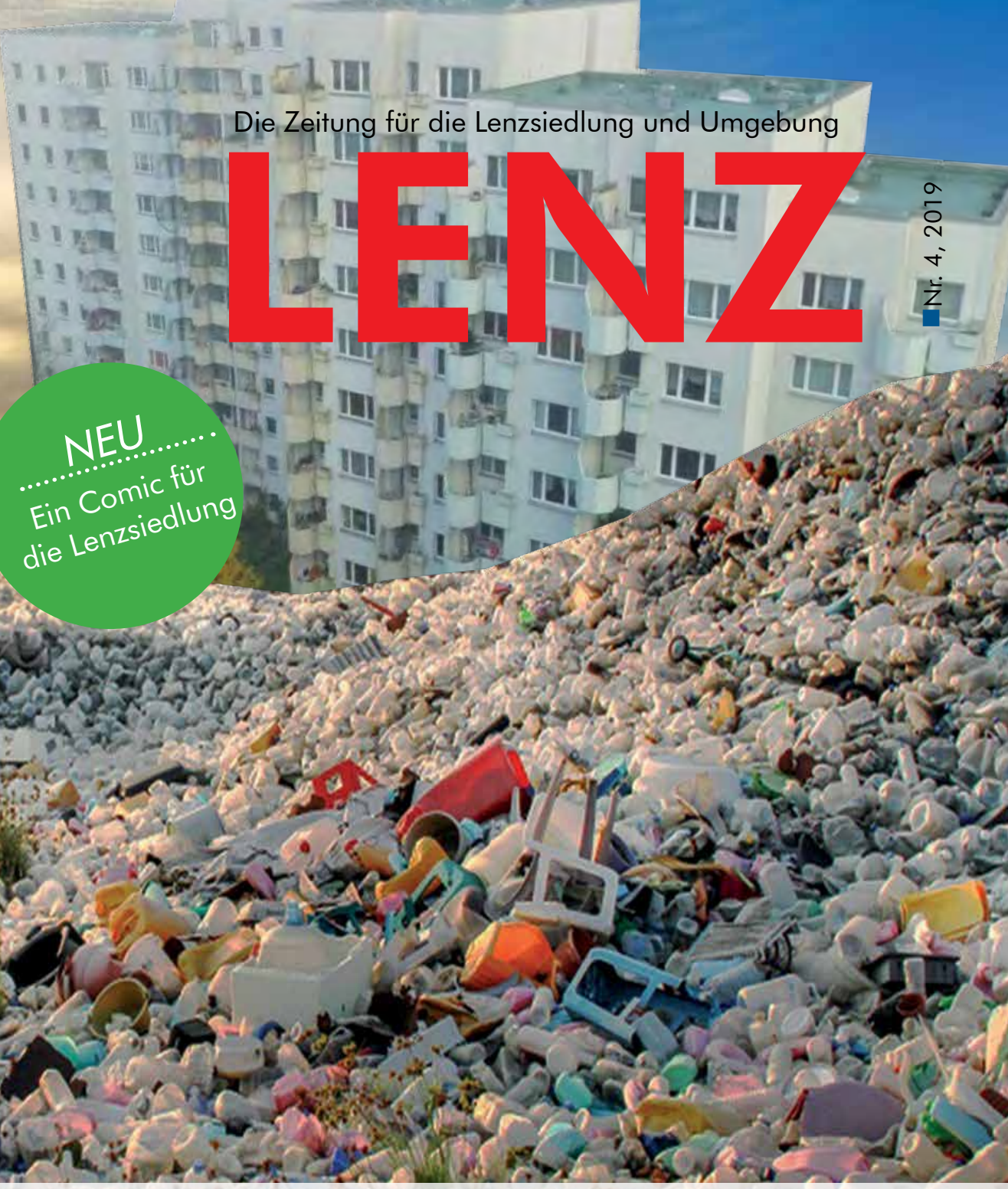
Die Zeitung für die Lenzsiedlung und Umgebung

LENZ

Nr. 4, 2019

NEU
Ein Comic für die Lenzsiedlung



TITELGESCHICHTE
8.000 rote Papierkörbe in Hamburg

HISTORIE
Was genau ist das Europa-Palament?

AKTUELL
Programme rund ums Bürgerhaus

inhalt

2 Inhalt
3 Vorwort

AKTUELLES

4+8 Comic-Geschichten
7 Glosse
8 Die Geschichte von Mogli und Tiger
10 Die Hütte brennt
11 Alles am Eimer
12 Ankündigung „Runder Tisch Lenz Gesund
13 Die Zukunft unserer Kinder

HISTORISCHES

15 Die EU

VERBRAUCHERTIPPS

18 Aufgepasst und Nachgefragt

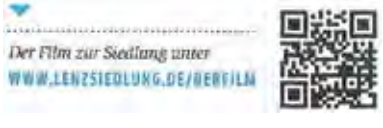
GESUNDHEIT UND BEWEGUNG

20 Physiotherapiepraxis

RUND UMS BÜRGERHAUS

22 Anstoß e.V.
23 Herzliches Lokstedt e.V.
25 Angebote in der Lenzsiedlung
24 Impressum
26 Alt und Jung
27 Frühstück mit interessanten Gästen
28 Kurse
29 LenzTreff
30 Schwangerenberatung
30 Beratung
31 Bürgerhaus
32 Kinderclub / Musikprojekt
33 Jugendbereich
34 Rezept
35 Tanzen für Alt und Jung

Wenn Sie sich unseren Film über Angebote in der Lenzsiedlung anschauen möchten, benutzen Sie diesen QR-Code



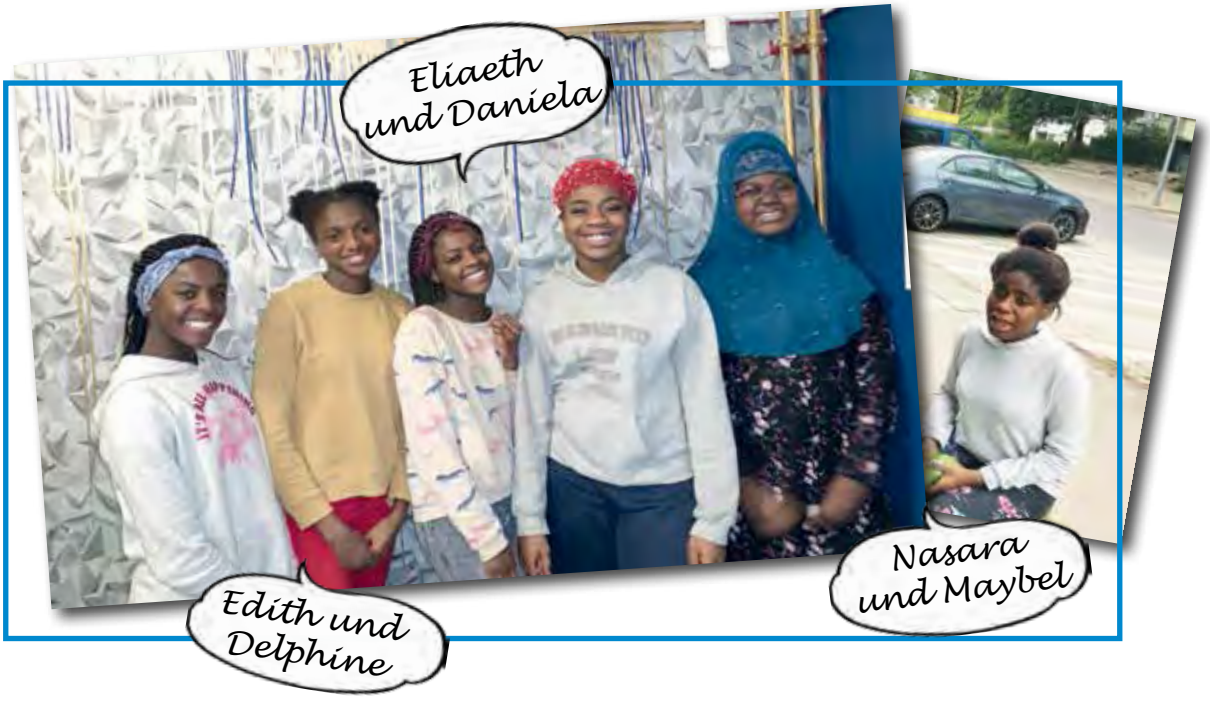
Liebe Leserinnen und Leser,
Das Wichtigste gleich zu Anfang. Wie Sie sicherlich schon festgestellt haben, hat sich die Titelseite unseres LenzLiven verändert, und ab dieser Ausgabe bekommt unsere Zeitung auch einen neuen Namen. Sie heißt nun einfach „LENZ".
Teilen Sie uns gerne mit, wie Ihnen diese Neuerungen gefallen.

Dieses Jahr war ein Jahr des Missvergnügens. Zumindest politisch. Am beeindruckensten waren die vielen Demonstrationen der Schüler zum Klimawandel. „fridays for future" lautete weltweit der Aufruf, um Kinder und Jugendliche jeden Freitag für die Zukunft auf die Straße zu bringen. Sie haben Angst vor der Zukunft auf einer Erde, die von der Elterngeneration in eine Klimakatastrophe getrieben wird. Vorbild ist die Schwedin Greta Thunberg - Klimaschutzaktivistin und Preisträgerin des alternativen Nobelpreises 2019. Von abfälligen Kommentaren einiger Politiker lassen sich die SchülerInnen nicht mehr beeindrucken.
Es ist deren Zukunft, die gerade verspielt und von Politiken nicht enrnst genommen wird die sich für ein Klimapaket entschieden haben, das nicht mal ansatzweise dringende Probleme löst. Genauso wie unsere Autoindustrie wohl die Zukunft verschlafen hat.
Der US-Präsident im Weißen Haus, in Unkenntnis der heutigen Erfordernisse, steigt nun zur Unzeit aus dem Klimaabkommen aus. Er versteht die globalen Zusammenhänge nicht.
Genauso wenig scheint das selbsternannte Genie Trump von der derzeitigen Weltwirtschaft zu halten. Sonst würde er nicht in seiner unüberlegten Art Strafzölle auf Produkte aus Europa oder China verhängen. Der Handelskrieg zwischen den Europäischen Ländern und den USA könnte eskalieren.
Und was geschieht in Deutschland, in Sachsen, Brandenburg und Thüringen? In diesen drei Bundesländer bekam die AFD über 20%. Was macht das mit der Meinungsfreiheit in unserem Land? Die Störfeuer aus der rechten Ecke werden immer zahlreicher. Wie verteidigen wir unsere Demokratie? Mit dieser Frage werden wir uns schon jetzt auseinander setzen müssen!
Viel Vergnügen beim Lesen dieser Ausgabe ein schönes Weihnachtsfest, und kommen Sie gut ins neue Jahr.

RUTH LUDERER

Wir nehmen Abschied von unserem Mitglied Ruth.
Sie hat 32 Jahre in unserem Verein für die Nachbarschaft gewirkt. Ihr Engagement und ihr derber Humor werden uns fehlen. Unser Mitgefühl gilt der Familie.
Der Verein Lenzsiedlung e.V.

Ankommen in der Lenzsiedlung



Im Rahmen eines Workshops haben im Sommer Maybel, Nasara, Delphine, Eliaeth, Daniela und Edith ihre Geschichten rund um die Lenzsiedlung in Form von Comics und Fotogeschichten zu Papier gebracht.

In der Letzten Ausgabe ging es um Superheldinnen und Alltagsgeschichten aus der Siedlung. Diesmal ist das Thema "Ankommen in der Lenzsiedlung".
Viel Spaß beim Lesen!

In der letzten Lenzlive (3. 2019) sind uns leider Fehler bei den Namen unterlaufen, hierfür möchten wir uns entschuldigen.

WILLKOMMEN IN DER LENZSIEDLUNG

By: Daniela

Tag 1 Die Neuen in der Lenzsiedlung !

Tag 2 ALICIA und BETTY hassen die Siedlung !!!!!

Tag 3 Betty´s erster Schultag

Fortsetzung von Tag 3

Tag 4 Der Klassenkamerad mit dem STRANGEN Thing

Tag 5 Betty sagt es ihrer Mum!!

Tag 5 Das Treffen

Fortsetzung von Tag 5

THE END

Christa-Luise Seiß

Die Magie der Zahlen

Es gibt ja den schönen Witz, wo sich drei Religionswissenschaftler, der erste ein Kathole, der zweite ein Evangele und der dritte ein jüdischer Rabbiner über den Beginn des menschlichen Lebens unterhalten. Der Kathole datiert den Beginn des Lebens mit der Zeugung, der Evangele mit der Vollendung der Geburt und der Rabbiner weist beide Thesen zurück und meint, das Leben beginne, wenn die Kinder aus dem Haus sind und der Hund tot ist.

Ich für mein Teil habe darüber meine eigene Theorie und denke, dass alle drei Unrecht haben. Die Menschwerdung beginnt mit der PIN, der Geheimzahl, dem Code, der Registrierung, der Versicherungsnummer usw. Folgerichtig endet das Leben, wenn das Gehirn nicht mehr fähig ist, sich die diversen Nummernkombinationen zu merken, bzw. die Verstecke dafür. Eine Ahnung davon bekam ich, als ich beim Versuch Geld abzuheben, dreimal hintereinander falsche Zahlen eingegeben hatte und meine Karte mit einem schmatzenden Geräusch im Automat verschwand. Dafür erschienen drei Sterne auf dem Display und die Mitteilung, dass ich falsche Ziffern eingegeben hatte, was mir da bereits selbst aufgefallen war. So stand ich rat- und mittellos auf der Straße. Tanken und Shoppen, nein, Essen gehen, njente. Mit dem letzten Tropfen Benzin fuhr ich zu Freunden, bekam eine warme Mahlzeit, Trost und Geld geliehen. Als ich danach getankt hatte und beschwingt das Radio einschaltete, blinkte auch hier das Display und verlangte nach einem Code. Bis zu diesem Tag wusste ich nicht einmal, dass ich dafür einen Code hatte. Oh ja! Laut Gebrauchsanweisung sind dies auf Seite 3 des Kfz-Briefes in Zeile 5 die letzten 4 Zahlen der Fahrzeugnummer. Wieder was gelernt, sage ich mir. Allerdings gibt mir mein Handy dann den Rest, als beim Aktivierungsversuch die Aufforderung nach der PIN auftaucht. Verdammt! Mir fällt ein, dass mein Sohn gesagt hatte, die Nummer ist so einfach, dass selbst ich sie mir merken könne. Aber sie ist weg. Totaler black out, Totalamnesie, Gedächtnisverlust. Also rufe ich auf Festnetz den Sohn an, die Stütze meines Alters.“ Sag mal, weißt du, wie spät es ist“, fragt er mich. „Das könnte ich dir sagen“ antworte ich, „aber weist du zufällig die PIN für mein Handy?“ „Oh Mutter, 3339, gute Nacht!“ Also sie ist wirklich einfach, 333 bei Issos Keilerei (Geschichte) und drei mal drei ist 9 (Mathe).

Dieses Problem ist gelöst, aber mich beschleicht die Angst, dass bei mir etwas nicht in Ordnung ist. Vielleicht leide ich unter Alzheimer, Demenz oder einer beginnenden Geisteskrankheit. Schließlich ist es doch für jeden durchschnittlich intelligenten Menschen eine Kleinigkeit sich die paar Zahlen zu merken, die er im täglichen Leben so braucht, wie Telefon-, Versicherungs-, Renten-, Konto-, Fahrzeug-, Personal-, Steuer-, Kreditkarten-, Haus-, PIN- Code-Nummer, um nur ein paar zu nennen. Meine Grab-Nummer werden sich Gott sei Dank andere merken müssen.

Man kann es aber auch so machen, wie es der brave Soldat Schwejk im gleichnamigen Buch von Jaroslav Hasek gemacht hat, wenn man „schwach auf Nummern“ ist. Um sich die Zahl 4268 zu merken, gehen Sie folgendermaßen vor: Die erste Ziffer ist ein Vierer, die zweite ein Zweier. Merken Sie sich also schon 42, das die 2 x 2, das ist der Reihe nach von vorn 4, dividiert durch 2 und wieder haben Sie nebeneinander 4 und 2. Jetzt erschrecken Sie nicht. Wie viel ist 2 x 4? Acht, nicht wahr! Also graben Sie sich ins Gedächtnis, dass der Achter, was in der Nummer 4268 ist, der letzte in der Reihe ist, so brauchen Sie sich also nur noch zu merken, dass die erste Zahl eine 4 ist, die zweite eine 2, die dritte ein 6 und die vierte eine 8. Also, wenn es damit nicht klappt, dann weiß ich auch nicht.

Super Story

By: Elli

als ich mit meiner besten Freundin rede zieht mich mein Freund weg...

schließlich sitzen wir alle drei zusammen auf dem Sofa. und...

.... es ist schönes Wetter in der Lenzsiedlung. Ende gut alles gut!

Die Hütte brennt

Christa-Luise Seiß

Es gibt zur Zeit wohl kein Thema, das so polarisiert wie das Klima und dies nicht nur wegen Greta Thunberg, sondern weil im wahrsten Sinn des Wortes „die Hütte brennt". Die Beispiele des sich verändernden Weltklima sind mannigfach und fangen hier bei uns durch Missernten wegen zu trockener Sommer an und enden bei zunehmenden Hurrikans, Waldbränden und Überschwemmungen weltweit. Nun gibt es dazu die hartgesottenen Klimaleugner, die Wissenschaft und die plötzlich erstarkte Jugend unter der Flagge von Greta Thunberg, die sich hierzu lautstark Gehör verschaffen und zur Verunsicherung beitragen.

Vielleicht liegt die Wahrheit darüber in der Mitte, wie z.B. der weltweit führende Klimaforscher Hans von Storch in seinem Interview im Spiegel vom 19. Oktober 2019 ausführt: „Wir können davon ausgehen, dass sich die Temperaturerhöhung nur dann auf 2 Grad begrenzen lässt, wenn wir bis Mitte des Jahrhunderts die CO2-Emissionen auf null bringen.

Dieses Ziel werden wir aber nach meiner Einschätzung keineswegs erreichen, da es um so eine gewaltige Menge an CO2, die verringert werden müsste, dass wir nur einen kleinen Teil über Endlagerung, Aufforstung und Verbot der Verbrennung fossiler Energie reduzieren können. Viel wichtiger wäre die Förderung von Wind- und Sonnenenergie und neue Verfahren zur Filterung von Kohlendioxid aus der Luft."

Es ist davon auszugehen, dass das Klimapaket der Bundesregierung kaum etwas verändern wird, aber es ist ein Einstieg. Genauso wichtig wäre ein Umdenken bei der Verkehrspolitik. Noch immer kokettiert die Kanzlerin mit der Autolobby, ohne klare Forderungen an die Begrenzeng von Abgasen zu fordern, wie man auch beim Dieselskandal erkennen konnte und noch immer gibt es keine Strategie der vorrangigen Förderung, sowohl des Güter- als auch des Personenverkehrs auf die Schiene zu verlegen.

Zwar ist nicht jeder Sturm und jedes Wetterextrem dem Klimawandel geschuldet, man erinnere dabei nur an den großen tropischen Sturm, der 1970 im heutigen Bangladesch bis zu einer halben Million Opfer forderte oder die Dürrekatastrophen in der Sahelzone in den Jahren 1968 bis 1973, ganz zu schweigen von der Megadürre im Jahr 1540, während der in Mitteleuropa von Januar bis November kein Tropfen Regen fiel. Dennoch besteht unter Fachleuten kein Zweifel, dass wir auf einen Klimawandel zugehen.

Trotz alle dem warnen Wissenschaftler davor, nun alles auf diese Problematik zu lenken und dabei die anderen großen Themen wie die Bekämpfung von Armut, Krankheiten, Hunger und Kriegen zu vernachlässigen. Da diese Themen vorrangig Schwellenländer betreffen, wäre es die Aufgabe der Industrieländer, hier Hilfen sowohl finanziell als auch personell voranzutreiben, um wenigstens diese Katastrophen zu vermeiden. Für jeden Einzelnen von uns muss das heißen, dass auch wir unseren Obolus dazu beizutragen haben, sei es in Form der Aufnahme von Flüchtlingen aus Kriegs- oder Katastrophenländern, sei es durch Verzicht auf die endlose Verschwendung von Ressourcen aller Art. Etwas mehr Demut würde uns jedenfalls gut zu Gesicht stehen.

Zitate aus SPIEGEL Nr. 43/19

Alles am Eimer

Jeder, der seinen Abfall schon einmal in einen der mehr als 8.000 roten Papierkörbe auf Hamburgs Straßen geworfen hat, kennt ihre frechen Sprechblasen. Matthias Ludynia sprach für „LenzLive“ mit Ulli Müller, der mit seiner Hamburger Agentur MKK dafür gesorgt hat, dass Abfalleimer heute von uns „DIE PAPIERE, BITTE!“ verlangen.

„Seit wann gibt es die Kampagne?“
Ulli Müller: „Die Kampagne „Wir geben dem Müll einen Korb” ist tatsächlich schon 2004 an den Start gegangen. Und sie ist immer noch da und wirkt. 2004 war der CDUler Dr. Freytag als Senator für Stadtentwicklung und Umwelt oberster Dienstherr für die Stadtreinigung Hamburg. Und seine Frau hatte ihm beim Frühstück empfohlen, lieber blaue Mülleimer aufzuhängen statt der von uns präferierten knallroten.
Da haben wir gesagt: Dann sind wir raus. Die müssen rot sein, und so reden, wie uns der Schnabel gewachsen ist. Sonst sind wir raus und die Idee damit auch. Und da hat der Herr Senator gesagt: Gut, so machen wir das.“

„Wie kommt man auf die Idee, Papierkörbe sprechen zu lassen?“
Ulli Müller: „Wir hatten intern kurz vor der Präsentation zwei Kampagnen im Rennen. Eine konventionelle, so wie beauftragt. Und unsere sprechenden Mülleimer. Mein Herz schlug von der ersten Sekunde an für diese Kampagne. Sie hatte einen Hintergedanken, den ich sehr gern mochte: Diese Kampagne setzte für mehr Sauberkeit auf unseren Straßen, auf das glatte Gegenteil von Law and Order. Und ich mochte die Leute, die sie maßgeblich ausgedacht hatten und danach sehr lange sehr liebevoll realisiert haben. Wir wollten die Hamburger mit Einfallsreichtum und fröhlichem Wortwitz darauf aufmerksam machen, wie cool es wär, wenn wir alle zusammen dem Straßenmüll einen Korb geben.“

„Wie viele Sprüche gibt es?“
Ulli Müller: „Kann ich nicht genau sagen. Von uns vielleicht 120. Aber da haben sich dann ja auch andere Agenturen und Texter dran probiert. Und so ist nicht jeder Spruch, der draußen hängt unbedingt von MKK.“

„Wie viele wurden vorgeschlagen? Und wie viele am Ende umgesetzt?“
Ulli Müller: „Wenn du 120 realisierst, dann hast du vorher Minimum 1000 präsentiert. Wir sind eine ausgewiesene Texter-Agentur mit Hang zur Manie. Und wir schauen dem Volk gern aufs Maul.“

„Haben Sie einen Lieblingsspruch?“
Ulli Müller: „Für mich ist es, ehrlich gesagt, eigentlich das Zusammenspiel aller Sprüche, was mich immer noch begeistert. Das ist für einen textenden Kampagnenmacher wie mich geradezu die Krönung. Und ich bewundere unsere Texter, die sich das alles haben einfallen lassen. Natürlich gibt es gute Sprüche. Und noch bessere. Und dann die richtig guten. Das sind, na klar, die Perlen.
ICH HAB EINEN STÄNDER, mag ich z.B., wenn

Siehe Rückseite

der Müllkorb auf dem Kiez vor einem entsprechenden Shop steht. Eine paar Meter weiter steht dann: NUR HIER: WAS EINWERFEN OHNE NEBENWIRKUNGEN. Das finde ich dann fast schon weise. Und unsere Ansprache an Hundebesitzer ist auch nicht von schlechten Eltern: JETZT KÖNNT' ICH NE TÜTE SHIT VERTRAGEN."

„Hat die Kampagne das Müllverhalten der Hamburger geändert? Wenn ja, wie?"
Ulli Müller: „Das weiß ich nicht. Glaub ich auch nicht. Genutzt hat es hauptsächlich der Stadtreinigung HH, weil die auch dank dieser Kampagne ganz schön positiv wahrgenommen wird."

„Wird es neue Sprüche geben?"
Ulli Müller: „Für uns war der Job schon 2006 zu Ende. Die haben danach auch nie wieder mit uns zusammen gearbeitet. Geld haben wir mit denen eher verbrannt als verdient. So ist das oft bei uns im Geschäft.
Aber eines kann uns keiner nehmen: MKK wird für immer der Urheber dieser Kampagne sein, die unserem Hamburg so gut zu Gesicht steht, und die 15 Jahre, nachdem sie an den Start gegangen ist, immer noch ihre volle Wirkung entfaltet. Womit eindringlich bewiesen wäre, dass man die Macht wohlgesetzter Worte auf keinen Fall unterschätzen sollte!"

ANKÜNDIGUNG
Runder Tisch Lenz Gesund

Am Mittwoch den **14.12.2019** von **15.00 bis 18.00 Uhr** im **Bürgerhaus** der Lenzsiedlung findet der nächste Runde Tisch Lenz Gesund statt.
Alle Akteure aus dem Quartier und der Umgebung sind herzlich eingeladen, sich auszutauschen und Angebote zu entwickeln.

KONTAKTE
Lokale Vernetzungsstelle „Gesund in Eimsbüttel"
Karin Robben | 0171 1769011
Elma Delkic | 0162 2825188
gesundheit-eimsbuettel@lawaetz.de
www.gesundheit-eimsbuettel.de

Johann Daniel Lawaetz-Stiftung
Neumühlen 16-20
22763 Hamburg

Bürgerhaus Lenzsiedlung
Julius-Vosseler Str.193
22527 Hamburg
www.lenzsiedlungev.de

*Das Projekt **„Gesund in Eimsbüttel"** wird finanziert von den gesetzlichen Krankenkassen und Kassenverbänden, dem Bezirksamt Eimsbüttel und der Behörde für Gesundheit und Verbraucherschutz.*

Natiya und ihr Sohn Oscar

DIE ZUKUNFT UNSERER KINDER

Die Bewegung „Extinction Rebellion“ protestiert gegen den Klimawandel. Auch Natiya aus dem Lenztreff macht dabei mit.

Anfang Oktober, in einer eisig kalten Nacht, besetzten mehrere Dutzend Menschen mitten im Zentrum Berlins einen großen Kreisverkehr. Am Morgen waren es Hunderte, wenig später Tausende. Sie hielten Schilder hoch, auf denen „Stoppt die Klimakrise“ stand. Die Polizei musste den Verkehr weiträumig absperren. In den Tagen danach wurden viele Kreuzungen und Brücken in Berlin blockiert, das Fernsehen zeigte Bilder von friedlich protestierenden Menschen, die von der Polizei weggetragen wurden: Sie alle gehören zu „Extinction Rebellion“ (XR), auf Deutsch: „Rebellion gegen das Aussterben“.

Die Bewegung wurde 2018 in England gegründet, inzwischen gibt es sie in 56 Ländern weltweit. Ihr Symbol ist eine Sanduhr. Sie zeigt an, dass uns die Zeit davonläuft. Denn das Problem ist groß, gewaltig und drängend: Es geht um den Klimawandel und seine Folgen. Es geht um das Leben und Überleben aller Menschen auf der Erde. Mit gewaltfreiem Protest und Aktionen wie in Berlin versucht XR, die Menschen aufzurütteln.

Natiya, 46, Sozialarbeiterin im Lenztreff, war mit ihrem 15-jährigen Sohn Oscar in Berlin dabei: „Ich sehe, wie wir mit unserer Umwelt, den Tieren und Pflanzen umgehen und das macht mich

traurig. Es ist unfair, unseren Kindern diese wunderschöne Erde so kaputt zu hinterlassen. Ich fühle mich verantwortlich und möchte alles tun, damit sich daran etwas ändert“, sagt sie. Auch Natiyas Tochter Marisa, 22, macht bei XR mit. Sie sagt: „Ich mache mir Sorgen um die Tiere, die Wälder, die Riffe – denn wenn es so weitergeht wie bisher, wird viel davon verschwinden. Und die Vorstellung einer Welt ohne Bienen, ohne Korallen, ohne Regenwälder macht mich unfassbar traurig.“

Der Klimawandel hat längst begonnen. Die letzten vier Jahre waren weltweit die heißesten seit Beginn der Messungen. In Deutschland und vielen anderen Ländern wurden Hitzerekorde gebrochen. Und trotzdem tun unsere Politikerinnen und Politiker so, als hätten wir noch ganz viel Zeit. Aber das stimmt nicht. Deswegen fordert XR: Sagt die Wahrheit!

Wissenschaftler sagen, wenn wir so weitermachen wie bisher, dann wird sich die Temperatur auf der Erde im Schnitt um 3 Grad oder mehr erhöhen. Das klingt harmlos, ist aber dramatisch: Viele Orte auf der Welt werden dann unbewohnbar. Dürren, Überschwemmungen, Wirbelstürme wie sie jetzt schon auftreten, werden dann noch stärker, häufiger und zerstörerischer. Sie werden Ernten vernichten und Menschen zur Flucht aus ihrer Heimat zwingen. Auch in Hamburg wird das Klima im Jahr 2050 ein anderes sein, und die Jahreszeiten, so wie wir sie kennen, wird es nicht mehr geben.

Noch können wir das Schlimmste verhindern. Der Ausstoß von klimaschädlichen Treibhausgasen muss in den nächsten Jahren drastisch sinken, denn sie sind der Hauptgrund für den Klimawandel. Aber das wird nicht einfach: Wir alle müssen gründlich umdenken, denn es ist unsere Lebensweise, die die Grundlage unseres Lebens zerstört. Die Beweise dafür sind schon überall sichtbar: In den Meeren schwimmen riesige Inseln aus Plastikmüll. Jeden Tag sterben über hundert Tierarten aus. Eine Million Arten sind inzwischen bedroht. Die Regenwälder brennen, Gletscher schmelzen und der Meeresspiegel steigt. Die zweite Forderung von XR heißt deshalb: Jetzt handeln!

Oscar

Weil die Politik aber kaum etwas tut, um die Katastrophe abzuwenden, fordert XR als drittes: Die Bürger selbst sollen mitbestimmen dürfen, welche Maßnahmen ergriffen werden sollen. In Versammlungen sollen zufällig ausgewählte Menschen darüber beraten, was zu tun ist. Menschen wie du und ich. Sie sollen dabei von Experten und Wissenschaftlern unterstützt werden und die Regierung soll sich verpflichten, diese Lösungen dann umsetzen.

Jeder kann ganz einfach bei XR mitmachen – man muss dafür nicht Gesetze überschreiten. In Eimsbüttel und ganz Hamburg gibt es viele Gruppen, die sich über Neue freuen. Am besten fängt man an, indem man sich einen Vortrag, einen sogenannten Talk, von XR anhört (Die nächsten Termine: www.extinctionrebellion.de/veranstaltungen/hamburg/)

Es ist wichtig, dass wir so viele sind wie möglich – denn es geht um die Zukunft von uns allen.

Das EU-Palament

DIE EU *Was genau ist das Europa-Palament?*

Iris-Marei Brehm-Werner

Das wichtigste Ereigniss nach dem zweiten Weltkrieg war die Gründung des Europarates. Für die Völker Europas war ein langanhaltender Frieden nach den zwei mörderischen Weltkriegen eines der bedeutendsten Ziele.

Winton Churchill sagte dazu 1946 in einer berühmten Rede:“ ***Wir müssen eine Art Vereinte Nationen von Europa aufbauen. Nur auf diese Weise werden Hundert Millionen von Arbeitern in die Lage versetzt, zu den einfachen Freuden und Hoffnungen zurückzufinden, die das Leben lebenswert machen. Warum sollte es nicht eine europäische Gruppe geben, die den verstörten Völkern dieses turbulenten und mächtigen Kontinents einen erweiterten Patriotismus und eine gemeinsame Staatsbürgerschaft verleiht?“***

Am 5. Mai 1949 wurden seine Statuten aufgesetzt und von zehn Staaten unterzeichnet. Diese ermöglichten auch anderen Ländern den Beitritt. Seit dem Fall der Mauer 1989 ist die Mitgliederzahl gestiegen. Der Beitritt der neuen Länder war auch ihr Engagemet, ein Europa auf der Grundlage der Demokratie, Menschenrechte und Rechtsstaatlichkeit aufzubauen. Es sind mittlerweile noch 28 Länder mit ca. 800 Millionen Menschen deren Entscheidungen vom Europarat beeinflusst werde.

Die Länder sind:

Belgien, Bulgarien, Dänemark, Deutschland, Estland, Finnland, Frankreich, Griechenland, Irland, Italien, Kroatien, Lettland, Litauen, Luxenburg, Malta, Niederlande, Österreich, Polen, Rumänien, Slowakei, Slowenien, Spa-

*Text zum Teil aus dem Internet

Die Länder der Europäischen Union

Verleihung des Friedensnobelpreises 2012 an den damaligen Ratspräsident Herman Van Rompuy, Kommissionschef Jose Manuel Barroso und den damalige Palamentspräsident Martin Schulz (v.l.)

nien, Schweden, Tschechien, Ungarn, Vereinigtes Königreich, Zypern.

Wie sicherlich viele Leser den Medien entnehmen konnten, versucht das Vereinigte Königreich Großbritanien seit über drei Jahren die EU zu verlassen.

Nach einem Referendum hatte eine knappe Mehrheit der Engländer sich für diesen Austritt entschieden. Schottland hatte sich gegen den Austritt entschieden. Seit dieser Zeit laborieren die Engländer an dem Austritt (Brexit), der bis jetzt eine Premierministerin verschlissen hat. Mit Boris Johnson gibt es derzeit einen Premierminister der sich über alle demokratischen Geflogenheiten hinwegsetzt, um einen ungeregelten Brexit zu erlangen. Das Brexit-Chaos zerstört die älteste Demokratie in Europa. Aber das Vereinigte Königreich bleibt mit allen Rechten und Pflichten bis zum endgültigen Brexit Mitglied in der EU.

Die Ziele und Werte der EU sind im Vertrag von Lissabon und in der Charta der Grundrechte der Europäischen Union festgehalten.

Sie strebt eine Gesellschaft an, in der Inklusion, Toleranz, Rechtstaatlichkeit, Solidarität und Nichtdiskriminierung selbstverständlich sind.

2012 wurde die EU für ihren Einsatz für Frieden, Versöhnung, Demokratie und Menschenrechte mit dem Friedensnobelpreis ausgezeichnet.

Was macht die Europäische Kommision?

Die Aufgabe der Europäischen Kommision ist es, alle Interessen der EU zu vertreten. Sie überwacht die verschiedenen Politikbereiche und setzt deren Interessen um. Sie macht dem Parlament und dem Rat Vorschläge für neue Rechtsvorschriften.

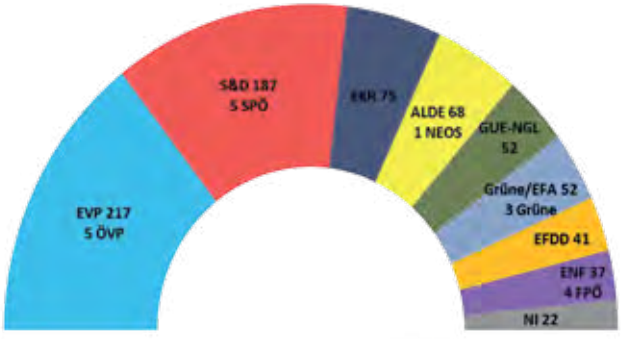
Die Mitglieder, die EU-Kommissare, werden von den Regierungen der EU-Staaten nominiert und vom EU-Parlament bestätigt.

Die Mitglieder der EU-Kommission sollen in ihren Entscheidungen nur die gemeinsamen Interessen der UN vertreten, unabhängig von den Herkunftsländern. Ihre Amtszeit währt die fünfjährige Legislaturperiode des Europäischen Palaments.

Zum ersten Mal in der Geschichte der Europäischen Kommission ist eine Frau Kommissions-

Der Sitzungssaal im Europäischen Palament

Sitzverteilung



EVP	Fraktion der Europäischen Volkspartei (Christdemokraten)
S&D	Progressive Allianz der Sozialdemokraten im Europäischen Parlament
EKR	Europäische Konservative und Reformer
ALDE	Allianz der Liberalen und Demokraten für Europa
GUE-NGL	Vereinte Europäische Linke/Nordische Grüne Linke
EFDD	Europa der Freiheit und der direkten Demokratie
ENF	Europa der Nationen und der Freiheit
NI	Fraktionslose Abgeordnete

präsidentin. Die deutsche Ursula von der Leyen. Und zum ersten Mal ist die EU-Kommission gleichermaßen mit Frauen und Männern besetzt. Aber noch ist nicht klar, ob alle Nominierten tatsächlich bestätigt werden.
Es gibt Vorbehalte gegen die Nominierten aus Ungarn, Polen und Rumänien. Ihnen wird Korruption und antidemokratisches Verhalten bei der ungarische Justizreform, und die Antibetrugs-Behörde ermittelt gegen den polnischen Kandidaten. Auch die französische Kandidatin steht zur Diskusion. Daher verschiebt sich Ursula von der Leyens Dienstbeginn.

2002 wurde der Euro in 19 der 28 EU-Ländern eingeführt, nach einer Vorbereitungszeit von 40 Jahren. Die Europäische Zentralbank und die Europäische Kommission wachen zusammen darüber, dass der Euro stabil bleibt. Sie legt auch fest, welche Kriterien die EU-Länder erfüllen müssen, um in den EU-Raum eintreten zu können.
Z.B. Großbritanien und Dänemark haben sich dieser Umstellung nicht angeschlossen und bezahlen noch in ihrer alten Währung. Ab dem 31. Oktober will Großbritanien aus der EU austreten. Es war eine knappe Wahlentscheidung der Bürger und mit chaotischen, komplizierten und nicht immer nachvollziehbaren Begleiterscheinungen im englischen Parlament.
Aber jetzt zum 31. Oktober, oder doch nicht? Also alles wieder auf Anfang. Mit diesem Schauspiel werden wir wohl noch eine Zeit lang leben müssen. Aber Demokratie ist manchmal anstregend.

AUFGEPASST UND NACHGFRAGT!

An dieser Stelle berichten in regelmäßigen Abständen unsere Finanzcoaches über wichtige Informationen und Neuigkeiten aus dem Bereich Schuldner- und Verbraucherschutz.

20 Jahre Verbraucherinsolvenz: ENDLICH SCHULDENFREI!

Das Verbraucherinsolvenzverfahren gibt es nun seit dem 01.01.1999 und hat vielen Menschen ein neues Leben ohne Schulden ermöglicht.
In den 20 Jahren gab es auch viele Änderungen, die das Verfahren immer wieder an die aktuellen Rahmenbedingungen angepasst haben. Manche waren gut für die Verbraucherinnen und Verbraucher, andere wiederum waren eher auf die Bedürfnisse der Gläubiger bzw. anderer Akteure ausgerichtet.

Insgesamt hat sich das Verbraucherinsolvenzverfahren aber als ein gutes und effektives Mittel bewährt, welches Menschen in schwierigen finanziellen Situationen die Perspektive auf ein schuldenfreies Leben ermöglicht. Zum Anlass des 20jährigen Jubiläums wollen wir an dieser Stelle noch einmal die wesentlichen Punkte des Verfahrens darstellen:

- Als Voraussetzung gilt in den meisten Fällen ein außergerichtlicher Vergleich. Die Unterstützung durch eine anerkannte Stelle (Schuldnerberatungsstelle) bzw. eine anerkannte Person (Rechtsanwalt) ist dabei notwendig. Wichtig ist, dass man hier nicht an unseriöse Schuldnerberatungen gerät.

- Die „normale" Laufzeit des Insolvenzverfahrens liegt bei 6 Jahren. Sofern bestimmte Voraussetzungen erfüllt sind, kann sich das Verfahren auf 5 bzw. 3 Jahre verkürzen. Werden die Verfahrenskosten beglichen, erfolgt auf Antrag eine Verkürzung auf 5 Jahre. Sind 35 % der Forderungen sowie die Verfahrenskosten gedeckt, kann auf Antrag nach 3 Jahren das Verfahren beendet werden. Zu den aktuellen Anpassungen siehe unten.

- Im Rahmen der außergerichtlichen Schuldenregulierung werden mit Hilfe der Schuldnerberatung die Anzahl der Gläubiger, die Höhe der berechtigten Forderungen, die Einnahmen- und Ausgaben, eventuelle Hinderungsgründe und das Vermögen ermittelt und erfasst. Aus dem Ergebnis wird dann ein Schuldenregulierungsplan erarbeitet, der den Gläubigern zur Verfügung gestellt wird.

- Im Insolvenz-Verfahren gibt es Punkte, warum man an diesem Verfahren nicht teilnehmen kann bzw. später teilnehmen muss (Versagungsgründe). Dazu gehören zum Beispiel die Einhaltung der Erwerbsobliegenheit sowie die Mitwirkungs- und Auskunftspflicht.

- Es gibt auch ausgenommene Forderungen (Geldstrafen / Geldbußen / Schadensersatz-forderungen / Forderungen aus strafrechtlich relevanten Steuer- und Unterhaltsverpflichtungen), die auch trotz einer Restschuldbefreiung nicht erlassen werden. Strafrechtlich relevante Unterhaltsverpflichtungen entstehen dadurch, dass man nicht regelmäßig den Kontakt zum Jugendamt sucht bzw. nicht alles unternimmt, um der Unterhaltspflicht nachzukommen (erhöhte Anstrengungen bezüglich der Arbeitsaufnahme).

• Im Insolvenzverfahren bestehen bestimmte Pflichten, die man unbedingt einhalten muss. Im Gegensatz zu vielen falschen Informationen im Internet handelt es sich dabei aber nur um vier Obliegenheiten. Das sind die Erwerbsobliegenheit, die Verpflichtung die Hälfte eines Erbes abzugeben, während des Verfahrens seinen Mitwirkungspflichten nachzukommen und keine Zahlungen während des Verfahrens mehr an die beteiligten Gläubiger zu leisten.

• Für das Verfahren muss mit Kosten von ca. 2.000,00 Euro gerechnet werden, die jedoch im Rahmen einer Verfahrenskostenstundung vom Staat zunächst ausgelegt und während des Verfahrens, bei einem Einkommen oberhalb der Pfändungsfreigrenze, wieder ratenweise eingezogen werden.
Somit haben auch Menschen mit geringem oder fehlendem Einkommen die Chance auf ein schuldenfreies Leben.

Ganz aktuell gibt es auch Bestrebungen, die Insolvenzordnung an die Regelungen in der EU anzugleichen. Dieses würde vor allem eine Verkürzung der Laufzeit auf 3 Jahre für alle Insolvenzverfahren bedeuten. Wir werden Sie in der nächsten LenzLive über die Entwicklungen auf dem Laufenden halten.

Ich möchte darauf hinweisen, dass die Bedingungen des Verbraucherinsolvenzverfahrens hier nur sehr kurz und nicht vollständig dargestellt werden konnten.
Für ausführlichere Informationen stehe ich bzw. mein Kollege Arnd Oberfell Ihnen gerne zu den bekannten Zeiten im Bürgerhaus (Beratungsraum – 1.OG) zur Verfügung.

Einen guten Start in die winterliche Zeit und alles Gute für das neue Jahr wünscht Ihnen

Ihr Mark Schmidt-Medvedev

FINANZCOACHING/
SCHULDNERBERATUNG

Mark Schmidt-Medvedev (links)
und Arnd Oberfell (rechts)

TERMINE:

Jeden 1. Dienstag im Monat, 14.00 - 16.00 Uhr im Beratungsbüro (1.OG)
●03.Dezember 2019 ●014. Januar 2020 (Achtung 2. Dienstag im Monat)
●04. Februar 2020 ●03. März 2020

Schmerzende Fußsohlen

Druckempfindlichkeiten der Ferse und Schmerzen der Fußsohle sind weit verbreitet. Über 5% der über 65-Jährigen entwickeln Schmerzen der Ferse, doch auch jüngere Personen, meist aktive Sportler, sind betroffen.
Anfangs treten die Schmerzen häufig nur bei Belastung auf, im späteren Verlauf führen sie auch in Ruhe und beim morgendlichen Aufstehen zu Problemen. Doch vor allem beim langen Stehen und nach sportlicher Aktivität klagen die Betroffenen über vermehrten Schmerz. Positiv anzumerken ist jedoch, dass in 80% der Fälle eine spontane Heilung innerhalb von 12 Monaten einsetzt. Die Problematik kann sich aber auch zu einem chronischen Zustand entwickeln. Um dies zu Vermeiden sind frühzeitige Physiotherapie und konsequente Eigenübungen unerlässlich.
Für die schmerzende Sohle gibt es verschiedene Bezeichnungen: Plantarstziitis, Läuferferse oder Fersenspornsydrom, wenn zusätzlich ein dornartiger Knochenauswuchs der Ferse dazu kommt.
Die Gründe bzw. Ursachen für die Entstehung von Schmerzen der Bindegewebsplatte, die von der Ferse bis zu den Zehen zieht und einen wesentlichen Teil zur Stabilität unseres Fußes beiträgt, sind noch nicht vollständig geklärt.

Trotzdem gibt es Faktoren, die die Entstehung begünstigen können:

- Übergewicht und schnelle Gewichtszunahme über einen kurzen Zeitraum
- Fußfehlstellungen, wie Spreizfuß oder Hohlfuß
- eingeschränkte Beweglichkeit im Sprunggelenk
- verspannte, verkürzte Wadenmuskulatur
- Barfußlaufen
- plötzliche Steigerung der Laufintensität
- längeres Laufen auf hartem Untergrund
- häufiges langes Stehen
- schlechtes Schuhwerk

Therapie:
Um die Schmerzen zu behandeln, werden verschieden Methoden eingesetzt. Am wichtigsten ist jedoch die Mitarbeit des Betroffenen, einerseits in der Vermeidung von begünstigendem Tätigkeiten, sowie einer eventuellen Gewichtsreduktion, wie auch das Ausführen von regelmäßigen Dehn- und Kräftigungsübungen (folgend).

Der Einsatz von Elektrotherapie ist sehr umstritten und wird aufgrund widersprüchlichen Studien nicht empfohlen.

Bei Personen, die schon länger als sechs Monate an starken Schmerzen leiden und bei denen alle Methoden wirkungslos waren, kann eine Stoßwellentherapie in Betracht gezogen werden.
Wobei auch dabei der Erfolg nicht garantiert ist.

Als letzte Option stünde die Operation, bei der Teile der Bindegewebsplatte gelöst und überschüssiges Gewebe an der Ferse entfernt werden. Doch das oberste Ziel sollte immer, die frühzeitige Erkennung und Behandlung sein, um Spätfolgen zu vermeiden.

Eigenübungen:

1. Gastrocnemius-Dehnung

Ausgangsstellung (ASTE):
Stellen Sie sich vor eine Wand, das betroffene Bein steht hinten, das Gewicht verlagern Sie nach vorne. Der hintere Fuß bleibt fest am Boden und das Knie ist komplett gestreckt, bis Sie die Spannung in der Wade spüren.
Aktion und Dosierung:
Bleiben Sie für 20 Sekunden in dieser Position und wiederholen Sie die Dehnphase 3-mal. Wiederholen Sie die Übung mehrmals täglich.

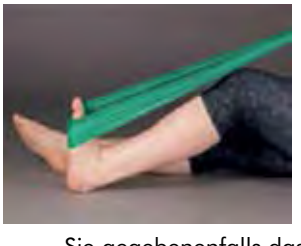
3. Ball rollen

ASTE:
Setzen Sie sich auf einen Stuhl oder führen Sie die Übung stehend aus. Den betroffenen Fuß stellen Sie auf einen Tennisball.

Aktion und Dosierung:
Rollen Sie den Ball vor und zurück und üben Sie leichten Druck auf den Ball aus. Wiederholen Sie die Übung 3-mal täglich für 5 Minuten.

5.Selbstdehnung der Achillessehne

ASTE:
Setzen Sie sich auf eine Matte und legen Sie ein Theraband um den Fuß des angewinkelten Beins.



Aktion und Dosierung:
Ziehen Sie mit dem Band den Fuß heran, bis eine Dehnung in der Wade spürbar ist. Strecken Sie gegebenenfalls das Bein etwas weiter aus. Wiederholen Sie die Übung 3-mal täglich für 20 Sekunden mit 3 Sätzen.

2. Soleus-Dehung:

ASTE:

Stellen Sie sich vor eine Wand, das betroffene Bein steht hinten, das Gewicht verlagern Sie nach vorne. Der hintere Fuß bleibt fest am Boden. Beugen Sie das Knie, bis Sie die Spannung in der Wade spüren.
Aktion und Dosierung:
Bleiben Sie für 20 Sekunden in dieser Position und wiederholen Sie die Dehnphase 3-mal. Wiederholen Sie die Übung mehrmals täglich.

4.Handtuchgreifen

ASTE:
Setzen Sie sich auf einen Stuhl und stellen Sie Ihre Füße auf ein Handtuch.

Aktion und Dosierung:
Ziehen Sie mit den Zehen das Handtuch ran. Die Ferse bleibt derweil am Boden. Wiederholen Sie die Übung 10-mal und führen Sie 2 Sätze aus.

6.Dehnung der Plantarfaszie

ASTE:

Setzen Sie sich auf einen Stuhl, legen Sie das betroffene Bein auf dem anderen ab. Umgreifen Sie mit einer Hand die Zehen des betroffenen Fußes, mit der anderen Hand Ihre Ferse.
Aktion und Dosierung:
Dehnen Sie die Fußsohle auf, indem Sie die Zehen nach oben ziehen und die Spannung spüren. Wiederholen Sie die Dehnung 3-mal mit 20 Sekunden, 3-mal täglich.

Ihr Team der Physio an der Lutterothstrasse

Das Team

ANSTOß e.V.

Vor 5 ½ Jahren habe ich bei Anstoß als Sozialpädagogin auf 450 Euro-Basis angefangen. Ich wusste, dass der Schwerpunkt der Arbeit die wöchentliche Lebensmittelausgabe am Freitag in Kooperation mit der Hamburger Tafel ist. Dafür wurde Anstoß e.V. als gemeinnütziger Verein von Dagmar Vogel und Frank Switala im Jahre 2006 gegründet. Für ihr Engagement wurde Dagmar Vogel im Jahre 2016 mit dem Bürgerpreis ausgezeichnet.

Dank einer Anschubfinanzierung im Jahre 2009 durch das Hamburger Spendenparlament konnten wir von der Petruskirche in die neuen Räume der Vizelinstraße umziehen und dort unsere Arbeit fortsetzen. Hier bot sich die Möglichkeit, das Angebot zu erweitern, so dass sich Anstoß e.V. mittlerweile zu einem beliebten Nachbarschaftstreff in Lokstedt etabliert hat. Neben der Lebensmittelausgabe, die für Viele im Stadtteil eine wichtige Einrichtung ist, haben wir weiterhin einen Frühstückstreff und ein Café. Hier begegnen sich unterschiedliche Menschen aus dem Stadtteil zum Austausch, für Vorträge und gemeinsame Unternehmungen. Geleitet werden diese Treffs von Ehrenamtlichen.

Für die Kinder im Stadtteil entstand vor ca. 10 Jahren mit Unterstützung von Gruner und Jahr und 3 Mitarbeitern eine Kinderkochgruppe, deren Teilnehmer heute zwischen 6 und 18 Jahren sind. Weiterhin haben wir eine von zwei Ehrenamtlichen geleitete Kindergruppe (6-11 Jahre), die sich vom gemeinsamen Basteln bis hin zu Unternehmungen am letzten Samstag im Monat mit treffen.

Aufgrund der häufig problematischen Lebenssituationen unserer Besucher leisten wir außerdem seelsorgerische und soziale Beratung.

Inzwischen habe ich eine halbe Stelle, deren Kosten von der Diakonie, der Kirchengemeinde Lokstedt und Anstoß getragen wird.

Ansonsten finanzieren wir uns ausschließlich über Spenden.

Derzeit betreuen wir etwa 150 Familien und Einzelpersonen.

Ein ganz wichtiger Stützpfeiler unserer Arbeit sind unsere ca. 30 Ehrenamtlichen, ohne die unsere Arbeit nicht möglich wäre und deren Kreis wir gerne erweitern würden!

Gabriela Beran

SPRACHE IST DER SCHLÜSSEL

Deutsch beim „TreffenKochenEssen & Deutsch“ ein Angebot von Herzliches Lokstedt e.V.

Deutsch am Donnerstag gibt es schon seit 2015 und erfreut sich auch weiterhin großer Beliebtheit. Ich selbst bin im Herbst 2017 durch eine Internet-Anzeige zu “Herzliches Lokstedt” gestoßen, die UnterstützerInnen für ihr Deutschangebot suchten. Das war genau das Richtige für mich - nach meiner Pensionierung als Gesamtschul-Lehrer für Deutsch und Englisch hatte ich Lust auf neue Aufgaben.

Jeder, der in ein anderes Land kommt, merkt schnell, dass er ein Fremder bleibt und dass auch ihm Vieles fremd bleibt, wenn er sich nicht verständigen kann. Man mag in der Heimat noch so gebildet, qualifiziert oder angesehen gewesen sein – wenn man die Sprache des neuen Landes nicht spricht, bleiben all diese Fähigkeiten ungenutzt.
Sprache braucht aber Zeit zum Erlernen und Möglichkeiten zum Ausprobieren, und genau da setzt das Deutschangebot von „Herzliches Lokstedt“ an – als Ergänzung zu den Integrationskursen.

Flüchtlinge und MigrantInnen aus vielen verschiedenen Ländern besuchen die Donnerstagsstunden. Sie wollen ihre Sprachkenntnisse verbessern, sich auf Prüfungen vorbereiten, aber auch in Kontakt mit anderen kommen. So begegnen sich hier Menschen aus aller Welt – Iran, Afghanistan, Syrien, Somalia, Albanien, Irak, Türkei, Bolivien, Taiwan, Korea, Tunesien, Libyen, Indone-

Deutsch lernen im Bürgerhaus

sien, Pakistan, Eritrea, Niger... Sie bemühen sich sehr darum, sich in unsere Sprache und Kultur einzuleben, ohne ihre eigene Identität zu verlieren. Hierbei unterstützen wir sie mit unserem Team von ehrenamtlichen MacherInnen, die selbst aus den unterschiedlichsten Ecken Deutschlands – sogar aus Österreich - kommen und alle leben in ganz verschiedenen Stadtteilen von Hamburg.
Das Lernen mit so vielen hoch motivierten Menschen macht Spaß - und auch wir „LehrerInnen" lernen in jedem Unterricht dazu. Es ist erstaunlich, wie reich und vielgestaltig unsere so vertraute Muttersprache Deutsch ist!
In den Lerngruppen werden alle Themen und Bereiche der deutschen Sprache behandelt, ob Textverständnis, Grammatik, Wortschatz, Ausdruck, Briefe oder Bewerbungen - manchmal auch Liedertexte, Matheaufgaben, der Austausch zu aktuellen Ereignissen oder einfach Gespräche.Unsere Lernmaterialien und -methoden versuchen wir immer wieder zu ergänzen und zu verbessern und so individuell wie möglich zu arbeiten – in möglichst kleinen Gruppen oder sogar 1:1.
Weitere MitmacherInnen sind dafür herzlich willkommen!

Und während die meisten oben im Bürgerhaus Lenzsiedlung lernen, sind andere in Beratungsgesprächen, und unten in der Küche wird von einem kleinen Team ein Mahl aus einem der Heimatländer zubereitet. Dann kommen alle bei einem gemeinsamen, leckeren Abendessen zusammen und haben Gelegenheit, sich zu unterhalten und Kontakte zu knüpfen.

Peter Grabe

INFO:
Jeden Donnerstag (außer an Feiertagen):
18.00 - 21.00 Uhr ***TreffenKochenEssen & Deutsch***
Deutsch:
18.30 - 20.00 Uhr - parallel dazu ***Beratung und Austausch*** *(bei Bedarf)*
gemeinsames ***Essen*** *20.00 - 21.00 Uhr*
danach gemeinsames Aufräumen

www.herzlicheslokstedt.hamburg
info@herzlicheslokstedt.hamburg

impressum

REDAKTION
Monika Blaß, Iris-Marei Brehm-Werner, Ralf Helling, Christa-Luise Seiß

LAYOUT
Iris-Marei Brehm-Werner

ZEICHNUNG/ FOTOS
Lenzsiedlung.e.V., Physiotherapiepraxis
Rückseite: MKK Werbeagentur

ANSCHRIFT
Redaktion LenzLive, Bürgerhaus Lenzsiedlung,
Julius-Vosseler-Str. 193,
22527 Hamburg
Tel.: 040-430 967 43
Fax: 430 967 45
e-mail: brehm-werner@lawaetz.de

Diese Zeitung dient als Forum und Kommunikations-Plattform für die BewohnerInnen der Lenzsiedlung. Artikel und sonstige Beiträge können sowohl von Ihnen als auch von Personen, die in der Lenzsiedlung tätig sind, Einrichtungen, Firmen oder ähnlichen, sowie von den Mitgliedern des Stadtteilbeirates Lenzsiedlung abgedruckt werden.
Zu letzteren zählen auch die in der Bezirksversammlung Eimsbüttel vertretenen Parteien.
Grundsätzlich verantwortlich für den Inhalt ist das Redaktionsteam. Beiträge, die nicht von der Redaktion unterschrieben sind, müssen nicht der Meinung der Redaktion entsprechen. Deshalb kann die Redaktion hierfür auch keine Verantwortung, gleich aus welchem Grund, übernehmen.
Die Redaktion behält sich vor, Beiträge zu kürzen, oder wenn sie gegen ethische Prinzipien oder gute Sitten verstoßen, nicht abzudrucken.
Die Weiterverwendung von Inhalten und Bildmaterial ist genehmigungspflichtig, wird aber in der Regel unterstützt.

Auflage: 1250
Druck: die druckerei.de

Die Lenz Live wird gefördert von:

Bringezu Immobilien UG & Co. KG

ANGEBOTE IN DER LENZSIEDLUNG

Es gibt ein neues BERATUNGSANGEBOT im Bürgerhaus

SOVD - Beratung zu den Themen:

- Rentenversicherung
- Behinderung und Schwerbehinderung
- Arbeitslosengeld I und II
- Kranken - und Pflegekassen
- Grundsicherung und Sozialhilfe
- Berufskrankheit und Arbeitsunfall

immer an 2. Dienstag im Monat um 16.00 - 17.00 Uhr

Termine: •10.12. 2019 •14.1. 2020 •11.2. 2020 •10.3. 2020 •14.4. 2020 •12.5. 2020 •09.6. 2020

Es berät **Frau Wöhrmann** vom Sozialverband Deutschland

HILFE FÜR DAS LEBEN e.V.

Liebe Bewohnerinnen der Lenzsiedlung!
1) unser Mütter-Frühstück findet am D i e n s t a g statt
2) das Angebot für den Schülerkreis findet an j e d e m Nachmittag statt
montags bis donnerstags 14.30 Uhr bis 17.00 Uhr freitags von 15.30 Uhr bis 17.30 Uhr, Julius-Vosseler Str. 110a
Herzliche Grüße und wir freuen uns auf Euer Kommen!
Annerose und Team

BINGO FÜR SENIOREN

BINGO für Senioren

Am letzten Donnerstag im Monat um 14.30 Uhr

Im Salon, Bürgerhaus Lenzsiedlung

Termine im zweite Halbjahr 2019:

•28. November •19. Dezember 2019, Im Januar ist Winterpause

Prana-Heilung im Bürgerhaus Lenzsiedlung Salon, Mittwoch, 14-16 Uhr

Hallo zusammen,
mein Name ist Bärbel und ich komme aus der Nachbarschaft. Ich möchte Ihnen Prana-Heilung näherbringen und mit Ihnen meine Erfahrung teilen. Begeben Sie sich mit mir auf eine spannende Reise der Meditation, um die Prana-Energie kennenzulernen. Was ist Prana-Heilung? Die Prana-Heilung ist eine ganzheitliche, energetische Heilmethode entwickelt von Grandmaster Choa Kok Sui.
Fühlen Sie sich krank, depressiv und haben keine Energie und wollen etwas im Leben verändern? Wir werden zusammen unsere Selbstheilungskräfte aktivieren und neue Kraft schöpfen. Ich freue mich auf zahlreiche Anfragen.

Herzliche Grüße und bis bald, Bärbel

Haben Sie Lust und Interesse? Melden Sie sich gerne auf lenzlerche@gmx.de bei mir.

alt und jung

Von montags bis freitags ist der Seniorentreff im Salon im Erdgeschoss des Bürgerhauses in der Zeit von 10.00 -14.30 Uhr geöffnet

MONTAG

10.00 - 11.30 Uhr	**Tai Chi (Schattenboxen)**	

DIENSTAG

11.00 - 12.30 Uhr	**„Gute Laune Chor“**	*Saal*
14.30 - 16.00 Uhr	**Tanzen Kurs 1** (bitte anmelden)	*Saal*
16.15 - 17.45 Uhr	**Tanzen Kurs 2** (bitte anmelden)	*Saal*

MITTWOCH

10.00 - 13.00 Uhr	**Frühstück mit interessanten Gästen**	
	Kosten 3,50 Euro, 1. Mittwoch im Monat *im Bürgerhaus*	

DONNERSTAG

11.15 - 12.45 Uhr	**Singkreis „Lenz Lerchen“**	*Salon*
14.00 - 15.00 Uhr	**Seniorenberatung DRK**	Beratungsbüro/Salon
14.30 - 16.00 Uhr	**Bingo für Senioren** (Termine hängen aus)	*Salon*
14.30 - 18.00 Uhr	**Spielenachmittag**	*Salon*

FREITAG

15.00 -18.00 Uhr	**Kreativ Cafè, offenes Angebot**	

Seminarraum, 1. Stock, Bürgerhaus
in Kooperation mit Herzliches Lokstedt e. V.

KONTAKTE:

MONIKA BLAß
Bürgerhaus Lenzsiedlung
Julius-Vosseler Str. 193
22527 Hamburg
Tel.: 040/ 43 09 67 13
buergerhaus@lenzsiedlungev.de

THORA RUGENSTEIN, DRK
Bürgerhaus Lenzsiedlung
Julius-Vosseler Str. 193
22527 Hamburg
Tel.: 040/ 41 62 01 90
servicewohnen@drk-sd-eimsbuettel.de

FRÜHSTÜCK MIT INTERESSANTEN GÄSTEN

Mittwoch, 8. Januar 2020
10.00-12.30 Uhr
Seniorenportal Eimsbüttel
„ Henning Kiani vom Deutschen Institut für Sozialwirtschaft e.V. (DISW) stellt ein neues Internet-Portal vor, das Interessierten einen Überblick über die vielfältigen Angebote für Senior*innen im Bezirk Eimsbüttel bieten soll. Das Projekt wird durch das Bezirksamt Eimsbüttel finanziert.

Im Februar findet kein Frühstück statt

Mittwoch 4. März 2020
10.00-12.00 Uhr
„Kindheit in Trümmern“
Lesung mit der Autorin Barbara Warning. Sie hat für ihr preis-gekröntes Buch Zeitzeugen befragt, die über ihre Schicksale als Kinder im Zweiten Weltkrieg bewegend berichten.

Mittwoch, 1. April 2020
10.00-12.30 Uhr
Ausflüge mit dem HVV
Es gibt in und um Hamburg so viele interessante Ausflugsziele, die gut mit öffentlichen Verkehrsmitteln erreichbar sind. Michael Krieger und Ehrenamtliche informieren

Das Frühstück beginnt um 10.00 Uhr im Saal und kostet 3,50 Euro.
Der Gast stellt sich ab 11.00 Uhr vor. Eintritt frei. Bitte anmelden!

SPIELERINNEN GESUCHT
Wer hat Lust in netter Runde RUMMY CUP, SKIP BO und anderes zu spielen? Donnerstags treffen wir uns um 14.30 Uhr zu einer gemütlichen Kaffeerunde, anschließend wird gespielt, geklönt und viel gelacht.
Bei Interesse einfach mal vorbei schauen im Salon/ Bürgerhaus EG oder telefonisch bei Thora Rugenstein melden Tel. 416 20 190

KONTAKT: Monika Blaß
Tel.: 43 09 67-13
buergerhaus@lenzsiedlungev.de

TAI CHI KURS FÜR SENIOREN
montags, 10.00 - 11.30 Uhr,
Saal 1+2, Bürgerhaus
Leitung: Frau Qiuping Wang

TANZEN FÜR ALT UND JUNG
dienstags, 14.30 - 16.00 Uhr
16.15 - 17.45 Uhr
Saal, Bürgerhaus
Leitung: Claudia Pufahl

NAJU
Kindergruppe Eimsbüttel
montags, 16.00 - 18.00 Uhr
jeden ersten und zweiten Montag im Monat
Seminarraum im Bürgerhaus

„GUTE LAUNE CHOR“
dienstags, 11.00 - 12.30 Uhr,
Saal, Bürgerhaus
Leitung: Wolfgang Reisberg

DEUTSCHKURS FÜR FRAUEN
dienstags, 14.15 - 16.45 Uhr,
Seminarraum 1
Leitung: Evelyn Grunow

ACHTUNG: Dieser Kurs endet am 25.2. 2020

LENZ DANCE MÄDCHENTANZGRUPPE
mittwochs, 18.15 - 19.30 Uhr
Saal 1+2, Bürgerhaus
Leitung: Jasmine Kock

NABU
jeden 1. Mittwoch im Monat
19.00 - 22.00 Uhr
Seminarraum im Bürgerhaus

TANGO ARGENTINO
mittwochs, 20.00 - 22.00 Uhr
Donnerstag auf Anfrage
Saal 1+2, Bürgerhaus, Leitung: Frau Kielau
Termine auf Anfrage: 43 09 67 13

„DIE LENZLERCHEN“
Singkreis Volkslieder
donnerstags, 11.15 - 12.45 Uhr,
Salon, Bürgerhaus
Leitung: Julia Kossmann

LENZ DANCE MÄDCHENTANZGRUPPE
donnerstags, 16.30 - 17.30 Uhr
Saal 1+2, Bürgerhaus
Leitung: Jasmine Kock

LENZ DANCE MÄDCHENTANZGRUPPE
freitags, 17.00 - 18.30 Uhr
Saal 1+2, Bürgerhaus
Leitung: Jasmine Kock

KONTAKT: Sabine Herkenrath, Janine Henke, Yordan Shopov
Tel.: 43 09 67-15
lenztreff@lenzsiedlungev.de

Der **Deutschkurs für Frauen**
Dienstag,14.30 - 16.45 Uhr im **Seminarraum, 1. OG** im Bürgerhaus statt.
Leitung: **Evelyn Grunow**

Im November
20.11. FAMILIENKOCHKURS (nur für angemeldete Familien) ab 16 Uhr im Café Büchner

27.11. 16-18:30 Uhr ADVENTSGESTECKE BASTELN TEIL 1 in Kooperation mit dem Kinderclub, Bitte 3 Euro mitbringen! **Nur mit Anmeldung!**

Im Dezember:
04.12. Wir besuchen den **WEIHNACHTSMARKT** bei der Apostelkirche,
Treffen: 16 Uhr vor dem Lenztreff

11.12. SCHLITTSCHUHLAUFEN in Kooperation mit dem Kinderclub ab 17:30 Uhr auf der Eisbahn Stellingen, Wichtig: **Anmeldung folgt!** Anmeldeliste liegt bald aus, **Handschuhe müssen mit**, Schuhgrößen aller bei Anmeldung mitteilen
Kosten: Erwachsene: 4 Euro, Kinder: 2 Euro

18.12. FAMILIENKOCHKURS (nur für angemeldete Familien) ab 16 Uhr im Café Büchner
Weihnachtsferien des Lenztreffs sind vom 20.12.19 - 03.01.2020

Am 8. Januar 2019 geht es weiter…

MONTAG
Offene Beratung
10.00 - 11.30 Uhr
Beratungsbüro im Bürgerhaus, 1. Stock
Offene Beratung
16.00 - 17.30 Uhr
Beratungsbüro im Bürgerhaus, 1.Stock
LenzTreFF
16.00 - 18.30 Uhr

DIENSTAG
LenzTreFF
09.00 - 11.30 Uhr

MITTWOCH
Bollerwagen
16.00 - 18.30 Uhr

DONNERSTAG
LenzTreff
09.00 - 11.30 Uhr
Offene Beratung
16.00 - 17.30 Uhr
Beratungsbüro im Bürgerhaus, 1.Stock
LenzTreff
16.00 - 18.30 Uhr

FREITAG
LenzTreff
13.30 - 15.30 Uhr

BERATUNGSSTELLE FÜR FRAUEN, FAMILIEN UND SCHWANGERE
SkF e.V. Hamburg-Altona

Schwangerschaftsberatung in der Lenzsiedlung

Sie sind schwanger?
Sie leben in der Lenzsiedlung?
Sie haben gerade ein Baby bekommen?
Und Sie haben viele Fragen im Zusammenhang mit Schwangerschaft und Geburt?

Britta Maihofer
Diplom-Sozialpädagogin
Familientherapeutin (SG)

Kommen Sie zu einem Beratungsgespräch!

Wie und wo?
9.00 – 12.00 Uhr
während der Sprechstunde der Familienhebamme Jannine Derlich
im Bürgerhaus/Julius-Vosseler-Straße 193
Tel: 0152 09 12 14 20 (Terminvergabe ist möglich)

Die nächsten Termine:
10.12 2019, 14.1. 2020

Stand August 2019

■**Die Hebammensprechstunden finden jetzt immer parallel zur Schwangerenberatung statt**

■Jeden Freitag von **10.00 - 12.00 Uhr** findet der **TREFFPUNKT FÜR ELTERN UND KINDER** bis zum 1. Lebensjahr statt
Leitung: Bürgerhaus Lenzsiedlung in Kooperation mit dem Kinderschutzbund und der Stiftung Das Rauhe Haus

KONTAKT: Monika Blaß
Tel.: 43 09 67-13
buergerhaus@lenzsiedlungev.de

SOZIALBERATUNG
Stadtteilladen Eimsbüttel
Hellkamp 56
Tel.: 491 85 64
Di 10.00 - 12.00 u. 14.00 - 16.00 Uhr
Do 10.00 - 12.00 u. 14.00 - 16.00 Uhr
und nach Vereinbarung

AL-ANON Familiengruppe
Selbsthilfegruppe für Angehörige von alkoholkranken Menschen
montags 19.00 - 21.00 Uhr,
Julius-Vosseler-Str.110a
Kontakt: 02 01 77 30 07

SCHWANGERENBERATUNG/ FAMILIENHEBAMME
SkF e.V. Hamburg-Altona
dienstags 9.00 - 12.00 Uhr,
Beratung: Britta Maihofer,
Tel.: 43 09 67 47
Termine siehe Seite 30

SOVD-BERATUNG
Immer am 2. Dienstag im Monat
16.00 - 17.00 Uhr
10. Dezember 2019
14. Januar 2020
11. Februar 2020
10. März 2020
14. April 2020
12. Mai 2020
09. Juni 2020
Es berät Frau Wöhrmann
vom Sozialverband Deutschland

FINANZCOACHING/ SCHULDNERBERATUNG
afg Schuldnerberatung
Beratungsbüro, Bürgerhaus Lenzsiedlung

dienstags 03. Dezember 2019
dienstags 07. Januar 2020
immer 14.00 - 16.00 Uhr
Beratung: Mark Schmidt-Medvedev, Arnd Oberfell

DRK-SENIORENBERATUNG
DRK
donnerstags 14.00 - 15.00 Uhr,
Thora Rugenstein,
Salon

JOB CAFÉ
donnerstags 15.30 - 17.30 Uhr,
im Seminarraum II
Leitung: Anja Gogol

bürgerhaus

KONTAKT: Monika Blaß
Tel.: 43 09 67-13
buergerhaus@lenzsiedlungev.de

KINDERKLEIDERSTUBE
dienstags 10.00 - 13.00 Uhr
freitags 10.00 - 13.00 Uhr
Treffpunkt: Julius-Vosseler-Str.110a
Verein Hilfe f. d. Leben

TREFFEN, KOCHEN, ESSEN U. DEUTSCH LERNEN
donnerstags 18.00 - 21.00 Uhr
Leitung: Anne Thaker
(bitte anmelden)
in Kooperation mit Herzliches Lokstedt e. V.

TREFFPUNKT FÜR ELTERN UND KINDER
freitags 10.00 - 12.00 Uhr
Kinderclub
In Kooperation mit dem Kinderschutzbund und der Stiftung Rauhes haus

KREATIV CAFÉ, OFFENES ANGEBOT
freitags 15.00 - 18.00 Uhr
Seminarraum, 1. Stock, Bürgerhaus
in Kooperation mit Herzliches Lokstedt e. V.
Leitung: Mareike Brun

kinderclub

DU HAST FRAGEN ODER WÜNSCHE?

Shohreh Bahadoran, Frank Switala, Ole Müller, Lisa Scharffenberg
kinderundjugend@lenzsiedlungev.de
maedchenarbeit@lenzsiedlungev.de
Tel.: 43 09 67- 60

MONTAG
OFFENES HAUS
16.00 bis 18.30 Uhr

jeden ersten Montag im Monat um 17.00 Uhr
KINDERKONFERENZ

- **mit**reden
- **mit**entscheiden
- **mit**bestimmen
- **mit**gestalten

DIENSTAG
OFFENES HAUS & KOCHEN
16.00 bis 19.00 Uhr

MITTWOCH
OFFENES HAUS
16.00 bis 18.30 Uhr

ELTERN-KIND-TURNEN
16.00 - 17.00 Uhr
Grundschule Vizelinstraße
Finanziert von der Bürgerstiftung und der Stiftung Wolters und Peter

DONNERSTAG
OFFENES HAUS
16.00 bis 18.30 Uhr

FREITAG
FUSSBALL BEI GRÜN-WEISS
14.00 bis 16.00 Uhr

Nachhilfe: Termine siehe rechts unten

musikprojekt

DU HAST FRAGEN ODER WÜNSCHE?
Sprich Ole an oder schreibe eine E-Mail an
musikprojekt@lenzsiedlungev.de
Tel.: 43 09 67- 60

DIENSTAG
offenes Angebot

DONNERSTAG
offenes Angebot

FREITAG
Schlagzeug-Kurs, 16.00 - 19.00 Uhr

Die Angebote werden gefördert durch die Freie und Hansestadt Hamburg.

DU HAST FRAGEN ODER WÜNSCHE?

Ole Müller, Lisa Scharffenberg, Shohreh Bahadoran, Frank Switala
kinderundjugend@lenzsiedlungev.de
okja@lenzsiedlungev.de
Tel.: 43 09 67- 60

Jugendhaus
Lenzsiedlung e.V.
Julius-Vosseler-Str. 193
22527 Hamburg
Tel.: (040) 43 09 67-60

MONTAG
OFFENES HAUS
16.00 bis 19.00 Uhr

BERATUNG
16.00 bis 18.00 Uhr

DIENSTAG
OFFENES HAUS & KOCHEN
16.00 bis 20.00 Uhr

MITTWOCH
JUNIORTAG
Einlass ab 10 Jahren
16.00 bis 19.00 Uhr

DONNERSTAG
OFFENES HAUS
16.00 bis 19.00 Uhr
Jeden ersten Donnerstag im Monat um **17.00 Uhr**
meeting minutes

- **mitreden**
- **mitentscheiden**
- **mitbestimmen**
- **mitgestalten**

FREITAG
FUSSBALL BEI GRÜN-WEISS
14.00 bis 16.00 Uhr

OFFENES HAUS
16.00 bis 20.00 Uhr

Nachhilfe: Montag, Dienstag, Mittwoch, Donnerstag, Freitag
Anmeldung bitte bei
Lisa Scharffenberg im Jugendhaus

Die Angebote werden gefördert durch die Freie und Hansestadt Hamburg.

JENNIFER HANSEN
Ernährungsberaterin

In diesem Kochkurs erfahren Eltern und Kinder alles über eine gesunde Ernährung. Aus frischen und preiswerten Lebensmitteln werden Mahlzeiten für die ganze Familie gekocht.
Dies ist nun das erste Gericht, das gemeinsam zubereitet wurde.

Cottage Pie

Für 4 Portionen
Für die Füllung:
2 mittelgroße Möhren
1 Staudensellerie
½ Tasse Erbsen
½ Tasse Mais
1 kleine Dose Kidneybohnen
400g rote Linsen
1 Zwiebel gewürfelt
2 Knoblauchzehen gehackt
2El Tomatenmark
2 El Sojasauce
1 El Balsamico-Essig
120 ml Gemüsebrühe
1 Tl getrockneter Thymian, ½ Tl getrockneter Rosmarin,
½ Tl Zucker, Salz u. Pfeffer,
1 Bund frische Kräuter (Petersilie, Schnittlauch, auch TK)

Für den Kartoffelbrei:
1 kg Kartoffeln
60 ml Milch
2 Eßl Butter
Muskatnuss, Salz u. Pfeffer,
Wer mag kann 2 El geriebenen Käse dazu nehmen

Und so geht's:

- Kartoffel schälen, klein schneiden und mit Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen. Bei mittlerer Hitze ca. 15 Minuten kochen, bis die Kartoffeln gar sind. Wasser abschütten
- Kartoffeln mit Butter und Milch zu einem Püree stampfen. Mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken
- Möhren, Staudensellerie und Zwiebeln in Würfel schneiden.
- Rapsöl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch, Möhren, Sellerie kurz anbraten. Alle Gewürze zugeben und mit dem Gemüse vermengen und etwas schmoren lassen
- Tomatenmark, Sojasauce und Balsamico hinzugeben und umrühren
- Linsen, Mais, Erbsen, Kidneybohnen und Gemüsebrühe dazugeben und umrühren. 5-7 Minuten köcheln lassen bis die Sauce etwas reduziert ist
- Ofen auf 200°C vorheizen
- Gemüse in eine Auflaufform geben. Kartoffelpüree auf dem Gemüse verteilen
- Ca. 15 Minuten im Ofen backen. Wer möchte kann die letzten 3 Minuten die Grillfunktion im Ofen einstellen, bis der Pie goldbraun ist.
- Mit frischen Kräutern garnieren!

Guten Appetit!

Achtung
NEUER
KURS

TÄNZE
FÜR ALT UND JUNG

Tanzen macht Spaß

Tanzen hält fit

Tanzen macht schlau

Dienstag 16.15 - 17.45 Uhr
Bürgerhaus Lenzsiedlung
Kurskosten: 10,- Euro monatlich

SCHNUPPERTERMIN **kostenfrei**
7. Januar
16.15 - 17.45 Uhr

BITTE ANMELDEN
Monika Blaß: 040 - 43 09 67 - 13
Bürgerhaus Lenzsiedlung, Julius-Vosseler Str. 193
22527 Hamburg
buergerhaus@lenzsiedlungev.de

Tanzleiterin Claudia Pufahl: 040 - 49 22 23 29

Foto: MKK Werbeagentur