

Die Zeitung für die Lenzsiedlung und Umgebung

lenzlive

Nr. 3, 2019

NEU

.....
Ein Comic für
die Lenzsiedlung



TITELGESCHICHTE
Die Geschichte von
Mogli und Tiger

HISTORIE
Unser
Grundgesetz

AKTUELL
Programme im
Bürgerhaus

- 2 Inhalt
- 3 Vorwort

AKTUELLES

- 4+ 15 Comic-Geschichten
- 8 Die Geschichte von Mogli und Tiger
- 11 Glosse
- 19 Gesundheitskonferenz Lenzsiedlung

HISTORISCHES

- 12 Unser Grundgesetz

VERBRAUCHERTIPPS

- 20 Aufgepasst und Nachgefragt
- 22 Ein bezahlbares Zuhause für alle

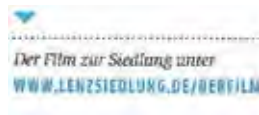
GESUNDHEIT UND BEWEGUNG

- 24 Physiotherapiepraxis

RUND UMS BÜRGERHAUS

- 26 Aufstehen, aufeinander zugehen
- 28 Angebote in der Lenzsiedlung
- 29 Sommer, Sonne, Sonnenschein
- 29 Impressum
- 30 Alt und Jung
- 31 Frühstück mit interessanten Gästen
- 32 Kurse
- 33 LenzTreff
- 34 Schwangerenberatung
- 35 Beratung
- 35 Bürgerhaus
- 36 Kinderclub / Musikprojekt
- 37 Jugendbereich
- 38 Rezept
- 39 Disco 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,

dieser Sommer war ein Sommer! Nach heißen Tagen folgten nasse und kalte Tage, dann wieder das Gegenteil. Für Jeden war etwas dabei.

Auf unserem Nachbarschaftsfest haben wir etwas wirklich Gutes geschafft: wir haben zu viel Müll vermieden. Kein Plastik in Form von Bechern, Tellern und Besteck. Das Mülleinsammeln am Abend war sehr viel einfacher. Der Müllberg war deutlich kleiner.

Was bewegt sich gerade weltpolitisch? Zum ersten Mal in der Geschichte der UN ist eine Frau Chefin der mächtigen EU-Kommission. Nach einem schmerzlichen Wahlverfahren, weil die eigentlichen Kandidaten der größten Parteien im EU-Parlament vor allen Dingen von den rechts-populistisch regierten Ländern wie Polen, Ungarn und Italien nicht akzeptiert wurden, wurde die Deutsche Ursula von der Leyen als Kandidatin aufgestellt und mit hauchdünner Mehrheit gewählt.

Der amerikanische Präsident beweist nach ausländerfeindlichen Beschimpfungen mehrerer demokratischer Parlamentarierinnen im US-Präsidentenhaus, dass er ein Rassist und Frauenverächter ist. Und dieser Mann irrlüchert durch seine Präsidentschaft und möchte in zwei Jahren wiedergewählt werden.

Dafür beleidigt er Jeden, der Kritik an seiner „Politik“ übt.

Hatten manche Menschen im vergangenen Jahr die Hitze nur vereinzelt als Resultat der Klimaveränderungen begriffen, ist seit diesem Jahr klar, das Klima erwärmt sich immer schneller.

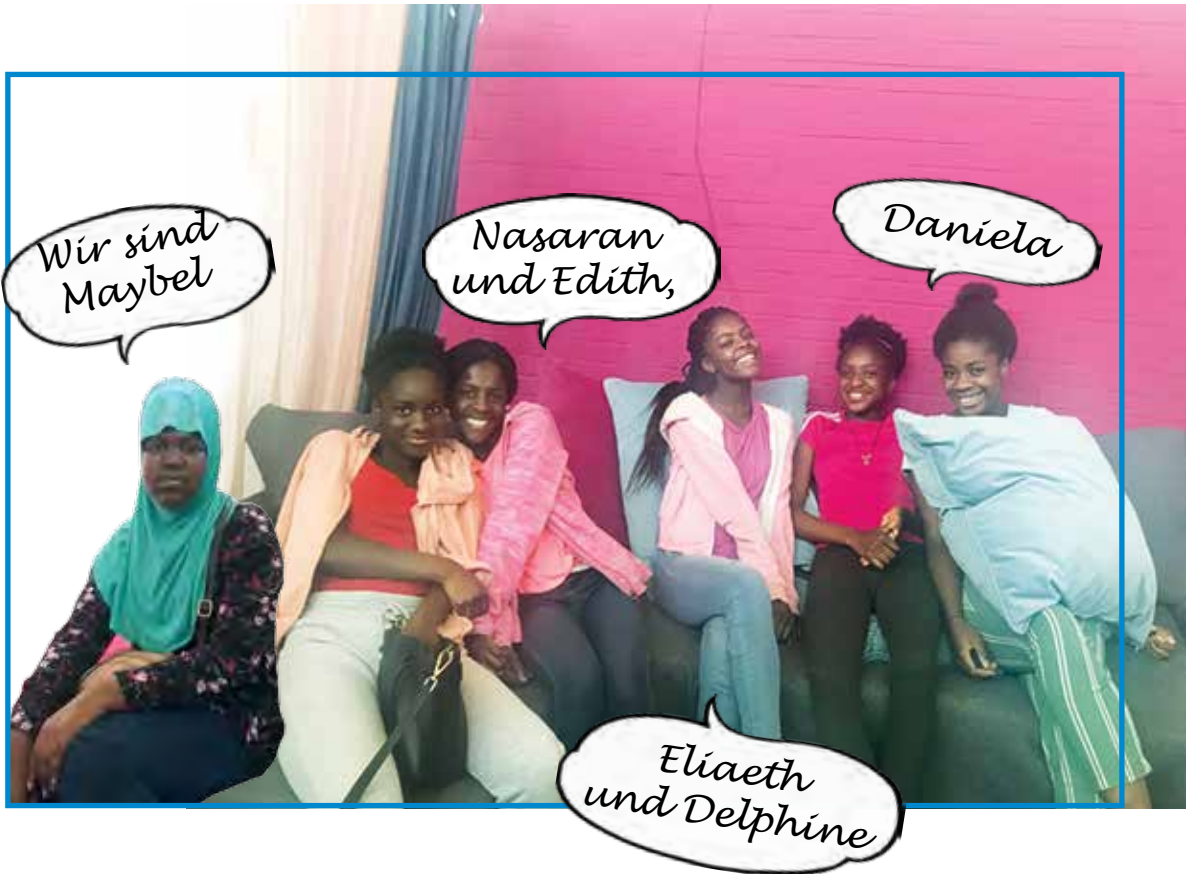
Was bedeutet das für uns? Die Sommer werden zunehmend wärmer, die Böden trocknen aus, die Flüsse führen immer weniger Wasser, die Bauern und auch die Weinbauern müssen sich auf andere, klimaverträgliche Wein- und Getreidesorten umstellen.

Als ich dieses Vorwort schrieb, waren zu diesem Zeitpunkt die natürlichen Ressourcen der Erde für dieses Jahr verbraucht. Wir leben ökologisch gesehen auf Kredit. Das heißt, die Menschen haben jetzt schon so viele Ressourcen der Erde verbraucht, die durch alle Ökosysteme im gesamten Jahr erneuert werden können.

Noch fehlt der politische Wille etwas zu ändern und auch wir müssen über unser Konsumverhalten nachdenken und mit Sicherheit ändern.

Die Leserinnen und Leser dieser Ausgabe können sich auf einige spannende Artikel und über Angebote und Programme für die ganze Familie freuen.

Viel Vergnügen beim Lesen dieser Ausgabe und viel Spaß in den Herbstferien.



Von **A** wie Alltag bis **S** wie Superheldinnen.

Geschichten von Superheldinnen und den Alltag aus der Lenzsiedlung, das sind die Geschichten, die Maybel, Nasaran, Edith, Delphine, Daniela und Eliaeth mit ihren Comics erzählen.

Viele Spaß beim Lesen



Ein afrikanischer Putzmorgen

BY: DELPHINE
& EDITH



MORGENS



MORGENS WERDE ICH VON EINEM STAUBSAUGER UND KINDERN, DIE DRAUßEN SPIELEN GEWECKT. DANN REISST MEIN PAPA DIE GARDINEN AUF UND ICH MUSS AUFSTEHEN.



NACHDEM ICH AUFGESTANDEN BIN, ESSE ICH BROT MIT NUTELLA-SPÄß, ICH MAG GAR KEIN NUTELLA!
ALS ICH FERTIG GEFRÜHSTÜCKT HABE, IST MEIN PAPA AM ABWASCHEN UND ICH DENKE KURZ DARÜBER NACH, OB ICH IHM HELFEN SOLL...



ICH MUSS NICHT LANGE NACHDENKEN, DENN MEIN PAPA SAGT SAUER,
DASS ICH DEN TELLER IN DAS SPÜLLBECKEN STELLEN SOLL. DANN GEHE ICH
INS WOHNZIMMER UND GUCKE FERNSEHEN !

Die Geschichte von Mogli und Tiger

Christa-Luise Seiß

Tiere sind schön, aber sie gehören nicht in eine Wohnung. Sie gehören in den Zoo, auf den Bauernhof oder in die Natur, aber niemals in eine Wohnung. So bin ich erzogen worden. Warum ich aber Zeit meines Lebens an Menschen geriet, die dazu eine diametral andere Meinung hatten, weiß ich nicht. So bin ich zu einem total doofen Boxerhund gekommen, der von einem Auto überfahren wurde, an einen sehr lieben, sehr süßen Cockerspaniel, der Gift gefressen hat und so kam ich zu Mogli und Tiger.

Es war der Tag der Offenen Tür im Tier-

Tag der offenen Tür im Tierheim

heim an der Süderstraße und mein Mann wollte „nur mal kucken“, als in einem Käfig ein kleines grau-weiß gestreiftes Wollknäuel mit einem Blatt spielte. Es war Liebe auf den ersten Blick. Meine ganzen Bedenken wegen Reisen, wegen Abhängigkeit usw. wurden mit großer Geste beiseite gewischt. Auf Nachfrage bei den Mitarbeitern des Tierheims erfuhren wir, dass die Katze die Nummer 1403 habe und erst noch ein paar Formalitäten zu erledigen seien. Alles Weitere würden wir im Büro erfahren, wo auch die Schutzgebühr zu entrichten sei. In der Zwischenzeit schlenderte ich durch die Reihen der Gitterboxen und konnte fast nicht hinsehen, so viele traurige Augen sahen mich an, als ich ein jämmerliches Miauen hörte. Da saß etwas und weinte. Winzig

klein, große gelb-grüne Augen und nur schwarz, schwarz, schwarz. Ein kleiner tasmanischer Teufel, dachte ich und zwei Katzen sind allemal besser als eine. Und so marschierten wir mit zwei Pappboxen zum Auto.

Zu Hause ausgepackt, begann der Spaß und die Erziehung. Das Terrain musste erkundet werden, der Garten, das Haus und wir, alles war fremd und aufregend. Doch nach zwei Tagen saßen die beiden in einer Ecke mit tränenden Augen, triefenden Nasen und zitterten erbärmlich. Also ab zum Tierarzt. Dieser stellte Katzensuche fest und machte uns wenig Mut, dass diese beiden Leichtgewichte, das überstehen würden. Zwei Wochen tröpfelte ich mit einer Pipette Wasser in trockene verschorfte Mäuler, packte Pimentol-Handtücher auf die Heizung, machte Traubenzucker-Injektionen und streichelte struppiges Fell.

In mir war ein großes Erstaunen, dass eine Handvoll Katze, die nur noch aus Fell und vogelartigen Knochen besteht, so viel Stärke und Abwehr haben konnte. Aber irgendwann überwandten sie ihre

Nach der Genesung gehörte die Welt ihnen

Angst und ihr lebenslanges Vertrauen begann.

Nach der Genesung gehörte die Welt ihnen. Nächtens streunten sie durch den großen Garten, tags lagen sie eng zusammengerollt auf einem Küchenstuhl. Als ich sie zum ers-

ten Mal auf dem Dachfirst sah, bekam ich einen Schreck, aber wo sie raufkamen, würden sie auch wieder runter kommen. Es war ein herrliches Leben und nichts war vor ihnen sicher. Sie hatten ein Kippfenster nach draußen und sie waren frei und unabhängig und oft sah ich sie nachts durch den Garten streifen. An einem extrem kalten Januarmorgen waren sie beide nicht mehr da. Ich stellte das Futter nach draußen, wir liefen rufend und suchend durch den Garten und malten uns schreckliche Geschichten aus. Sie waren erst sieben Monate alt und konnten sich verspielt haben und waren nun erfroren oder überfahren worden. Wir bepflasterten Bäume mit Suchbildern, befragten Nachbarn und liefen alle umliegenden Parks und Gärten ab, als der Besitzer unserer Eckkneipe uns beim Schneeschieben konspirativ zuflüsterte: „Ich habe beim Schlüsseldienst in Grindelallee kleine schwarze Katze im Schaufenster gesehen, kann sein, dass deine ist“. Also wir sofort los zum Schlüsseldienst. Und siehe da: Im Schaufenster liegt rund und gesund unser Mogli. Wir hören die abenteuerliche Geschichte des Ladeninhabers. In selbiger kalter Schneenacht haben sich die beiden Katzen seinem Nachtspaziergang angeschlossen und sind ihm bis zu seinem Laden gefolgt. Um die grau gescheckte Katze habe er sich nicht weiter gekümmert, aber den glänzenden schwarzen Kater habe er kurzerhand mit

An einem Morgen waren die zwei nicht mehr da

in die Werkstatt genommen und seiner Gattin geschenkt. Ach und die Gattin habe Max, so hieß er nun, stets mit feinstem Lachs und Dorsch gefüttert und ihn sehr ins Herz geschlossen. Desungeachtet nahmen wir Mogli unter den Arm und vorbei war es mit der Fischfeinkost.

„Tiger in Eimsbüttel verschollen“ titelte die BILD-Zeitung, die wir unter der Rubrik „Tiere in Not“ um Hilfe gebeten hatten und siehe da: Gleichen Tages erreichte mich der Anruf einer Hallenaufsicht eines Spielsalons in der Grindelallee, nicht weit entfernt von jenem Schlüsseldienst und teilte mit, dass sie in einer sehr kalten Nacht im Januar kurz vor Mitternacht in der Drehtür des Spielsalons das zitternde Bündel Fell gefunden und es mit nach Hause genommen habe. Dies sei allerdings problematisch, da ihr Hausgenosse mit Namen Hansi um sein Leben piepte und sie fürchte, es möge ihn ob der ständigen Angst und Aufregung der Schlag treffen, da die kleine Katze ihren Hansi keine Sekunde aus den Augen lasse und mehrere Versuche unternommen habe, um an den Käfig zu gelangen. Und so holten wir zur Erleichterung der netten Dame unseren Tiger wieder nach Hause.

Nun waren wir wie-

der komplett und die erste Zeit blieben die Fenster geschlossen und die Katzen drin. Doch mit dem Frühjahr waren Fenster und Türen wieder geöffnet und noch manches Mal war eines der Sorgenkin- der verschwunden oder lag mit gebro-

Wir holten unsere Tiger wieder nach Hause

chenen Gliedern unterm Buchsbaum und musste versorgt werden oder kam nach ein paar Tagen verschmutzt und hungrig heim. Die Angst um sie hatte ich in einen Winkel meines Herzens gedrängt, wo sie stets lauerte. Besonders gefährdet erschien mir mein schwarzer schöner Kater. Er war scheu und stolz und auf langen staksigen Beinen durchstreifte er

Auf langen staksigen Beinen durchstreifte er sein Revier

sein Revier. Sein Fell glänzte wie Seide und bernsteinfarben funkelten seine Augen. Tiger war frech und listig, schnell und freundlich und schnurrte sich bei allen ins Herz. Sie lagen zusammen im Gras, daneben das Kind schlief rosig im Schatten und alles war gut. Abends lag der Kater auf meinen Füßen und ich spürte sein sanftes Schnurren, das tief in ihm war. Das Kind wuchs mit den Tieren auf, die uns tote Vögel, Mäuse, Kaninchen und Ratten bescherten. Dies war die dunkle Seite der Natur.

Und eines heißen Juli-Tages war Mogli verschwunden. So halb im Schlaf hatte

ich den Kampf gehört, nicht ungewöhnlich bei der Verteidigung seines Reviers. An diesem Morgen kam er nicht und nie mehr. Wochenlang habe ich ihn gesucht, telefoniert, gefragt und jede schwarze Katze prüfend betrachtet. Seine Spielgefährtin war verstört, verweigerte das Futter und lag tagelang auf dem gemeinsamen Platz, den Blick auf die Katzenklappe gerichtet. Wir trösteten uns damit, dass er nun bei Lachs und Dorsch im Katzenhimmel auf uns blicken würde. Tiger, die zähe, kluge kleine Katze blieb und wurde fast zwanzig Jahre alt. Das Kind war jetzt fast ein Mann und hütete seine alte und gebrechliche Katze bis zum Schluss. Sie war leicht wie eine Feder, taub und fast blind und wir trugen sie in den Garten in die Sonne an ihre Lieblingsplätze.

Ihr Schnurren, das früher laut und aufdringlich war, war jetzt nur noch eine Vibration tief in der Kehle und ihr Blick war müde. Am Ende haben wir sie im Garten am Kirschbaum vergraben. Manchmal, im Flirren der Sonne in den Gräsern sehe ich sie noch heute.

Mogli
und Tiger
entspannt im
Garten



Manchmal wäre weniger mehr

Aber wenn bereits die Wirklichkeit so satirisch ist, also eine sogenannte Realsatire darstellt, bleibt dem Autor/Autorin nur die Schilderung des reinen Sachverhalts und der geht so:

Die allseits beliebte Skaterbahn neben dem Bürgerhaus musste vor zwei Jahren wegen erheblicher Mängel durch einen Bauzaun abgesperrt werden, da die Nutzung zu gefährlich geworden war. Nun folgte der übliche Gang durch die Instanzen bei der SAGA, um sowohl die Gelder als auch die Handwerker etc. für die Restaurierung zu erhalten. Doch nun 2019, im Jahr des Herrn, rechtzeitig zum Lenz-Sommerfest waren die Arbeiten abgeschlossen, was aber so richtig von niemandem bemerkt worden war. Hatte doch der Bauzaun, der das Areal umschlossen hatte, im Lauf der Zeit ein paar Lücken bekommen, wo Kinder sich ab und an durchzwängten, um darauf zu spielen, somit eine gewisse „Durchlässigkeit“ bekommen.

Was sich aber nun bei genauerem Hinsehen darbietet, ist einmal ein massives Geländer und davor nochmal ein ebenso massiver Zaun in Höhe von ca. 120 cm. Ich denke, dass diese Konstruktion das ist, was Trump als Grenze zu Mexiko vorschwebt. Das Problem ist nun, dass, wenn ein Skater mit etwas zu viel Schwung in die halfpipe fährt, er voll an den Zaun donnert. Bedenklich,

bedenklich. Auf Nachfrage bei der SAGA kommt allerdings die Auskunft, dass die Bahn vom TÜV abgenommen, also sicherheitsgeprüft ist und für o.k. befunden wurde. Aber auch ein TÜV kann irren. Manchmal wäre weniger mehr, soll heißen, ein flexibler Zaun hätte gereicht, um das Nicht-Rausfliegen aus der Bahn zu gewährleisten und es doch schade wäre, wenn man zukünftig die Kinder der Lenz-Siedlung daran erkennt, dass ihnen die Schneidezähne fehlen. Ich habe seit der Fertigstellung der Bahn aber keine Skater mehr drauf gesehen, sondern eher Eltern mit ihren dreiradfahrenden Kindern oder Jugendliche, die mit ihren Handys zugange sind. Na ja, da können sie jedenfalls nicht vom Auto überfahren werden – hat ja auch sein Gutes.



Christa-Luise Seiß

Anrainerin der Lenz-Siedlung, Unruhe-Ständlerin, Gern-Schreiberin und bekennende Joggerin. Ich bin in Bayern und Baden-Württemberg aufgewachsen, bin dann abwechseln von Berlin nach Hamburg gezogen, habe einen großen Sohn und ein kleines Haus und hoffe, noch lange mit offenen Sinnen durch die Welt zu gehen.

Die Glosse ist eine kurze Textsorte, in der sich Autor/Autorin mit aktuellen Themen satirisch oder polemisch auseinandersetzt.

So definiert in Wikipedia.

Der Zaun an der Skaterbahn



Artikel 3 [Gleichheit vor dem Gesetz]

- (1) Alle Menschen sind vor dem Gesetz gleich.
- (2) Männer und Frauen sind gleichberechtigt. Der Staat fördert die tatsächliche Durchsetzung der Gleichberechtigung von Frauen und Männern und wirkt auf die Beseitigung bestehender Nachteile hin.
- (3) Niemand darf wegen seines Geschlechtes, seiner Abstammung, seiner Rasse, seiner Sprache, seiner Heimat und Herkunft, seines Glaubens, seiner religiösen oder politischen Anschauungen benachteiligt oder bevorzugt werden. Niemand darf wegen seiner Behinderung benachteiligt werden.

Auszug aus dem Grundgesetz

Die wichtigste Errungenschaft nach dem 2. Weltkrieg

UNSER GRUNDGESETZ

Iris-Marei Brehm-Werner

„Die Würde des Menschen ist unantastbar. Sie zu achten und schützen ist Verpflichtung aller staatlichen Gewalt“. Artikel 1, Absatz 1.

Mit diesen bemerkenswerten Worten beginnt unser Grundgesetz.

Am 23. Mai 1949 wurde das Grundgesetz der Bundesrepublik Deutschland verkündet und trat am 25. Mai offiziell in Kraft. Mit der Verkündung des Grundgesetzes wurde gleichzeitig die Bundesrepublik Deutschland gegründet.

Die Erfahrungen aus dem Scheitern der Weimarer Republik und ihrer politischen Verfassung, in Abgrenzung des nationalsozialistischen Verbrechenregimes und vor dem Hintergrund des Kalten Krieges, hat die Diskussion bei der Entstehung Grundgesetzes stark beeinflusst.

*Dieses Grundgesetz begründet bis heute den Charakter der Bundesrepublik als demokratischer, freiheitlicher und föderal organisierter

Rechtsstaat mit starken Bundesländern.

Der erste Verfassungskonvent tagte vom 10. bis zum 23. August 1948 auf der Insel Herrenhimsee und legte die Grundlage. Es sollte eine starke Bundesregierung geben, keine Volksabstimmung und vor allen Dingen sollte das Staatsoberhaupt nach den Erfahrungen aus der Hitlerdiktatur nur noch eingeschränkte Machtbefugnisse erhalten.

Am 1. September kamen die Mütter und Väter des Grundgesetzes in Bonn zusammen. Es waren 11 Ministerpräsidenten der Bundesländer und die gewählten Abgeordneten der Landtage. Von 65 Mitgliedern waren nur vier Frauen.

Lange wurde über eine Formulierung über die Gleichberechtigung von Mann und Frau gestritten. *Elisabeth Selbert (SPD), die sich 1949 im Hauptausschuss mit der Formulierung des Gleichheitsgesetzes befasste, brachte durch ihren Einsatz das Thema in die breite Öffentlichkeit.

*Text zum Teil aus dem Internet



Die Mütter des Grundgesetzes
(von links): Friederike Nadig (SPD),
Helene Weber (CDU),
Helene Wessel (Zentrum) und
Elisabeth Selbert (SPD)

Das Verfassungskonvent (links)

Konrad Adenauer
unterzeichnet das
Grundgesetz (unten)



Sie schlug die Formulierung vor: „Männer und Frauen sind gleichberechtigt“. Erst nach einer von ihr initiierten Öffentlichkeitskampagne der Frauenorganisationen, übernahm der Hauptausschuss ihren Vorschlag.

Die drei Militärgouverneure der westlichen Besatzungsmächte Frankreich, Großbritannien und die USA mussten dem ausgearbeiteten Grundgesetz zustimmen. Aus den geplanten drei Monaten Beratungszeit wurden neun Monate. *Bayern stimmte dem Grundgesetz nicht zu, wohl aber seiner Aufnahme als Bundesland in die Bundesrepublik.

Mit der Hoffnung, die sowjetische Besatzungszone könnte sich bald wieder mit den Westzonen vereinigen, sollte es eine Übergangslösung bis zu einer gesamtdeutschen Verfassung sein.

Bis zur Wiedervereinigung sollten 40 Jahre vergehen und bei einer Abstimmung wurde dieses Grundgesetz auch von den östlichen Bundesländern angenommen. Als Präsident des Parlamentarischen Rat setzte Konrad Adenauer (CDU) als Erster seine Unterschrift unter das Grundgesetz.

Unser Grundgesetz ist nun 70 Jahre alt. Es ist ein Dokument der Freiheit, doch wie es aussieht, müssen wir das Grundgesetz wieder verteidigen. In verschiedenen Bundesländern und im Bundes-

tag sitzen Menschen die sich zwar darauf berufen, aber die nicht wirklich die Menschenrechte und die Menschenwürde aller Menschen in diesem Land achten.

Artikel 1

Menschenwürde – Menschenrechte – Rechtsverbindlichkeit der Grundrechte

1 Die Würde des Menschen ist unantastbar.

Sie zu achten und zu schützen ist Verpflichtung aller staatlichen Gewalt.

2 Das Deutsche Volk bekennt sich darum zu unverletzlichen und unveräußerlichen Menschenrechten als Grundlage jeder menschlichen Gemeinschaft, des Friedens und der Gerechtigkeit in der Welt.

3 Die nachfolgenden Grundrechte binden Gesetzgebung, vollziehende Gewalt und Rechtsprechung als unmittelbar geltendes Recht.

Artikel 2

Persönliche Freiheitsrechte

1 Jeder hat das Recht auf die freie Entfaltung seiner Persönlichkeit, soweit er nicht die Rechte anderer verletzt und nicht gegen die verfassungsmäßige Ordnung

oder das Sittengesetz verstößt.

2 Jeder hat das Recht auf Leben und körperliche Unversehrtheit. Die Freiheit der Person ist unverletzlich. In diese Rechte darf nur auf Grund eines Gesetzes eingegriffen werden.

Artikel 3

Gleichheit vor dem Gesetz

1 Alle Menschen sind vor dem Gesetz gleich.

2 Männer und Frauen sind gleichberechtigt. Der Staat fördert die tatsächliche Durchsetzung der Gleichberechtigung von Frauen und Männern und wirkt auf die Beseitigung bestehender Nachteile hin.

3 Niemand darf wegen seines Geschlechtes, seiner Abstammung, seiner Rasse, seiner Sprache, seiner Heimat und Herkunft, seines Glaubens, seiner religiösen oder politischen Anschauungen benachteiligt oder bevorzugt werden. Niemand darf wegen seiner Behinderung benachteiligt werden.

Artikel 4

Glaubens- und Gewissensfreiheit

1 Die Freiheit des Glaubens, des Gewissens und die Freiheit des religiösen und weltanschaulichen Bekenntnisses sind unverletzlich.

2 Die ungestörte Religionsausübung wird gewährleistet.

3 Niemand darf gegen sein Gewissen zum Kriegsdienst mit der Waffe gezwungen werden. Das Nähere regelt ein Bundesgesetz.

Artikel 5

Freiheit der Meinung, Kunst und Wissenschaft

1 Jeder hat das Recht, seine Meinung in Wort, Schrift und Bild frei zu äußern und zu verbreiten und sich aus allgemein zugäng-

lichen Quellen ungehindert zu unterrichten. Die Pressefreiheit und die Freiheit der Berichterstattung durch Rundfunk und Film werden gewährleistet. Eine Zensur findet nicht statt.

2 Diese Rechte finden ihre Schranken in den Vorschriften der allgemeinen Gesetze, den gesetzlichen Bestimmungen zum Schutze der Jugend und in dem Recht der persönlichen Ehre.

3 Kunst und Wissenschaft, Forschung und Lehre sind frei. Die Freiheit der Lehre entbindet nicht von der Treue zur Verfassung.

Artikel 13

gewährleistet das Grundrecht der Unverletzlichkeit der Wohnung.

Dieses dient dem Schutz der räumlichen Privatsphäre vor Eingriffen von staatlicher Seite. Damit handelt es sich vorrangig um ein Freiheitsrecht

Artikel 14

Politisch Verfolgte genießen Asylrecht

Jeder hat das Recht, in anderen Ländern Schutz vor Verfolgung zu suchen und zu bekommen. Das Asylrecht kann nicht in Anspruch genommen werden, wenn jemand wegen eines nichtpolitischen Verbrechens verfolgt wird oder gegen die Ziele und Grundsätze der Vereinten Nationen verstößt.

Das Grundgesetz (GG) besteht aus 15 Abschnitten, die sich aus 146 Artikeln zusammensetzen. Dies sind nur einige der wichtigsten Artikel in unserem Grundgesetz, das damit eins der Fortschrittlichsten, Freiheitlichsten und Modernsten in Europa ist.

Dieses Grundgesetz garantiert unsere Freiheit, unser Leben und unser ziviles und soziales Zusammenleben in einer offenen, vielfältigen Gesellschaft. Schützen wir unser Grundgesetz vor Mißbrauch und undemokratischem Einfluss.

POWER GIRL

By: Maybel.A and Nasara.D

Power Girl und die Eiserne Pfanne hatten einen schlimmen Kampf!



Der Kampf war sehr schlimm, doch Power Girl schaffte es noch, die Eiserne Pfanne zu besiegen!



Nachdem Powergirl die eiserne Pfanne besiegt hatte, kam sie in die Lenzieidung, für ihren Ruhestand mit ihrer besten Freundin Betty.



Power girl gibt der dummen Betty einen klapps auf den Kopf.







NEUSTART: Runder Tisch Lenz Gesund

In der Lenzsiedlung besteht der große Wunsch, den Runden Tisch Lenz wieder ins Leben zu rufen. Ziel des Runden Tisches ist es, einen Ort zu schaffen, an dem die Bewohner*innen gemeinsam über Gesundheitsförderung beraten und sprechen können.

Ein erster Schwerpunkt liegt dabei auf dem seelischen Wohlbefinden. Dieses Thema wird am

Mittwoch, den **18.09.2019** von **16 bis 18 Uhr** im **Bürgerhaus** der Lenzsiedlung diskutiert.

Alle Akteure aus dem Quartier und der Umgebung sind herzlich eingeladen, sich auszutauschen und Angebote zu entwickeln.

Insgesamt soll der Runde Tisch Lenz drei Mal im Jahr tagen.

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

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.lenzsiedlung-ev.de



AUFGEPASST UND NACHGFRAGT!

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

Versicherungen – welche brauche ich wirklich?

Immer wieder kommt es während meiner Beratungen vor Ort zu Fragen, die mit dem Thema Versicherungen zu tun haben. In den meisten Fällen werden Versicherungspolicen mitgebracht und Fragen wie diese gestellt: „Was ist das eigentlich genau?“, „Ist die wirklich so wichtig?“ oder „Die ist so teuer, kann ich die auflösen?“. Wenn dann nach dem Grund des Abschlusses gefragt wird, geben die Bewohnerinnen und Bewohner häufig an, dass ihnen ein Außendienstmitarbeiter eines Versicherungsunternehmens oder einer Vermögensberatung bzw. ein Bankangestellter diese Versicherung empfohlen hat. Und dann wurde der Antrag auch gleich im Wohnzimmer bzw. am Schalter der Bank oder Sparkasse erstellt und die Unterschrift vom Kunden geleistet. Da der Abschluss einer Versicherung nicht einfach so erfolgen, sondern auch der Bedarf vorhanden sein sollte, möchte ich heute auf diese Punkte näher eingehen.

Zunächst möchte ich Ihnen die wichtigsten Versicherungen vorstellen:

- **Berufsunfähigkeitsversicherung** - diese Versicherung zahlt Ihnen in dem Fall, dass Sie ihren Beruf aufgrund einer Erkrankung / eines Unfalls nicht mehr ausüben können, eine monatliche Rente. Diese Versicherung ist für Erwerbstätige sehr wichtig, da die soziale Absicherung ihren bisherigen Lebensstandard nicht abdecken kann. Dieses gilt besonders für junge Menschen, da die soziale Absicherung in Form einer Erwerbsunfähigkeitsrente an sehr hohe Voraussetzungen gebunden ist und vom bisher erwirtschafteten Einkommen abhängig ist. Leider ist diese Versicherung nicht leicht zu bekommen und man kann bei der Beantragung viele Fehler machen. Die Jahresprämie hängt von der vereinbarten Rentenhöhe ab.
- **Hausratversicherung** - diese Versicherung tritt dann ein, wenn an Ihren Einrichtungsgegenständen (Möbel, Fernseher, Kleidung etc.) ein Schaden eintritt. Dies kann durch Diebstahl, Wasseraustritt, Brand oder Sturm der Fall sein. Die Versicherung bezahlt dann eine Geldsumme, die für die Wiederbeschaffung bzw. Reparatur der defekten bzw. entwendeten Gegenstände ausreicht. Auch die Aufräumkosten oder Hotelübernachtungen werden übernommen. Haben Sie besonders wertvolle Sachen (Schmuck, Fahrrad etc.) in Ihrer Wohnung, können Sie diese extra versichern lassen. Der Jahresbeitrag hängt von der Größe der Wohnung, dem Wert der Gegenstände sowie dem Versicherungsort ab. Der Beitrag ist in einer Kleinstadt geringer als in einer Großstadt wie Hamburg. Dennoch kann man eine Wohnung in Hamburg mit 55qm für eine Jahresprämie von ca. 60,00 Euro versichern.
- **Unfallversicherung** - im Gegensatz zur Berufsunfähigkeitsversicherung zahlt diese Versicherung
- **Privathaftpflicht** - diese Versicherung steht bereit, wenn Sie nicht so viel Glück im Leben hatten. Haben Sie zum Beispiel bei einer fremden Person unabsichtlich etwas beschädigt oder sogar eine Person verletzt, kommt diese Versicherung für den entstandenen Schaden auf. Eine Privathaftpflicht gibt es für Singles und Familien. Gerade wenn man Kinder über 7 Jahre hat, ist diese Versicherung besonders wichtig. Bei einer Privathaftpflichtversicherung kann man auch bestimmte Dinge (Schlüsselverlust etc.) bzw. Risiken (Tierhaltung etc.) extra versichern, was in den meisten Fällen jedoch die Kosten der Versicherung erhöht. Eine gute und günstige Privathaftpflicht gibt es bereits ab einem Jahresbeitrag von ca. 50,00 Euro für Singles und ca. 70,00 Euro für Familien.

TERMINE: Jeden 1. Dienstag im Monat, 14.00 - 16.00 Uhr im Beratungsbüro (1.OG)
•01.10.2019 •05.11.2019 •03.12.2019



nur dann, wenn man durch einen Unfall einen bleibenden (mindestens 3 Jahre) Schaden erlitten hat. Wie viel die Versicherung bezahlt, hängt dabei vom Grad der Einschränkung ab. Zum Beispiel für den Verlust eines Auges werden 50 % der Versicherungssumme gezahlt. Es handelt sich dabei jedoch um eine Einmalzahlung. Deshalb geht es bei dieser Versicherung nicht um eine dauerhafte Absicherung der Lebenshaltung, sondern hauptsächlich um die Deckung der nach einem Unfall notwendigen Ausgaben (Lohnausfall, Umbau der Wohnung, Hilfe im Haushalt etc.). Oft werden auch noch weitere Extras mit angeboten, die jedoch nicht empfehlenswert sind.

- **Gesetzliche Kranken- und Pflegeversicherung** (diese Versicherung deckt die Kosten für medizinische Hilfe beim Arzt sowie im Krankenhaus. Zusätzlich werden auch notwendige Zahnbehandlungen bezahlt. Hat man einen Arbeitsplatz bzw. erhält man öffentliche Leistungen für den Lebensunterhalt, wird der notwendige Beitrag vom Gehalt bezahlt bzw. vom Jobcenter, von der Arbeitsagentur, der Rentenversicherung etc. bezahlt. Selbstständige müssen sich eigenständig versichern. Dies kann bei einer privaten oder gesetzlichen Krankenversicherung geschehen.

Welche Versicherungen nun wirklich notwendig sind, hängt immer von der Lebenssituation ab. Deshalb kann die Notwendigkeit für bestimmte Versicherungen im Laufe des Lebens an Bedeutung gewinnen oder verlieren. Bei den folgenden Fällen wird die Bedeutung mit ●●● (sehr wichtig), ●● (wichtig) und ● (weniger wichtig) dargestellt:

Singles

Gesetzliche Kranken- und Pflegeversicherung = ●●●

Privathaftpflicht = ●●●

Hausratversicherung = ●●

Berufsunfähigkeitsrente = ●●

Unfallversicherung = ●

Paare

Gesetzliche Kranken- und Pflegeversicherung = ●●●

Privathaftpflicht = ●●●

Hausratversicherung = ●●

Berufsunfähigkeitsrente = ●●

Unfallversicherung = ●

Single / Paar mit Kind

Gesetzliche Kranken- und Pflegeversicherung = ●●●

Privathaftpflicht = ●●●

Hausratversicherung = ●●

Berufsunfähigkeitsrente = ●●

Unfallversicherung = ●●

Hat man sich für eine Versicherung entschieden, sollte der Abschluss gut überlegt sein. Dabei ist entscheidend, dass es sich um eine gute und günstige Versicherung handelt. Versicherungen, die an der Haustür, im Wohnzimmer oder am Bankschalter angeboten werden, sind in den seltensten Fällen gut und günstig. Hier hat der Abschluss einer Versicherung mehr Vorteile für den Vertreter bzw. den Bankangestellten, da die Provisionen für solche Versicherungen oft viel höher sind. Ein Antrag muss nicht sofort unterschrieben werden. Nehmen Sie die Unterlagen mit nach Hause, holen Sie sich unabhängige Hilfe und schlafen Sie eine Nacht drüber. Wenn Sie die Versicherung nicht möchten, sagen Sie es ganz offen und direkt. Keiner kann Sie zum Abschluss zwingen, auch nicht Ihr Berater / Ihre Beraterin in der Bank.

Haben Sie bereits eine Versicherung und möchten Sie diese gerne beenden, gibt es zwei Wege. Die Versicherung hat Ihnen mitgeteilt, dass Ihre Versicherung bald teuer werden wird. In diesem Fall haben Sie ein Sonderkündigungsrecht. Sie brauchen nur innerhalb von 4 Wochen nach Kenntnisnahme eine Kündigung an den Versicherer schicken. Sind Sie einfach nur grundsätzlich mit der Versicherung unzufrieden, müssen Sie sich an die Kündigungsfristen halten und schriftlich zum nächstmöglichen Termin kündigen. Manche Versicherer schließen Verträge über mehrere Jahre ab, was nach aktueller Rechtsprechung aber nicht immer korrekt ist. Holen Sie sich in diesem Fall Unterstützung bei einer Schuldnerberatung bzw. einer Verbraucherzentrale. Grundsätzlich sollten Kündigungen per Einschreiben oder mit einer Faxbestätigung versandt werden.

Möchten Sie vielleicht mehr über notwendige Versicherungen erfahren, sich über günstige Anbieter informieren oder einfach mal ein paar Nachfragen stellen? Kein Problem!

Kommen Sie einfach in unsere offenen Sprechstunden im Bürgerhaus der Lenzsiedlung. Jeden ersten Dienstag im Monat sind wir von 14:00 – 16:00 Uhr für Sie im Beratungsbüro vor Ort. Kommen Sie gerne vorbei.

Wir wünschen Ihnen einen guten Start in den Herbst und würden uns freuen Sie zu treffen!

Ihr Mark Schmidt-Medvedev

WAS MAN WEISS UND WAS MAN WISSEN SOLLTE FRAGEN ZUM MIETRECHT AN DEN MIETERVEREIN ZU HAMBURG

„Ein bezahlbares Zuhause für alle!“

Tausende demonstrieren beim MietenMove in Hamburg gegen steigende Mieten

Von Anna Salewski



Der Mieterverein zu Hamburg machte auf seine Forderungen mit Plakaten und einer großen Balloninstallation von Künstlerin und Mietervereins-Mitglied Sina Greinert auf der Demo aufmerksam. Mehr Arbeiten der Künstler gibt es auf sinagreiner.com zu sehen.

„Keine Rendite mit unserer Miete!“ schallte es am Sonnabend, den 4. Mai durch die Hamburger Innenstadt. Rund 6.000 Menschen zogen beim MietenMove vom Rathausmarkt über die Hafencity bis zu den Landungsbrücken und forderten die Politik lautstark zum Handeln auf. Der Mieterverein zu Hamburg hat den Aufruf zur Großdemonstration gemeinsam mit über 100 Organisationen und Initiativen unterstützt. Veranstalter war das Netzwerk „Recht auf Stadt“.

Ihre Forderungen an die Politik hatten die mehr als 100 Unterzeichner des Demo-Aufrufs – neben dem Mieterverein zu Hamburg und der Gewerkschaft ver.di waren darunter auch viele linke Gruppie-

rungen – schon im Vorfeld publik gemacht. Sie forderten mehr Schutz vor Mieterhöhungen, ein groß angelegtes kommunales Wohnungsbauprogramm, Sozialwohnungen mit unbefristeter Mietpreisbindung, wirksame Gesetze gegen Spekulanten und einen Verkaufsstopp für städtische Grundstücke.

„Wir sind hier, um ein Zeichen zu setzen gegen renditeorientierte Immobilienkonzerne und Verdrängung. Wir müssen diese Entwicklung stoppen und für bezahlbaren Wohnraum in ganz Hamburg für alle sorgen“, sagte Dr. Rolf Bosse, Vorstandsmitglied des Mietervereins zu Hamburg, auf der Großdemo. Nach Schätzungen des Mietervereins fehlen in Hamburg rund 30.000 bezahlbare Wohnungen. Außerdem hat fast die Hälfte der Hamburger An-

spruch auf geförderten Wohnraum, während die Zahl der Sozialwohnungen auf unter 80.000 gesunken ist.

Wie dramatisch die Situation auf dem Wohnungsmarkt der Hansestadt ist, zeigen die aktuellen Neuvertragsmieten von 13,24 Euro pro Quadratmeter. Sie sind in den vergangenen zehn Jahren fast drei Mal so schnell gestiegen wie die allgemeinen Lebenshaltungskosten. Auch die Bestandsmieten haben sich seit 2007 um 30 Prozent erhöht. „Wir brauchen eine stärkere Regulierung der Mieten, so etwas wie einen Mietendeckel, und mehr kommunalen Wohnungsbau“, sagte Dr. Rolf Bosse. Es müsse verhindert werden, dass in den begehrten Quartieren Reich für Reich baue.

Viele der Demonstranten beobachten die Entwicklung in ihren Stadtteilen seit langem mit Sorge. So auch Sonja Brinschwitz aus Barmbek-Süd. „Wir erleben, wie sich unser Viertel verändert. Es entsteht viel hochpreisiges Eigentum, aber die Leute finden keine bezahlbaren Wohnungen mehr. Jeder Mensch hat das Recht auf ein gutes, menschenwürdiges Leben. Dazu gehört auch das Wohnen“, sagte die Mieterin. Ihre Forderung hatte Brinschwitz auf ein großes Stück Pappkarton gemalt:

„Die Wohnungen denen, die darin leben und lachen!!!“

Immer mehr Menschen haben Angst, sich ihre Wohnungen bald nicht mehr leisten zu können und aus ihren Vierteln verdrängt zu werden. Betroffen sind dabei nicht nur begehrte Innenstadt-Quartiere, sondern auch Stadtteile, in denen die Mieten bisher eher niedrig waren. Johanna Reidt von der Mieterinitiative Steilshoop kritisiert besonders den Großvermieter Vonovia. „Es kann nicht sein, dass mehr als 40 Jahre lang keine Instandsetzungen gemacht wurden und plötzlich eine Modernisierung mit 50 Prozent Mietsteigerung kommt“, kritisiert die

Steilshooperin. Reidt hat sich mit ihren Nachbarn zusammengetan und wehrt sich mit Hilfe des Mietervereins gegen die extremen Mieterhöhungen.

Viele der Demonstranten unterstützen die Forderung der Berliner Mieterinitiative nach einer Enteignung privater Großvermieter. „Weil die Politik bis jetzt keine wirksamen Lösungsvorschläge für die Wohnkostenbelastung bietet, ist es kein Wunder, wenn radikale Rufe nach Vergesellschaftung und Enteignung laut werden“, meint Dr. Rolf Bosse. Zwar unterscheidet sich der Hamburger Wohnungsmarkt deutlich vom Berliner – mehr als ein Drittel der 720.000 Mietwohnungen ist in städtischer oder genossenschaftlicher Hand, die Vonovia hat 11.000 Wohnungen und der Rest gehört vielen privaten Kleinvermietern. Doch ein Wohnungskonzern ist dennoch im Fokus der Enteignungswilligen: Das schwedische Unternehmen Akelius mit etwa 5.000 Wohnungen in Hamburg. So stand auf vielen Demo-Plakaten die Forderung „Akelius enteignen!“. Der Mieterverein kritisiert die Geschäftspolitik des Konzerns seit langem. Akelius kauft unterbewertete Objekte in attraktiven Lagen und treibt die bis dato niedrigen Mieten in die Höhe. Um die dämpfende Wirkung der Mietpreisbremse zu umgehen, werden die Instandsetzungen der Wohnungen mit einer Luxussanierung vorgenommen und als „umfangreiche Modernisierung“ mit dem Hinweis deklariert, die Wohnungen würden der Mietpreisbremse nicht unterliegen.

Auch um solche Geschäftsmodelle zu unterbinden, forderten die Demonstranten die Politik auf, den Immobilien- und Wohnungsmarkt stärker zu regulieren. „Ich bin hier, weil ich glaube, dass Wohnen ein infrastrukturelles Gut ist und dass es deswegen geregelt werden muss. Wohnraum darf kein Renditeobjekt sein“, sagte Christiane Gruner, Mietervereins-Mitglied aus der Neustadt.

Selbsthilfe bei Rücken- und Nackenschmerzen

75% der Berufstätigen leidet mindestens einmal im Jahr an Rücken- oder Nackenschmerzen.

In sehr vielen Fällen sind die Schmerzen auf mangelnde Bewegung und schlechte Haltung zurückzuführen.

Aus diesem Grund stellen wir Ihnen heute einfache Übungen für den Alltag vor, um Schmerzen vorzubeugen oder bereits bestehende Schmerzen anzugehen.

1. DIE KORREKTE KÖRPERHALTUNG:

Zur Überprüfung der richtigen Körperhaltung im Sitz schauen wir uns nacheinander die 3 unterschiedlichen Wirbelsäulenabschnitte an. Lendenwirbelsäule, Brustwirbelsäule und die Halswirbelsäule, denn das Ziel ist es alle drei Abschnitte der Wirbelsäule gerade übereinander einzuordnen.

Setzen Sie sich für die folgenden Übungen auf einen Stuhl oder Hocker und achten Sie darauf, dass Ihre Füße im beckenbreiten Abstand unter den Knien stehen. Die Knie sollten gleich viel Abstand haben, wie die Füße.

1.1 Lendenwirbelsäule:

Legen Sie eine Hand auf Ihren Bauch, die andere ins Kreuz. Nun lassen Sie das Becken nach hinten sinken lassen und merken, wie Ihr Rücken rund wird und Sie mehr auf ihrem Gesäß sitzen (hinter ihren Sitzbeinhöckern). Wenn Sie das Becken nach vorne kippen, merken Sie, wie Sie groß werden und direkt auf Ihren Sitzbeinhöckern sitzen. Wenn Sie das Becken nun noch weiter nach vorne kippen lassen, spüren Sie, wie Sie ein Hohlkreuz

bekommen. Nun lassen Sie das Becken einige Male vor- und zurück kippen und spüren die Bewegungen in der Lendenwirbelsäule.

Die optimale Position der Lendenwirbelsäule ist die, in der Sie am Größten sind und auf Ihren Sitzbeinhöckern sitzen. Halten Sie diese Position, nun ist die Brustwirbelsäule an der Reihe.

1.2 Brustwirbelsäule:

Um zu prüfen, ob die Brustwirbelsäule gerade ist, legen Sie eine Hand auf Ihr Brustbein und die andere auf Ihren Bauchnabel. Jetzt machen Sie die Brustwirbelsäule rund und merken, wie der Abstand zwischen den Händen kleiner wird. Danach strecken Sie die Brustwirbelsäule, bis der größtmögliche Abstand zwischen den beiden Händen erreicht ist. Nach ein paar Wiederholungen, suchen Sie den Punkt, wo die Hände genau übereinander stehen. In dieser Position ist die Brustwirbelsäule gerade. Nun sind Lenden- und Brustwirbelsäule aufrecht, zum Schluss kommt die Halswirbelsäule.

1.3 Halswirbelsäule:

Legen Sie den Daumen einer in Hand in die Grube zwischen ihren Schlüsselbeinen, den Zeigefinger der gleichen Hand legen Sie an Ihr Kinn. Schieben Sie nun Ihr Kinn weit nach vorne, dass der Abstand zwischen den Fingern größer wird. Anschließend bewegen Sie das Kinn Richtung Daumen, ohne dabei die Halswirbelsäule zu beugen. Als ob jemand Ihren Hinterkopf mit einem Faden nach oben zieht, in dieser Position ist die

Halswirbelsäule gerade. Wiederholen Sie diese beiden Bewegungen auch einige Male.

Mit diesen einfachen Übungen lässt sich die eigene Körperhaltung immer und jederzeit überprüfen.

2. BEWEGUNG

Folgend stellen wir Ihnen noch drei zusätzliche einfache und effektive Übungen vor, mit denen Sie im Alltag in Bewegung bleiben.

2.1 Rotation Lendenwirbelsäule

Setzen Sie sich aufrecht auf einen Stuhl oder Hocker, Ihre Füße stehen hüftbreit und unterhalb Ihrer Knie. Die Füße bewegen sich während der Übung nicht. Schieben Sie nun im Wechsel Ihre Knie Richtung Fußspitzen nach vorne und nehmen Sie die Bewegung in der Lendenwirbelsäule wahr.



2.2 Rotation Brustwirbelsäule

Nehmen Sie im Sitz oder im Stand eine aufrechte Körperposition ein und verschränken Sie Ihre Arme vor der Brust. Ihren Kopf halten Sie nun in gerader Position, während der Oberkörper sich

nach links und rechts dreht. Am besten fixieren Sie etwas oder üben vor einem Spiegel, damit der Kopf sich nicht mitdreht.



2.3 Schultern kreisen

Auch für die dritte Übung sollten Sie aufrecht sitzen oder stehen. Die Arme hängen locker neben dem Körper. Versuchen Sie nun die Schultern zunächst nach hinten zu kreisen, nach 10 Wiederholungen wechseln Sie die Richtung und kreisen die Schultern nach hinten.



Viel Spaß beim Üben, wünscht Ihnen,
Ihr Team der Physiotherapie an der Lutterothstraße

Aufstehn, aufeinander zugehn

Refrain:

Wir wollen aufstehn, aufeinander zugehn,
voneinander lernen, miteinander umzugehn.
Aufstehn, aufeinander zugehn
und uns nicht entfernen, wenn wir etwas nicht
verstehn.

1. Viel zu lange rumgelegen, viel zu viel schon
diskutiert.
Es wird Zeit, sich zu bewegen,
höchste Zeit, dass was passiert.

2. Jeder hat was einzubringen, diese Vielfalt,
wunderbar.

Neue Lieder woll'n wir singen,
neue Texte laut und klar.

3. Diese Welt ist uns gegeben, wir sind
alle Gäste hier.
Wenn wir nicht zusammen leben,
kann die Menschheit nur verliern.

4. Dass aus Fremden Nachbarn werden,
das geschieht nicht von allein.
Dass aus Nachbarn Freunde werden,
dafür setzen wir uns ein.

**RASSISMUS
IST KEINE
ALTERNATIVE**

Wie beim Sommerfest 2018 (vgl. lenzLive Nr. 1, 2019, s. S. 20 „Miteinander“) lernte ich auch beim Nachbarschaftsfest 2019 ein neues Lied kennen, ebenfalls gesungen vom Frauenchor Lenzlerchen. Dabei ist **„Aufstehn, aufeinander zugehn“** gar nicht so neu. Die Melodie für „Aufstehn, aufeinander zugehn“ stammt von der Single „Schöne Leute“ aus dem Jahr 1990 der Musiker um Rüdiger „Purple“ Schulz (geb. 1956). Den Text hat einige Jahre früher der Pfarrer Clemens Bittlinger (geb. 1959), der sich als Autor erbaulicher Schriften und vor allem als Liedermacher mit 35 CDs einen Namen gemacht hat.

Zunächst wurde das Lied in überschaubaren kirchennahen Kreisen gesungen, bis es auf einigen evangelischen Kirchentagen erfolgreich war. Bald wurde es auf vielen kirchlichen Veranstaltungen wie Gottesdiensten, Konfirmationen, Firmungen gesungen; es fand auch Eingang in den Religionsunterricht an Schulen und sogar in Kindergärten und Kitas.

Es dauerte einige Jahre, bevor der Sänger und Gitarrist Sven Schuhmacher (geb. 1977) es auf einer Konfirmation hörte und Anfang 2005 mit „Aufstehen, aufeinander zugehn“ in der damaligen Sarah-Kuttner-Show (bei VIVA) auftrat. Seine

Interpretation sorgte für begeisterte Reaktionen unter den Zuschauern.

Als Folge wurde Ende Mai 2005 der Song als Single veröffentlicht, und nachdem er kurze Zeit später die deutschen Singlecharts erreichte, brachte Sony noch im selben Jahr eine CD mit dem gleichnamigen Titel auf den Markt, die eine verkaufte Auflage von mehr als 300.000 Stück aufweisen kann. Zum Vergleich: Von der Single des auf dem Kirchentag 1963 vorgestellten Liedes „Danke für diesen guten Morgen“ wurden rund 700.000 Stück verkauft.

Noch heute wird „Aufstehn...“ weit über kirchliche Kreise hinaus von Bürgerinitiativen, z.B. „Aufstehn gegen Rassismus“ und manchmal auch auf Kundgebungen für Toleranz und gegen Ausländerfeindlichkeit gespielt und gesungen. Der inzwischen 60jährige Singer/Songwriter Bittlinger selbst hat sein Lied in den vergangenen Jahren auf unzähligen Konzerten gesungen.

Anmerkungen zum Liedtext

Der Refrain ist eine Aufforderung an die Sänger* und Zuhörer*, nicht passiv alles über sich ergehen zu lassen und für sich zu bleiben. Stattdessen sollen wir auf unsere Mitmenschen zugehen, selbst wenn sie uns fremd sind. Wenn wir bereit sind, uns gegenseitig kennenzulernen, dann können wir auch, wenn wir etwas nicht verstehen, voneinander lernen, z.B. was es für eine Muslimin bedeutet, ein Kopftuch oder auch eine Burka zu tragen oder warum ein katholischer Christ mit den Fingern ein Kreuz schlägt.

Der Liedtext macht uns darauf aufmerksam, dass wir bisher viel zu wenig getan haben, um voneinander zu lernen. Bisher haben viele von uns zwar über bestimmte Dinge miteinander diskutiert, es gilt jedoch, nicht nur zu reden, sondern etwas zu tun, z.B. mit Migranten über ihre Heimat zu sprechen (z. B. im Erzählcafé POMIKU – postmigrantische Familienkulturen zur Verbesserung der Sprachkenntnisse miteinander Konversation zu betreiben (z.B. **jeden Donnerstag 18.00 - 21.00 Uhr** beim Kochen, Essen und Deutsch lernen) oder gemeinsam ausländische und deutsche Kreistänze zu üben (z. B. **montags und dienstags 14.30 – 16.00 Uhr** Tanzen für Alt und Jung).

Gerade, weil wir aus verschiedenen Ländern stammen, können wir miteinander die Vielfalt unserer Kulturen kennenlernen. So waren für einige die Lieder neu, die beim Sommerfest vom Gute Laune Chor oder von den Lenzlerchen gesungen wurden, aber vielleicht singen wir ja im nächsten Jahr ein Lied zusammen mit den Zuhörern, z. B. „Yakob usta“ (türkisch: Bruder Jakob) oder „Trarira, der Sommer, der ist da“.

Georg Nagel, Gute Laune Chor

Wer das Lied „Aufstehn, aufeinander zugehn“ hören möchte, findet es von Sven Schuhmacher gesungen unter:

www.youtube.com/watch?v=XCcGvDIM5jQ

• oder von einem Jugendchor:

www.youtube.com/watch?v=kzd7fTZG5O4

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: • 08.10. • 12.11. • 10.12.

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:

- 26. September • 31. Oktober fällt aus wg. Feiertag
- 28. November • 19. Dezember 2019



REDAKTION

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

LAYOUT

Iris-Marei Brehm-Werner

ZEICHNUNG/ FOTOS

Lenzsiedlung.e.V., Physiotherapiepraxis

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: 1500

Druck: die druckerei.de

Die Lenz Live wird gefördert von:



Bringezu Immobilien UG & Co. KG

impressum



Wir waren neugierig, wie unsere Stimmen im Musikpavillon in Planten un Bloomen klingen.

Sommer, Sonne, Sonnenschein

Von der Behörde bekamen wir die Genehmigung unsere Chorprobe im Pavillon durchzuführen.

Am Dienstag den 30. Juli war es dann soweit. Der Gute Laune Chor machte einen Ausflug in den schönen Park.

Wir staunten, wie groß die Bühne war und waren auch etwas aufgeregt. Doch der sommerliche Gute-Laune-Faktor der Probe hielt während des ganzen Test an. Einige Besucher und Spaziergänger blieben stehen und klatschten sogar. Es war für uns eine schöne Erfahrung. Singen ist eben Freude, Glück und Gemeinschaft.

Beim anschließenden Mittagessen im Rosengarten waren wir uns einig, wir hatten einen tollen Tag bei strahlendem Sonnenschein.

Krista Compall

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)	Saal
14.30 - 16.00 Uhr	Tanzen für Alt und Jung (bitte anmelden)	Saal

DIENSTAG

11.00 - 12.30 Uhr	„Gute Laune Chor“	Saal
14.30 - 16.00 Uhr	Tanzen (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	Spieelnachmittag	Salon

FREITAG

15.00 -18.00 Uhr	Kreativ Café, offenes Angebot	
	Seminarraum, 1. Stock, Bürgerhaus in Kooperation mit Herzliches Lokstedt e. V.	

KONTAKTE:



MONIKA BLÄß
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, 2. Oktober 2019

10.00-12.30 Uhr

Eidgebundene Jungfrauen, Besuchsehen und Heirat mit drei Brüdern

Astrid Wonneberger berichtet über Vielfalt von Familienkulturen weltweit

Mittwoch 6. November 2019

10.00-12.00 Uhr

Gulasch-Party

Freuen Sie sich auf einen schwungvollen Mittag bei echtem ungarischen Gulasch und bekannten Melodien. Gekocht und gesungen wird von den beiden Ungarn Istvan Gulyas (Akkordeon und Gesang) und Susanna M. Farkas (Gesang).
Achtung: Wir beginnen erst um 12.00 Uhr, die Kosten betragen 5.-Euro



Mittwoch 4. Dezember 2019

Weihnachtsfrühstück mit gemeinsamem Singen

**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@lenzsiedlung.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

montags und dienstags, 14.30 - 16.00 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

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



Na, schon Kurse für
die dunkle Zeit im Herbst aus-
gesucht?

KONTAKT: Sabine Herkenrath, Janine Henke, Yordan Shopov

Tel.: 43 09 67-15

lenztreff@lenzsiedlungev.de

Der **Deutschkurs für Frauen** findet ab sofort ausschließlich **dienstags** in der Zeit von **14.15 - 16.45 Uhr** im **Seminarraum, 1. OG** im Bürgerhaus statt.
Leitung: Evelyn Grunow

Freitags findet der Kurs bis auf weiteres nicht mehr statt!!!

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?

**Kommen Sie zu
einem Beratungsgespräch!**



Britta Maihofer
Diplom-Sozialpädagogin
Familientherapeutin (SG)

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:

13.8., 10.9., 8.10., 12.11., 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 Bläß
Tel.: 43 09 67-13
buergerhaus@lenzsiedlung.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 34

SOVD-BERATUNG

Immer am 2. Dienstag im Monat
16.00 - 17.00 Uhr
08. Oktober
12. November

10. Dezember
Es berät Frau Wöhrmann
vom Sozialverband Deutschland

FINANZCOACHING/ SCHULDNERBERATUNG

afg Schuldnerberatung
Beratungsbüro, Bürgerhaus Lenzsiedlung

dienstags	01. Oktober	2019
dienstags	05. November	2019
dienstags	03. Dezember	2019

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 Bläß
Tel.: 43 09 67-13
buergerhaus@lenzsiedlung.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

DU HAST FRAGEN ODER WÜNSCHE?

Shohreh Bahadoran, Frank Switala, Ole Müller, Lisa Scharffenberg

kinderundjugend@lenzsiedlung.de

maedchenarbeit@lenzsiedlung.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

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@lenzsiedlung.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

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

FREITAG

FUSSBALL BEI GRÜN-WEISS

14.00 bis 16.00 Uhr

OFFENES HAUS

16.00 bis 20.00 Uhr

Fahrradselbsthilfe Werkstatt

**Die Fahrradwerkstatt hat
auch in diesem Jahr geöffnet.**

Öffnungszeiten:

Jeden Montag von

16.00 bis 18.00 Uhr

PAUSE

**Über die Wintermonate ist die
Fahrradwerkstatt in die
Hausmeisterwerkstatt im Bürger-
haus umgezogen**

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



Liebe Leserinnen und Leser von LenzLive,

es ist der Wunsch an uns herangetragen worden, wieder eine Kochseite in LenzLive zu machen. Wir finden die Idee gut und würden uns freuen, wenn Sie uns Ihre Rezepte schicken oder vorbeibringen würden. Aber bis dahin habe ich aus dem Aldi-Kochbuch ein Rezept nachgemacht, das einfach und preiswert ist, denn das soll es ja sein. Schnell zu machen und nicht teuer.

Also man nehme für eine Quiche Lorraine für 4 Personen:

200 g Weizenmehl (Sonnenstrahl Type 405)

1 Ei, etwas Salz, 100 g Butter und etwas Mehl zum Ausrollen

Für den Belag:

150 g mageres Bauchspeck oder Schinken

250 g geriebener Käse, 3 Eier, Salz, Pfeffer und etwas Muskat

Und so geht's:

Aus den o.g. Zutaten einen Teig kneten und 30 Minuten in den Kühlschrank legen.

In dieser Zeit dann die Eier aufschlagen, würzen und den geriebenen Käse unterheben.

Dann den Teig flach in eine Kuchenform drücken, einen schönen Rand machen und die Eimasse darüber geben. Zum Schluss die Schinkenstreifen drauflegen und für 30 Minuten ab in den Backofen bei ca. 180 bis 200 Grad.

Dazu kann man gut einen grünen Salat machen und sich ein Glas Weißwein einschenken.

Guten Appetit!

DISCO DISCO DISCO DISCO



Am Samstag, 21. September 2019

18.00 - 21.00 Uhr

und 21.00 - 23.00 Uhr



im Treffpunkt für Alt und Jung

ENDLICH MAL
WIEDER TANZEN NACH
OLDIES AUS DEN
50iger, 60iger UND
70iger JAHREN
und später zur POP- MUSIK

■ Im Saal des Bürgerhauses
der Lenzsiedlung
Julius-Vosseler-Str. 193
Tel.: 43 09 67 - 13
DJ INGO legt auf.

Eintritt frei

Internationales FRAUENFEST



Samstag 26. Oktober 2019
16.00 - 20.00 Uhr

im Bürgerhaus der Lenzsiedlung
Julius-Vosseler-Str. 193

Essen und CD's bitte mitbringen

Tanz und Gesang von
der russischen Frauengruppe
KALINKA MALINKA

Kontakt: Monika Blaß, Tel.: 43 09 67 - 13, gefördert durch das Bezirksamt Eimsbüttel



Na dann sehen wir
uns im Winter wieder