



Wir

NEHMEN

Corona

ERNST

UND

LENZ

Nr. 2, 2020

TUN

WAS

RICHTIG

IST

FÜR

UNS

UND

Unsere

Mitmenschon

!

WIR

BLEIBEN

STARK

UND

BLEIBEN

ZUHAUSE

GEMEINSAM

Schaffen

WIR

DAS
DARUM

- 2 Inhalt
- 3 Vorwort

AKTUELLES

- 4 Briefkasten
- 5 Träum weiter, Baby
- 6 Trotz alledem Tanzen?
- 7 Glosse
- 8 Pomiku
- 10 Die letzte Chance
- 13 Terminplan Stadtteilbeirat 2020
- 14 Liedtext (Freu dich über jede Stunde)
- 15 Ramadan 2020

KINDERRÄTSELSEITE

- 16 Suchbild
- 17 Kinderrätsel
- 17 Kinderrätsel

MEMORY

- 18 Was gehört zu wem?

VERBRAUCHERTIPPS

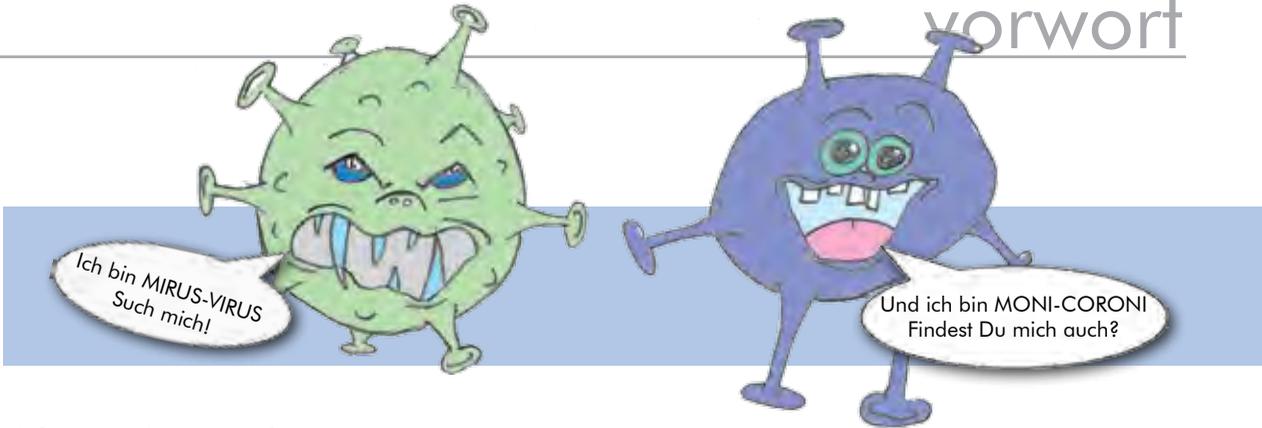
- 20 Aufgepasst und Nachgefragt
- 22 Mieterverein

GESUNDHEIT UND BEWEGUNG

- 24 Physiotherapiepraxis

RUND UMS BÜRGERHAUS

- 25 Angebote in der Lenzsiedlung
- 25 Familienhebamme für die Lenzsiedlung
- 27 Alt und Jung
- 28 Die Schatzkiste für die Familie
- 35 Rezept
- 36 Tante-Emma-Laden (Rückseite)
- 26 Impressum



Liebe Leserinnen und Leser,

wie hoffnungsvoll sind wir in das Jahr 2020 gestartet. Und nun das. Die Welt steht still, weil ein kleiner Virus es so will.

Ein Satz, der witzig klingen soll, aber traurig anmutet. Dieses Virus hat Weltweit in den letzten Wochen das Leben der Menschen bestimmt.

Wie konnte es geschehen, dass sich dieses Virus weltweit so verbreiten konnte. Ausgangspunkt war wohl ein Markt in der Provinz Wuhan in China.

Die ersten Verdachtsfälle wurden am 6. Januar 2020 an die WHO (Weltgesundheitsorganisation) gemeldet und in China wird das Virus identifiziert. Er gehört demnach zur großen Familie der Coronaviren, die harmlose Erkältungen auslösen können. Im Januar wurden die ersten Todesfälle gemeldet.

Dann meldeten Nepal, Australien, Malaysia, Singapur, Südkorea, Vietnam, Taiwan und schließlich auch die USA und Frankreich erste Krankheitsfälle.

Wuhan wird unter Quarantäne gestellt. Das Virus mit dem Namen Covid-19 verbreitet sich weltweit. Am schlimmsten wütet es in den USA und Brasilien. Sowohl Trump als auch der brasilianische Präsident Bolsonaro nehmen die Pandemie nicht ernst und kümmert sich nicht um die Menschen in ihren Ländern. Die Versorgung mit Schutzanzügen, Gesichtsmasken und die Versorgung in den

Krankenhäusern war katastrophal.

Überall, auf der Welt sorgen Krankenschwestern, Ärzte/Innen, Verkäufer/Innen, Schulstunden mit Homelearning, Eltern besonders die Frau im Homeoffice und zusätzlich mit der Betreuung der Kinder, dass das Leben trotzdem weitergeht.

Und bei uns hier im Bürgerhaus? Kurse, Beratungen und Treffen in und um das Bürgerhaus waren gestrichen. Wichtige Beratungstermine wurden mit einigen Sicherheitsabstand und Gesichtsmasken abgehalten.

Unser Büro war nur zu bestimmten Zeiten besetzt. Mit am Schlimmsten traf es die Kinder. Schule und Kitas geschlossen, kein Kontakt zu den Freunden und Oma und Opa durften nicht besucht werden. Aber im Vergleich zu Italien, Frankreich und Spanien waren die Restriktionen noch moderat und wie es aussieht, fällt die Rate der mit Corona infizierten. Aber wir sollten uns nicht täuschen, die Gefahr uns anzustecken ist immer noch sehr hoch und die Vorsichtsmaßnahmen sollen weiter beachtet werden. Mund- und Nasenschutz in U-Bahn und Geschäften, nicht zu große Gruppen und Abstand zu den anderen Menschen.

Auf den Seiten 29 und 34 können sie die Fotos betrachten die zeigen, wie in dieser Zeit die Mitarbeiterinnen in einer Videokonferenz zusammenarbeiten.

Ihre Redaktion

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



Heute schon in den Briefkasten geschaut??

Die aktuelle Situation bringt viele Veränderungen für uns alle. Bei uns im Bürgerhaus ist es normalerweise so, dass wir Menschen aus unterschiedlichen Bereichen zusammenbringen und zwar durch persönliche Gespräche und Kontakte.

Da das zurzeit nicht geht, suchen wir nach anderen Wegen, Menschen zusammen zu bringen. Nicht alle Menschen haben eine Familie, sie sind allein, bekommen gerade wenig Besuch und haben kaum Unterhaltung und es fehlt der Zugang in die digitale Welt, das Internet.

In diesen Zeiten bekommt das Briefeschreiben wieder eine neue Bedeutung. Briefe schreiben -

das können wir alle, selbst die Kleinen könnten vielleicht ein Bild malen.

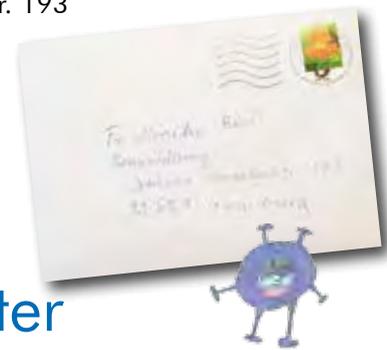
Hast du Lust, dich zu beteiligen???. Wir vermitteln Brieffreunde.

Monika Blaß

Bürgerhaus Lenzsiedlung

Julius-Vosseler- Str. 193

22527 Hamburg



Maskenportraits-Riesengesichter



So sieht es hin und wieder bei uns im Büro aus, wenn wir mal wieder eine große Druck-Aktionen für unsere Riesensportraits mit Maske machen, die bei uns im Bürgerhaus in den Fenstern ausgestellt werden. Wir freuen uns, wenn ihr euch beteiligen möchtet. Schickt uns gerne ein Maskenfoto von euch an diese E Mail: pomiku@lenzsiedlungev.de Wir hängen dann auch euer Foto in eines unserer Fenster.

Digitale Pinnwand Corona Leben

Ihr könnt euch auch an unserer digitalen Pinnwand beteiligen. Dort sammeln wir eure Geschichten und Erfahrungen in Corona Zeiten: Wie war euer Familienleben vor und wie ist es jetzt während der Coronazeit? Was hat sich bei

euch verändert? Ihr könnt Fotos schicken, kleine Videos aufnehmen oder einen Text schreiben. Wenn wir genügend Beiträge zusammen bekommen, machen wir daraus einen Song „Stimmen aus der Lenzsiedlung“.



<https://padlet.com/lenzsiedlung/Stimmen>

TRÄUM WEITER, BABY!

Es könnte alles so schön werden – nach Corona

Der Himmel über Hamburg bleibt ruhig und klar, Inlandsflüge sind ganz verboten, übers Wochenende nach Malle zu fliegen: unschick, Kreuzfahrtschiffe gelten nur noch als Mastanlagen. In den Ferien wandern die Menschen auf dem grünen Ring rund um die Stadtgrenze oder sie bleiben zuhause und tun sich mit den Nachbarn zusammen. Man verabredet sich zum Aufräumen und zu Verschönerungen seiner Umgebung, urbanes Gärtnern lässt die schönsten Blumen blühen, das Gemüse wächst, Apfel-, Pflaumen-, Mirabellen- und Birnbäume säumen Parks und Grünflächen, Brombeerhecken werden gepflegt und Jahr für Jahr können die schönsten Früchte vor der Haustür geerntet werden...

Aus der Immobilienblase entweicht die heiße Luft, Mieten werden bezahlbar und fressen nicht mehr große Teile des Einkommens der mittleren und unteren Schicht auf. Man muss sich einfach nicht mehr so krumm legen, um überhaupt ein Dach über dem Kopf zu haben. Denn natürlich weiß man inzwischen auch um die Systemrelevanz vieler Jobs, die vor der Krise einfach nur schlecht angesehen und schlecht bezahlt waren. Nun genügt für alle die 30-Stunden-Woche für ein auskömmliches Einkommen. Und es bleibt genug Zeit, sich um Familie und Freunde, seine Nachbarschaft, seinen Stadtteil, Bezirk und die Stadt zu kümmern...

Youtube, Insta & Co. gibt's immer noch, nur die Influencer*innen, die billige oder teure Klamotten nur ein Mal für bezahlte Werbung anziehen,

um das Zeug dann gleich wieder zu verklappen, sind jetzt krass uncool. Für Kids und Teenies bleibt wohl die Schulpflicht, aber der Besuch des Schulgebäudes ist freiwillig. Die Lehrer*innen können locker mit digitalen Medien umgehen, die Schüler*innen arbeiten zuhause oder im Park und freuen sich drauf, mit ihren Mitschüler*innen zusammen in der Schule lernen zu können, Projekte zu verwirklichen, die sie sich ausgedacht haben. Und dafür sind auch die Schulgebäude großzügig gerüstet und ausgestattet worden, um sich dort wohlfühlen und produktiv sein zu können. In der Corona-Zeit haben alle gelernt, dass es auf jede*n ankommt, dass Rücksichtnahme zu besserer Stimmung führt, dass man selbst viel besser lernt und Dinge kapiert, wenn man denen hilft, die es dabei etwas schwerer haben, also werden Mobbing und Cybermobbing total unmodern. Etwas zusammen zustande zu bringen, zusammen Aufgaben zu lösen, Musik und Theater zu machen, kurz: fürs Leben zu lernen, bringt einfach mehr Spaß, als sich gegenseitig zu dissen...

Die Luft in Hamburg ist gut, sehr gut. Die Straßen sind frei, denn wo früher drei Tonnen Schrott einen Hintern von A nach B beförderten, sind die kurzfristig angelegten Pop-up-Radwege zur dauerhaften Einrichtung geworden und es funktioniert der – mittlerweile kostenlose – öffentliche Nahverkehr, Busse und Bahnen fahren im Fünf-Minuten-Takt, mehr als 500 Meter muss in Hamburg niemand mehr laufen, um Anschluss ans Netz zu haben, auch um die Urlaubsziele in der Umgebung zu erreichen, ob Sachsenwald,

Lüneburger Heide oder viele andere Traumziele um die Ecke – es kommt einfach drauf an, was man draus macht und Kreuzfahrtschiffe gelten als Käfighaltung. Home-office hat sich etabliert, für viele beginnt der Arbeitstag nicht mehr mit Stunden im Stau, es wurde entdeckt, dass sich öffentlicher Raum nicht nur zum Parken eignet: „Calling out around the world, are you ready for a brand new beat, summer’s here and time is right, for dancing in the street“...

Da viele Bürohäuser ihre Funktion verloren haben, werden sie zu neuen Orten der Begegnung, zu Freiräumen für Kreativität, zu Wohnzimmern in der Nachbarschaft für Profis und Amateure, die hier Werkstätten, Bibliotheken, Ateliers und Proberäume finden. Ob allein oder zusammen kreativ sein – niemand kann ohne die anderen was schaffen, leben. „Wir bewegen was“, wird das neue Lebensgefühl...

Und dann bin ich aufgewacht ...

jk

TROTZ ALLEDDEM TANZEN?!

Was wird aus dem Nachbarschaftsfest 2020?

Was wird aus dem Nachbarschaftsfest 2020? Im vergangenen Jahr war es um die Umwelt gegangen und darum, wie wir zusammen feiern können, ohne einen Riesemüllhaufen zu hinterlassen. Und das klappte ganz gut und machte Spaß, so viele tanzten, machten Musik, trugen allerlei Leckereien bei zu dem bunten und fröhlichen Beisammensein einen lieben langen Nachmittag lang.

Nun, auch für die Planung des alljährlichen Festes gilt die alte Fußballregel: Nach dem Fest ist vor dem Fest. Die Planung für das Fest 2020 aber hatten schon etwas verspätet begonnen, erst Anfang Januar 2020. Der Festausschuss tagte, sammelte Ideen, plante. Drehen sollte sich das Fest ums Thema Tanzen.

Zwei Monate später aber stand plötzlich in den Sternen, ob überhaupt ein Nachbarschaftsfest

in diesem Jahr gefeiert werden kann oder darf. Denn nach den Katastrophenmeldungen aus China und Italien wurde es am Freitag, den 13. März, auch bei uns ernst. Und eine Woche später war alles zu, Schulen, KiTas, Geschäfte, Kinos, Theater und auch das Bürgerhaus. Zuhause bleiben, Abstand halten. Es wurden lange Frühjahrsferien...

Jetzt, im Mai, da ich das hier schreibe, sind die Geschäfte wieder geöffnet, das Leben normalisiert sich, mit Abstand, Rücksichtnahme und Masken. Doch wie die Lage am Freitag, den 4. September 2020, dem geplanten Termin für das Nachbarschaftsfest sein wird, wissen wir nicht. Das Leben bleibt voller Überraschungen.

Also, wie werden wir in diesem Jahr feiern? Fällt uns dazu noch etwas ein? Lass dir was einfallen... Wir sind gespannt!





Christa-Luise SeiB

REISEN BILDET

Kurz vor Pfingsten habe ich mich sehr spontan ins Auto gesetzt und mich auf den Weg gemacht, Freunde im Erzgebirge zu besuchen. Um dem Berufsverkehr auszuweichen, saß ich schon morgens um fünf Uhr am Steuer in Richtung Elbtunnel. Doch Welch ein Staunen! Die rechte Autobahnspur war von LKWs okkupiert, die beiden anderen Spuren schon sehr lebhaft von PKWs befahren. Da ich mich im normalen Leben erst so gegen neun Uhr aus dem Haus begeben, ist dieses morgendliche Gewusle eine fremde Welt für mich.

So nach und nach lichtet sich der Verkehr, die Sonne teilt den morgendlichen Nebel, frisches Maigrün wechselt mit leuchtenden Rapsfeldern und ich entspanne mich und denke so meine Gedanken. 450 km geht alles wie am Schnürchen, doch dann lenkt mich mein Navi in den sächsischen Nah- und Lieferverkehr und nach der zweiten baustellenbedingten Umleitung habe ich mich hoffnungslos verfahren. Nun rächt sich, dass ich meinen Navi seit langer Zeit nicht upgedatet habe, was er mir eifrig jedes Mal vor Fahrtantritt anzeigt und ich eifrig wegdrücke. Notgedrungen halte ich am Straßenrand und warte auf einen Mann in Monteurkluft, der sich meinem Wagen nähert. „Entschuldigung“, rufe ich „ich suche die B101 in Richtung Brand-Erbisdorf“. Freundlich beugt er sich auskunftgebend zu mir: „Nu, des is gans einfach, se fahn in de Rischdung Uuuduunsch un den noch e Schtigle grodeaus un an de Ambl fohrn se rescht, eenmol lings un denn gommt scho en Greisel und denn“ „Aha“ sage ich, „das ist ja ganz einfach, vielen Dank“. Ich habe keine Ahnung, wie die Botschaft lautet, fahre aber erst mal los und mache ein paar Straßen weiter einen zweiten Versuch in der Hoffnung, einen Einheimischen zu erwischen, der meine Sprache spricht.

Auch diese Auskunft erfolgt im gleichen Idiom und hilft mir kein Stück weiter. Es ist, wie ich immer sage: Die Sprache ist die Quelle aller Mißverständnisse. Zum Glück fällt mir mein Handy-Navi ein und ich gebe die Adresse Leubsdorf-Kolonie ein. Doch jetzt bin ich richtig frustriert, denn der nächste Ort ist Eppendorf. Da hätte ich nicht fast 500 km fahren müssen, um von Lokstedt nach Eppendorf zu kommen. Aber dann entpuppt Eppendorf sich als ein hübscher Ort mit einem schönen, großen, geschlossenen Schwimmbad.

Da ich ohne Frühstück losgefahren bin, meldet mein Magen Hunger und ich denke, ein kleiner Imbiss würde ihn beruhigen, schließlich ist fast Mittagszeit. An einer Bäckerei stoppe ich, setze meine Maske auf und betrete den Laden, nachdem ich überprüft habe, dass sich nur eine weitere Person darin befindet. Ich suche mir ein leckeres Brötchen aus und bestelle eine Tasse Kaffee. Brötchen geht klar, beim Kaffee treten unerwartete Schwierigkeiten auf. „Se missen den Gaffee draußen trinken“, weil es drinne zu kleene is“, sagt die Verkäuferin. „Das ist kein Problem“, sage ich. „Aber wenn se den Gaffee draußen trinken, missen se een Gännchen nehmen“. „Warum“ frage ich. „Nu, draußen gibts immer nur Gännchen“. „Ok“ sage ich. Ich hatte diese Unsinnigkeit von früher schon fast vergessen. Tja, in manchen Gegenden wird am überkommenen Brauchtum festgehalten.

Auf diese Art gestärkt, setze ich meine Fahrt auf kleinen Straßen durch wunderschöne Gegenden fort, durch schmale Täler, sanfte, grüne Berge und blankgeputzte Ortschaften. Hier spricht die Landschaft für sich und ich kann sie gut verstehen und zum Glück, wird bei den Freunden, wo ich gleich ankomme, Deutsch gesprochen.

Liebe Bewohner*innen,

Vielleicht haben Freunde von euch oder sogar ihr selbst schon ein paar unserer Kolleg*innen der HAW und der Uni Hamburg kennengelernt. Mit einigen von euch haben wir Interviews geführt, die sich schnell zu spannenden Gesprächen entwickelt haben und uns allen viel Freude bereiteten. In den Gesprächen ging es, wie ihr vielleicht wisst, um das Thema „Familie“.

Wir wollten mit euch darüber sprechen, was ganz speziell für euch, Familie ist, wie eine Familie funktioniert oder auch, was ihr euch für eure Familie wünscht. Weil wir uns aufgrund der aktuellen Situation leider nicht viel im Café oder dem Jugendhaus aufhalten können, wollen wir dieses Mal hier mit euch „Kontakt aufnehmen“ und euch einen kleinen Einblick in unsere Arbeit mit den Interviews bieten. Über Familie ist viel zu sagen.. Und ihr habt sehr viel gesagt. So viel, dass wir das niemals hier abbilden könnten.

Aber es gibt ein paar Aussagen, die sehr häufig auftreten und die wollen wir euch heute präsentieren. Bleibt gesund und bis hoffentlich ganz bald, euer Team der HAW und Uni Hamburg.

Liebe Grüße
Romy Mittag



**Ich nenn sie dann auch einfach Cousine
da sein
würde immer die Tür für mich aufmachen**

**reden
Vertrauen**

**ZUSAMMEN
Wie ein Bruder**



ESSEN
für mich
kommen einfach vorbei
Geduld

egal was

das Wichtigste
Für mich is Familie auch das, wenn ich hier rauskomme
nicht alles erzählen kenn die schon so lange
alles erzählen
bei uns
anrufen
hinter mir
machen sich Sorgen

DIE LETZTE CHANCE

von Christa-Luise Seiß

Der 5. März ist ein kühler, sonniger Tag. Ich bin im Café Leonor mit einer Kommilitonin zur Besprechung unserer Reise nach Uppsala verabredet. Wir sind sechs Kontaktstudierende, die auf Einladung der Universität Uppsala am 6. Mai nach Stockholm fliegen und dort von den uns aufnehmenden „Gasteltern“ in Empfang genommen werden sollen. Ich freue mich schon sehr darauf. Auf die mir gestellte Frage, ob ich denke, dass aufgrund dieses neuen Virus die Reise verschoben oder abgesagt werden könnte, antworte ich völlig unbedarft mit „Ach, bis dahin ist ja noch lange Zeit, da ist bestimmt alles vorbei.“ Am 12. März kommt die Absage der Universität Uppsala.

Frühzeitig hatte ich ein Hotelzimmer gebucht

Die Fahrt zur Hochzeit meiner Stieftochter in München am 20. März steht für mich ganz fest. Frühzeitig habe ich ein Hotel gebucht, Fahrkarten besorgt und vor allen Dingen, ein schönes Frühlingsoutfit gekauft. Doch die Hochzeit wird ohne mich, im kleinsten, vier Personen-Rahmen stattfinden. Mittlerweile sind die Meldungen in TV und Presse ernst bis panisch. Ab dem 14. März sind Kinos und Museen geschlossen, Veranstaltungen abgesagt und Geschäfte, bis auf sogenannte „systemrelevante“, geschlossen. Das Einkaufen von Lebensmitteln

ist zum Superstress geworden. Von Abstandhalten keine Spur. Mit hochbeladenen Wagen drängen und schubsen sich die Menschen durch die Reihen, Regale sind leergekauft, obwohl ich nur ganz bescheiden, eine Dose Bohnen oder eine Packung Nudeln gebraucht hätte und

Ich brauche eine Dose Bohnen und Nudeln selbst, wenn es die noch gäbe, will ich jetzt

nicht mit einer Packung „Vierlagigem“ gesehen werden. Die jetzt verhängte Kontaktsperre besagt, dass nur im Haushalt lebende Personen oder sonst maximal zwei Personen unterwegs sein dürfen, sei es im Supermarkt, auf der Straße oder im Park.

Ich richte mich in meinem Ein-Personenhaushalt ein. Höchstens ein, zwei Mal in der Woche gehe ich zu Aldi und am Samstag auf den Markt. Vormittags fahre ich Fahrrad oder gehe stramm ein paar Kilometer in den wenigen Parks, die in Eimsbüttel zur Verfügung stehen, wie Kaifu oder Am Weiher, manchmal fahre ich ins Niendorfer Gehege oder an den Alsterlauf.

Am 24. März ist die Zahl der gemeldeten Coronafälle auf 250 Personen angestiegen und die ersten Todesfälle werden vermeldet. Das Wetter ist wunderbar und es ist, als wolle die Sonne uns zum Ausgleich für diese bedrohliche Zeit ent-



schädigen. Und während ich jeden Tag die Zahlen der Corona-Toten lese, die Szenarien der Wissenschaftler in mich einsauge, Protokolle und Statistiken vergleiche, tauche ich ab in meine Vergangenheit. Immer mehr Erinnerungen werden in diesem Meer aus Zeit hochgespült und ich bin allein auf einer Insel.

Auch die Erinnerung an die Ängste bei

Es ist ein unheimliches Grauen, nicht zu sehen

dem Reaktorunglück in Tschernobyl ist plötzlich ganz präsent, als die Wolken mit dem radioaktiven Fallout sich über ganz Europa verteilen. Es ist das gleiche unheimliche Grauen, das man nicht riechen, fassen oder sehen kann. Spielplätze und Badeseen waren gesperrt, Kinder durften nicht draußen spielen und generell sollte man sich wenig im Freien aufhalten, obwohl es ein wunderbarer, sonniger Frühling war, genau wie jetzt. Die als Strahlenblockade empfohlene Jodeinnahme führte dazu, dass innerhalb kürzester Zeit alle Jod-Reserven ausverkauft waren.

Am 6. April meldet das Hamburger Abendblatt schon über 3.000 Corona-Fälle mit 15 Toten, Zahlen, die sich täglich steigern. Das diesjährige Osterfest findet ohne Gottesdienste statt und ein einsamer Papst steht auf dem Petersplatz und segnet die Gläubigen, denn Gottesdienste werden nur noch per Videobotschaft in den sozialen Medien übertragen. Ich fahre in die Bogenstraße, wo im offenen Eingangsbogen der Kirche ein kleiner Altar errichtet ist, auf

dem Kerzen brennen und man seine Wünsche und Nöte auf kleine bunte Karten schreiben kann. Den Nachbarn und Freunden habe ich mein Dankeschön für die lieben Zeichen und Grüße in dieser Zeit in den Briefkasten geworfen.

Die Magnolie vor meinem Fenster blüht früh. Schon vor Jahren haben wir ein Abkommen geschlossen, ich und meine Magnolie. Sie wird für drei Wochen einen rosaweißen Blütenraum für mich zaubern und als Baum werde ich sie nicht fällen, obwohl sie für den Rest des Jahres mein Wohnzimmer verdunkelt und ihr Laub praktisch unverrottbar ist. Eines Abends bekomme ich starke Halsschmerzen, meine Nase läuft und ich fühle mich schlecht. Panik kommt in mir auf und ich überlege fieberhaft, wo ich mich mit Corona infiziert haben könnte. Nachts mache ich einen langen Spaziergang, um mich zu beruhigen. Anschlie-

Am nächsten Morgen geht es mir dann besser

ßend nehme ich eine Paracetamol und versuche zu schlafen. Am nächsten Morgen geht es mir besser. Ich gehe in die Apotheke und kaufe ein Fieberthermometer. Ich bin fieberfrei und nach ein paar Tagen ist wieder alles in Ordnung. Am 17. April meldet das Robert-Koch-Institut über 4.000 Infizierte und 65 Corona-Tote für Hamburg und doch werden bereits die ersten Lockerungen beschlossen. In allen Medien wird nur noch von Infektionsketten, R-Faktor, Lockdown, Pandemie, Meldeverzögerungen, Kapazitätsgrenzen, italienischen Verhältnis-

sen, Virologen, Quarantäne usw. gesprochen und ich mache dicht. Meine Lesevorräte sind aufgebraucht, ich hätte vorsorglich Bücher hamstern sollen. Nun wird die Nachbarschaft aktiviert und plötzlich lese ich Krimis, was sonst nicht so meine Domäne ist. Lese von Serienmördern, von mysteriösen Todesfällen bei der Schokoladenherstellung oder einer Staatssekretärin, die das Rätsel um den Tod zweier korrupter Politiker löst, wobei ich finde, dass es um die beiden sowieso nicht schade war.

Ende April ist Hamburg bei 4682 gemeldeten Infizierten und 147 Todesfällen. Die Polizei meldet 6800 Verstöße gegen die Corona-Regeln und allenthalben werden Anleitungen zum Nähen von Schutzmasken gezeigt. Ich versuche, mir aus einer Staubsaugertüte die Sicherheitsmaske Stufe 2, heißt Schutz für mich und meine Umgebung zu basteln. Nach der dritten zerschnibbelten Tüte gebe ich auf und hole mir eine Maske aus der Apotheke. Eine Freundin schickt mir eine Stoffmaske mit einem wunderschönen

Eine Freundin schickt mir eine Stoffmaske

Hortensienmuster, aber sie ist zu groß und

rutscht mir ständig über die Augen.

Anfang Mai berichtet das Abendblatt, dass über die Öffnung von Museen und Tierparks nachgedacht wird. Auch ich merke, wie sehr ich Kino, Galerien und Theater vermisse. Meine Karte für „Cabaret“ im Hansatheater ist ungenutzt, mein Flug nach Riga gestrichen, eine Geburtstagsfeier abgesagt, aber das ist

Jammern auf hohem Niveau. Ich habe keine direkten Existenzsorgen, ich leide nicht unter Klaustrophobie, ich habe keine kleinen Kinder, die ich bespielen und

Ich habe keine direkte Existenzsorgen

unterrichten muss, ich muss nur mich selbst

aushalten und meine Tage strukturieren. Mit einer Freundin treffe ich mich auf dem Friedhof Altona und wir gehen in gebührendem Abstand durch eine Allee von blühenden Mandelbäumen und es tut gut, zu reden. Am Gartenzaun stehe ich mit den Nachbarn, um ein Glas Sekt zu trinken und manchmal kommt mein Sohn mit einem Kuchenpaket, das wir uns auf der Terrasse schmecken lassen. Ich glaube, der Mensch ist nicht als Einzelwesen konzipiert.

Und jeden Tag scheint die Sonne, Spargel und Erdbeeren werden angeboten, die Bauern klagen über Trockenheit und dass es zu wenig Erntehelfer gibt, da die Grenzen dicht sind. Ja, auch die Wirtschaft, die Gastronomie, die Reisebranche, die Theater, der Einzelhandel, alle, alle klagen und manche versuchen, ihre Rechte einzuklagen und es ist wie ein riesiger Hurrikan der durch die Welt tobt und alles mit sich reißt, während ich still in seinem Mittelpunkt sitze und warte. Aber je mehr die Zeit fortschreitet, desto lauter werden die Schreier. Sie rufen nach Lockerung, sie pochen auf ihre Rechte aus dem Grundgesetz, das sie sonst mit Füßen treten und machen sich gemein mit AfD und Reichsbürgern, Demonstranten verunglimpfen Politiker,

Betrüger rufen vermehrt alte Menschen an, um sie um ihre Ersparnisse zu bringen, wir sind fast wieder im Alltag angekommen. Dabei hat Hamburg mit Stand 11. Mai fast 5.000 Corona-Infizierte und 195 Tote zu beklagen. Aber die Aufhebung der Sanktionen geht vielen nicht schnell genug und ich frage mich, ob sie nicht wie ich, die erschütternden Bilder aus Italien, Spanien und Amerika gesehen haben und wissen, wieviel Glück wir hier in Deutschland haben.

Also trage ich meine Gesichtsmaske

Also trage ich meine Maske, auch wenn ständig die Brille beschlägt, also halte ich Abstand, wasche und desinfiziere meine Hände und feiere keine großen Feste, sondern feiere die kleinen wiedergewonnenen Freiheiten. Der 19. Mai ist der erste Tag ohne einen neuen Corona-Fall und in

den nachfolgenden Tagen bleiben die Meldungen im einstelligen Bereich. Am 22. Mai meldet das Robert-Koch-Institut für Hamburg 239 Corona-Tote und 4.600 Genesene von insgesamt 5.051 Erkrankten. Bundesweit sind inzwischen 8.174 Menschen an dem Erreger CoV-2 verstorben.

Die Lockerungen gehen zügig weiter, Restaurants und Grenzen werden geöffnet, Reisebeschränkungen werden aufgehoben, Fluglinien planen ihre Routen für den Sommer, die Fifa fordert wieder volle Stadien, die täglichen Sondersendungen zu Corona sind eingestellt und alles wird bald wieder sein wie es war?

Ich hoffe, daß es nie wieder wird wie es war, sondern daß wir es als Chance begreifen, die Welt wirtschaftlich, politisch und sozial neu zu gestalten.

Terminplanung 2020 Stadtteilbeirat Lenzsiedlung

- 15. Juli 2020** Moderation/Protokoll: Bezirksamt Eimsbüttel
- 16. September 2020** Moderation/Protokoll: SAGA
- 18. November 2020** Moderation/Protokoll: Bringezu Immobilien KG
um 18.30 Uhr

Wo: Im Bürgerhaus der Lenzsiedlung
Julius-Vosseler-Str. 193
22527 Hamburg
040/ 43 09 67 43

Freu dich über jede Stunde

Zu Zeiten der Corona-Krise können wir uns ein wenig damit trösten, dass auch die Pandemien der Pest (1348 - 1352), der Spanischen Grippe (1918 und 1919) und der Asiatischen Grippe (1957) vorübergegangen sind. Christen finden vielleicht in der Bibel Trost: „Ein jegliches hat seine Zeit... geboren werden und sterben...weinen und lachen, klagen und tanzen“ (Prediger Salomo, Kapitel 3, Verse 1, 2 und 4). Moslems können die Pandemie als Kismet begreifen. Und in Pete Seegers weltberühmten Song Turn, turn, turn heißt es: „To everything there is a season... And a time for every purpose under Heaven“ (Alles hat seine Jahreszeit... und für jedes Vorhaben unter dem Himmel gibt es eine Zeit). Gewiss ist es nicht leicht, eine Krankheit oder die Bedrohung durch den Corona-Virus so einfach mit dieser Hoffnung hinzunehmen, aber unsere Stimmung kann auch das Hören oder Singen des folgenden Lieds aufhellen:

Freu dich über jede Stunde,
die du lebst auf dieser Welt!
Freu dich, dass die Sonne aufgeht
und auch, dass der Regen fällt!

Du kannst hoffen, du kannst kämpfen;
kannst dem Bösen widerstehen
Freu dich, dass die dunklen Wolken
irgendwann vorübergehen!

Du kannst atmen, du kannst fühlen;
du kannst auf neuen Wegen gehn!
Freu dich, dass dich and're brauchen
und dir in die Augen sehn!

Freue dich an jedem Abend,
dass du ein Zuhause hast!
Freu dich an den schönen Stunden,
und vergiss die laute Hast!

Freue dich an jedem Morgen,
dass ein neuer Tag beginnt!
Freu dich an den Frühlingsblumen,
und am kalten Winterwind! (oder) warmen Sommerwind.

Du kannst lieben, du kannst träumen
und jemand kann dich gut verstehen!
Freu dich über jede Stunde,
denn das Leben ist so schön!

Zu singen ist der Text nach der Melodie von Freude schöner Götterfunken aus der der Symphonie Nr. 9 von Ludwig van Beethoven (1712 - 1773). Der ursprüngliche Text von (Friedrich Schiller 1759 - 1805) ist als Ode an die Freude bekannt. Zum Verfasser des Textes von von Freu dich über jede Stunde sagt Dagmar Amslinger, Geschäftsführerin des in Würzburg etablierten Bundesverbands für die Rehabilitation der Aphasiker (Aphasie: eine erworbene Störung der Sprache aufgrund einer Hirnverletzung): Den Text dichtete Aphasikerin aus Thüringen, wie die Dichterin heißt, ist nicht bekannt“. Hören kann man das „Aphasie-Lied“ Lied bei You Tube <https://www.youtube.com/watch?v=UBD0nITSNKM>.

Heutzutage wird es nicht nur im Gute Laune Chor der Lenzsiedlung gesungen, sondern auch als Lied zur Aufmunterung in Zeiten der Corona-Krise von Balkonen und in Straßen einiger Städte, z. B. in Berlin Steglitz und in Hamburg jeden Sonntag 19.00 in der Telemannstraße in Eimsbüttel.

Georg Nagel



Ramadan 2020 während der Corona-Krise 24.04.-23.05.2020

Der Ramadan-Monat 2020 während der Corona-Krise ist sehr speziell, denn es ist der Monat der Gemeinschaft und der Solidarität. Aber dieses Jahr ist es der Ramadan der Kontaktsperre und Solidarität bedeutet diesmal, sich fernzuhalten.

Der Ramadan und das Zuckerfest gehen auf die Basis des Islams zurück: Das Glaubensbekenntnis, die fünf täglichen Gebete, die Wohltätigkeit gegenüber den Mitmenschen, das Fasten während des Ramadans und die Pilgerfahrt nach Mekka sind die fünf Säulen des Islam. Diese soll jeder gläubige Muslim erfüllen.

Der Fastenmonat Ramadan ist die vierte der fünf Säulen des Islam: Ziel des Fastens während des Ramadan ist die Stärkung des Gottesbewusstseins. Außerdem soll es die Gläubigen Selbstdisziplin und Beherrschung lehren. Ein weiterer Aspekt des Ramadan-Fastens ist, dass die Empathie für

Bedürftige gestärkt werden soll. Für den Fastenmonat gibt es strenge und festgelegte Regeln. In der Zeit zwischen Sonnenaufgang und Sonnenuntergang darf der gläubige Muslim weder essen noch trinken. Es geht hierbei auch um Enthaltsamkeit in vielen Bereichen. Das allabendliche Fastenbrechen wird „Iftar“ genannt.

Von der Fastenpflicht ausgeschlossen sind alte und kranke Muslime. Außerdem müssen sich schwangere und stillende Frauen nicht an das Fastengebot halten. Frauen während der Menstruation sind ebenfalls ausgenommen sowie Muslime, die sich auf Reise befinden.

Ich hoffe ihr hattet trotz der Umstände, eine tolle Ramadan-Zeit, die unvergessen und hoffentlich einmalig bleibt.

Eure Nachbarin und Freundin

Yousra Ibrahim

Hier zum Nachkochen seht ihr meine Gewinner-Suppe vom Suppenfest 2016 passend zum Iftar und besonders lecker zur Winterzeit.

Liebe Kinder,

in dieser Lenzausgabe haben wir ein paar Rätsel für dich.

Löse die Rätsel, trage die Lösungen unten ein & wirf den Lösungsbogen bis zum 31.07.20 in den Postkasten vor dem Bürgerhaus Lenzsiedlung e.V. ein.

Wir haben das Fach für dich markiert!

Der/ Die Gewinner*in bekommt einen Preis.

Viel Spaß wünscht dir
Dein Kinderclub-Team

LÖSUNGSBOGEN

Wie viele Fehler habt ihr auf dem Suchbild von Fabi & Lisa gefunden?

LÖSUNG: _____

(markiert die Fehler, schneidet das Bild aus & packt es mit in den Umschlag)

Wie lautet das Lösungswort des Kinder-Kreuzworträtsels?

LÖSUNGSWORT: _____

Wie lauten die Lösungen der Kinderrätsel?

Lösung 1: _____

Lösung 2: _____

Lösung 3: _____

UND WIE VIELE VIREN HABEN WIR FÜR EUCH IN DIESEM HEFT VERSTECKT?

Anzahl Viren: _____

Vorname: _____

Name: _____

Geburtsdatum: _____

Telefonnummer: _____

Suchbild



Kinderrätsel

1.
Ich habe drei verschiedene Augen,
und kann trotzdem nichts sehen.
Und zu Fahrern und Spaziergängern
sage ich, wann sie halten oder wann sie gehen.
LÖSUNG 1: _____

2.
Ich bringe die Sonne nach Hause,
aber ich muss völlig sauber sein.

Die Leute mögen mich einbauen,
um durch die Wand zu schauen.
LÖSUNG 2: _____

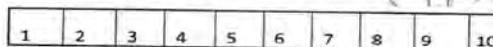
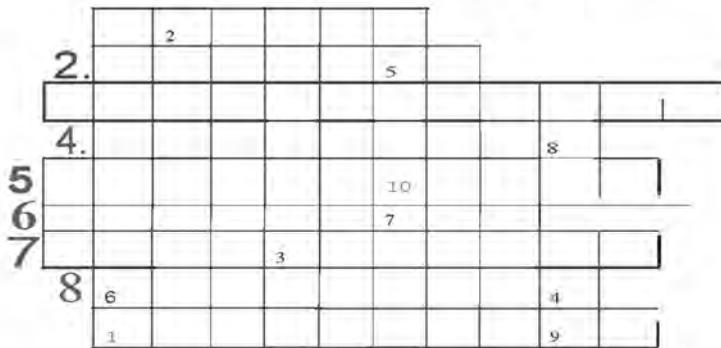
3.
Fliegt, aber hat keine Flügel,
weint, aber hat keine Augen.
Kannst du ihren Namen sagen?
LÖSUNG 3: _____

Kinderkreuzworträtsel

Hey du, hier findest du ein Kreuzworträtsel.

Die markierten Felder ergeben zusammen ein Lösungswort.

Trage die Buchstaben in das Feld mit derselben Zahl und schneißt das Lösungswort
gemeinsam mit deinem Namen, deinem Alter und Adresse bis zum 31.07.2020 in den
Briefkasten von Lenzsiedlung e.V.





MEMORY





J



7



d



8



b



k



9



4



i



6

Der Einsendeschluss ist der 10. August 2020

WAS GEHÖRT ZU WEM?

■ Es gehören immer eine Zahl und ein Buchstabe zusammen. Ordne sie und gewinne eine riesige Torte vom Konditor. Nun wirf eine Postkarte mit deinem Namen, deiner Adresse und der richtigen Lösung in den Postkasten am Bürgerhaus ein.

■ Bürgerhaus Lenzsiedlung
Julius-Vosseler- Straße 193
22527 Hamburg
www.lenzsiedlung.de

Wir wünschen viel Glück

AUFGEPASST UND NACHGFRAGT!

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

Corona und die lieben Finanzen!

Schuldnerberatung: Hier gibt es UNTERSTÜTZUNG und eine PERSPEKTIVE

Grundsätzlich geht es bei der Schuldnerberatung um eine Hilfestellung bei finanziellen Fragen bzw. Problemen.

Zum Beispiel kann sich durch Krankheit das Einkommen verringert haben und jetzt kann man die Raten für die Bestellungen bei einem Versandhaus nicht mehr zahlen. Oder die Stromkosten werden immer höher und ich möchte etwas dagegen machen. Auch die Frage nach dem Nutzen einzelner Versicherungen kann ein Thema sein. Viel Beratungsbedarf kann es auch geben, wenn irgendwie alle Ratenzahlungen eingehalten werden, dafür aber die monatliche Miete nicht bezahlt wird. Die Folge: Der Vermieter spricht die Kündigung des Mietverhältnisses aus. Alle Fälle haben etwas gemeinsam: Eine kompetente Beratung und Hilfestellung ist notwendig. Aber auch kleinere Dinge können Bauchschmerzen machen: „Warum zahlt mir die Bank mein Geld nicht aus?“ oder „Ich habe diesen Vertrag doch gar nicht gewollt und jetzt kommt schon das Inkasso!“. Dafür gibt es die SCHULDNERBERATUNG.

Schuldnerberatung bedeutet aber leider nicht immer seriöse Schuldnerberatung. Es tummeln sich auch viele schwarze Schafe in diesem Bereich. Auch in Hamburg. Sie melden sich z.B. per Brief bei den Verschuldeten und bitten um Rückruf in einer wichtigen Angelegenheit. Wenn man dieser Aufforderung dann folgt, wird am Telefon ein Beratungsgespräch vereinbart und wenige Tage später kommt ein Außendienstmitarbeiter in die eigene Wohnung. Im Rahmen dieses Gespräches

wird dann der Eindruck vermittelt, dass man sich um alles kümmert und die Entschuldung nicht mehr weit ist. Nur eine Unterschrift unter einen sehr kleinen Vertragstext und alles ist klar.

ACHTUNG!! Diese Unterschrift kann teuer werden. Meistens nehmen diese so genannten Schuldnerberater / Finanzberater / Schuldnerhelfer für ihre Dienste eine hohe Gebühr, die vor der weitergehenden Tätigkeit bezahlt werden muss bzw. treiben diese massiv ein. Sollte es dann tatsächlich weitergehen, müssen Sie noch mit weiteren Gebühren für einen Rechtsanwalt rechnen. Oft werden auch noch Versicherungsverträge oder Sparverträge für vermögenswirksame Leistungen empfohlen oder sind sogar eine Voraussetzung für den Beginn der Schuldnerberatung. Im Falle einer Regulierung werden Ratenhöhen vereinbart, die von den Verschuldeten in vielen Fällen nicht leistbar sind und wodurch sich die Situation nur kurzfristig verbessert.

AUFGEPASST!! Hier sollten Sie sehr vorsichtig sein und unter keinen Umständen einfach irgendetwas unterschreiben.

Damit Sie sich im Falle einer notwendigen Beratung vor solchen Methoden schützen können, möchte ich Ihnen hier drei Hinweise geben:

1. Grundsätzlich ist zu beachten, dass in den meisten Fällen eine Schuldnerberatung kostenlos sein sollte. Nur bei einem hohen Einkommen kann es zu einer Kostenbeteiligung



FINANZCOACHING/ SCHULDNERBERATUNG

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



kommen bzw. dazu, dass man die Beratung vollständig selbst bezahlen muss. In diesem Fall geben die anerkannten und mit der Freien und Hansestadt kooperierenden Schuldner- und Insolvenzberatungen Auskünfte über seriöse, kostengünstige und kompetente Angebote.

Darüber hinaus gibt es auch noch diverse andere soziale Projekte und Einrichtungen, die eine kostenlose Beratung direkt vor Ort im Stadtteil anbieten. Unter Anderem die H.S.I. in Harburg, das Deutsche Rote Kreuz in Bergedorf oder die Hamburger Arbeit in Hohenhorst.

Und hier in der Lenzsiedlung freue ich mich auf Ihren Besuch. Jeden 1. Dienstag im Monat von 14:00- 16:00 Uhr. Ab August können Sie mich im Beratungsbüro im 1.OG des Bürgerhauses ansprechen um mit mir gemeinsam eine Lösung zu Ihrer Frage zu finden.

2. Die Freie und Hansestadt Hamburg hat die Aufgaben der staatlichen Schuldnerberatung auf freie Träger übertragen. Bei diesen Beratungsstellen handelt es sich um anerkannte Stellen gemäß § 305 InsO, die Beratungen im Rahmen von Notfällen, eines außergerichtlichen Vergleiches bzw. des Insolvenzverfahrens durchführen dürfen und die Kosten mit den Grundsicherungs- und Sozialämtern bzw. dem team.arbeit.hamburg abrechnen können.

Diese Schuldnerberatungen stehen für Sie zur Verfügung:

- afg worknet Schuldnerberatung GmbH –
040 / 209 475 – 60
- Deutsches Rotes Kreuz –
040 / 544 20 - 121
- Diakonisches Hilfswerk Hamburg e.V. –
040 / 30 62 03 85

- Hamburger Arbeit und Beschäftigungsgesellschaft mbH –
040 / 65 804 - 500
- Hamburger Kinder- und Jugendhilfe e.V. in Harburg
040 / 413 608 - 0
- Verbraucherzentrale Hamburg e.V. –
040 / 24832 - 0

3. Auch diese genannten Stellen bieten grundsätzlich für alle Ratsuchenden kostenlose OFFENE BERATUNGEN an. Erst im Falle einer weitergehenden Beratung fallen Kosten an, die in den meisten Fällen jedoch von der Freien und Hansestadt Hamburg im Rahmen einer KOSTENÜBERNAHME übernommen werden können. Ob eine komplette Kostenübernahme möglich ist, ein Eigenanteil fällig wird oder die Schuldnerberatung doch selber bezahlt werden muss, kann auf Nachfrage bei einer dieser Schuldnerberatungen geklärt werden. Gehen Sie in jedem Fall zuerst zu einer dieser Stellen und lassen Sie sich beraten. ES LOHNT SICH!

Ich möchte Sie hiermit nochmals dazu ermuntern, sich nicht nur im Falle einer Verschuldung oder einer Folge daraus mit uns in Verbindung zu setzen, sondern bei allen Unsicherheiten bezüglich der Themen Geld und Finanzen. Oft kann eine Beratung im Vorfeld schon ein größeres Problem verhindern oder ihre Finanzsituation verbessern.

Die aktuelle Situation verlangt von uns allen Disziplin und Solidarität. Und sicherlich gibt es so manche Herausforderung zu meistern. Aber mit den richtigen Partnern an der Seite, schaffen wir auch das.

GEMEINSAM finden wir eine Lösung!

Ich wünsche Ihnen viel Kraft, Geduld und alles Gute für die kommende Zeit. Bleiben Sie gesund!

Ihr Mark Schmidt-Medvedev

WAS MAN WEISS UND WAS MAN WISSEN SOLLTE

FRAGEN ZUM MIETRECHT AN DEN MIETERVEREIN ZU HAMBURG

Wie sich die Corona Pandemie auf das Mietverhältnis auswirkt

Von Marielle Eifler

Zu Beginn es ist sicherlich vielen so ergangen: Man hört, in China gibt es ein Virus, dass eine Stadt befallen und lahmgelegt hat, und denkt: Zum Glück ist China weit weg. Als sich dann die Meldungen verdichteten, dass sich das Virus weiter ausbreitete oder nach Europa, wuchs die Sorge. Bald wurde deutlich, dass auch Hamburg reagieren müssen.

Zwischen 13 und den 16. März ereignete sich in Deutschland der Lockdown. Am 13. März fand im Mieterverein zu Hamburg die letzte persönliche Beratung statt. Gleichzeitig wurde klar, dass durch die Corona - Pandemie der bestehende Beratungsbedarf nicht wegfallen würde und sogar neuer entstanden war, den der Mieterverein abdecken musste. Die Beratung der Mitglieder unter Einsatz seiner Hamburg Mieterin und Mieter muss also weitergehen. Dank der engagierten Kolleginnen Kollegen konnte dies auch sichergestellt werden. Alle Beratung von telefonisch und per E-Mail durchgeführt. Viele Fragen bewegten die Hamburger Mieterinnen Mieter, eine Frage erhob sich in dieser Zeit über alle anderen: Was tun, wenn Geld für die Miete fehlt? Das Hamburgs Mieterinnen und Mieter die Möglichkeit hätten, Einkommenseinbußen durch zusätzliche Leistung der Jobcenter und Versicherungsämter zu kompensieren, machte die Behörde für Stadtentwick-

lung und Wohnen bereits auf eine Telefonkonferenz Mitte März deutlich. Damit schließlich den Betroffenen schnell und unbürokratisch geholfen werden konnte, wurden die bestehenden gesetzlichen Regelungen angepasst. Zu den wichtigsten Änderungen zählen der Ausschluss der Kündigung des Mietverhältnisses beim Zahlungsverzug und erleichterte Zugang für die Übernahme der Kosten der Unterkunft durch die Jobcenter und Ämter für Grundsicherung.

Ausschluss der Kündigungsmöglichkeit bei coronabedingtem Zahlungsverzug

Die Pflicht zur Mietzahlung bleibt jedoch bestehen, allerdings hat der Mieter bis zum 30.06.2022 Zeit, die Mietrückstände auszugleichen. Werden die Mietschulden bis 30. Juni 2022 nicht getilgt, kann ab 1. Juli 2022 die Kündigung wegen Zahlungsverzugs nachgeholt werden.

Antrag auf Übernahme der Unterkunftskosten

Mieter, die aufgrund der Corona-Pandemie in Zahlungsschwierigkeiten geraten sind, können staatliche Hilfe in Anspruch nehmen: Wer ab dem 1. März bis einschließlich 30. Juni 2020 einen Neuantrag auf Übernahme der Miete bei dem zuständigen Amt stellt, für den entfällt für die ersten

6 Monate die Vermögensprüfung, wenn erklärt wird, dass kein erhebliches Vermögen vorhanden ist. Zudem werden in den ersten 6 Monaten des Leistungsbezuges die Ausgaben für Miete und Heizung in tatsächlicher Höhe anerkannt.

[Weitere Infos zum Sozialschutz-Paket gibt es auf **hamburg.de**.](#)

Die wichtigsten mietrechtlichen Fragestellungen, welche an den Mieterverein zu Hamburg herangetragen wurden betreffen im Wesentlichen folgendes:

Geplanter Umzug

Trotz der bestehenden Kontaktsperrung ist ein geplanter Umzug unter Zuhilfenahme von Haushalts- bzw. Familienangehörigen möglich. Etwas anderes gilt, wenn der Mieter selbst an Covid-19 erkrankt ist. In diesem Fall muss der geplante Umzug verschoben werden, allerdings bleibt dann die Pflicht zur Mietzahlung bestehen.

Unserem [Kündigungskalender](#) können Sie die genauen Termine zur Wohnungsübergabe in Hamburg entnehmen.

Wohnungsbesichtigungen/ Zutritt von Handwerkern

Derzeit sollte dem Vermieter bzw. seinen Angestellten nur dann Zugang zur Wohnung gewährt werden, wenn dies unerlässlich ist. Der Schutz des Mieters auf körperliche Unversehrtheit ist zu

beachten und maßgeblich. Besichtigungen, die keinen dringend notwendigen Zweck verfolgen, sollten daher auf die Zeit nach der Pandemie verschoben werden. Bei Weitervermietung ist eine eingeschränkte Besichtigung zu ermöglichen, d.h. ein bis zwei Besichtigungen in der Woche für max. ein bis zwei Personen sollten reichen.

Gehören Mieter zur Risikogruppe ist davon auszugehen, dass eine Besichtigung verweigert werden kann. Der Mieter könnte dem Vermieter entgegenkommen und Fotos von den Räumen anfertigen und diese zur Verfügung stellen, muss dies aber nicht.

Handwerker kann der Zutritt gewährt werden, wenn die Einhaltung des behördlich vorgegebenen Mindestabstands möglich ist. Vorab sollte mit dem Vermieter geklärt werden, ob die Maßnahme zu einem späteren Zeitpunkt durchgeführt werden kann.

Lärmstörungen

Derzeit melden sich beim Mieterverein zu Hamburg vermehrt Anfragen wegen Nachbarschaftslärm. Im Interesse aller Mieter sollten vermeidbare Störungen unterbleiben. Ist dies aufgrund von Homeoffice und der Betreuung von kleinen Kindern schwer möglich, kann von einer erweiterten Toleranzgrenze ausgegangen werden, wenn auch nicht uneingeschränkt.

Das Gebot der gegenseitigen Rücksichtnahme sollte keine leere Worthülse in diesen Tagen sein und richtet sich an beide Seiten.



Mieterverein zu Hamburg
Außenstelle Eimsbüttel
Hartwig-Hesse-Str. 1
mo-do 16-20 Uhr
(Terminvereinbarung unter Tel. 8 79 79-0)

8 Übungen für das Training zu Hause

1. Arme kreisen



- Hüftbreiter Stand
- Bauch etwas anspannen
- Blick nach vorne richten
- Arme seitlich ausstrecken, Hände auf Schulterhöhe
- Schulterblätter Richtung Wirbelsäule ziehen
- für 30 Sekunden kleine schnelle Kreise vorwärts drehen
- für 30 Sekunden kleine schnelle Kreise rückwärts drehen
- 3 Durchgänge

2. Kniebeuge

- aufrechter Stand
- Füße parallel und hüftbreit
- Hände vor der Brust zusammen nehmen oder Arme nach vorne ausstrecken
- langsam in die Knie gehen, dabei das Gesäß nach hinten schieben und den Oberkörper leicht vor lehnen (als ob man sich auf einen Stuhl setzt)
- nur so tief gehen, dass die Fersen stehen bleiben
- Knie bleiben über der Fußmitte
- langsam nach oben gehen



3 Durchgänge a 10-12 Wiederholungen



3. Bein seitlich heben

- aufrechter hüftbreiter Stand
- Bauch etwas anspannen
- bei Gleichgewichtsproblemen wie auf dem Foto abgebildet, seitlich festhalten oder vor dem Körper z.B. an Arbeitsplatte oder Tisch
- Zehenspitzen zeigen die ganze Zeit nach vorn
- Bein langsam seitlich abspreizen und zurückführen, wenn möglich nicht absetzen

3 Durchgänge a 10-12 Wiederholungen pro Seite

4. Standwaage

- aufrechter Stand
- Bauch anspannen
- Gewicht auf rechtes Bein verlagern
- linkes Bein gestreckt nach hinten anheben, gleichzeitig



Oberkörper mit gestreckten Armen nach vorne beugen. Rücken und Becken gerade halten
Position 3-5 Sekunden halten, in Ausgangsposition zurückkehren

3 Durchgänge a 5 Wiederholungen pro Seite



6. Unterarmstütz

- auf den Bauch legen
- aufrichten, durch Aufstützen auf Ellenbogen und Zehenspitzen
- Ellenbogen befinden sich unter den Schultern
Bauch und Gesäß fest anspannen, Rücken gerade halten Position solange wie möglich halten

3 Durchgänge



Seitenlage

8. Muschel

- auf die Seite legen
- ein Arm unter dem Kopf, den anderen vor dem Körper aufstellen
- Beine anbeugen
- Rücken und Becken gerade halten
- Bauch anspannen
- Fersen bleiben aufeinander liegen, während das obere Bein aufdreht, dabei nicht mit dem Becken oder Oberkörper mitdrehen
- Bein wieder senken
- 3 Durchgänge a 10-12 Wiederholungen
- um die Übung zu erschweren kann ein Gymnastikband oberhalb der Knie um die Beine gebunden werden



5. Katze-Kuh

- Ausgangsposition einnehmen
- die Position von Händen und Knien bleibt unverändert
- den Rücken nach oben drücken, sodass der Rücken ganz rund wird, das Kinn geht dabei Richtung Brust
- Kopf anheben, vorsichtig in den Nacken legen und dabei den Rücken „durchhängen“ lassen

10 Mal in jede Richtung bewegen

Rückenlage

7. Brücke bauen

- flach auf den Rücken legen und Beine aufstellen, Füße stehen fest auf dem Boden
- Arme seitlich neben den Körper legen, Handflächen zeigen nach unten
- Druck unter die Füße und Arme verstärken
- Bauch und Gesäß fest anspannen und Becken vom Boden abheben
- Oberkörper bildet eine Linie und hängt nicht durch; Position kurz halten
- Körper wieder auf die Matte senken

3 Durchgänge a 10-12 Wiederholungen



Bleiben Sie gesund und in Bewegung,
Ihr Team der
Physiotherapie an der Lutterothstrasse

ANGEBOTE IN DER LENZSIEDLUNG

Es gibt ein 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

- Bitte die aktuellen Termine im LenzTreFF anfragen

Es berät Frau Wöhrmann
vom Sozialverband Deutschland

HILFE FÜR DAS LEBEN e.V.



Hilfe für das Leben

Liebe Bewohnerinnen der Lenzsiedlung:

- 1) unser Mütter-Frühstück findet am Dienstag statt
- 2) das Angebot für den Schülerkreis findet an jedem
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

Schwangerenberatung

WANN UND WO?

Jeden zweiten Dienstag im Monat, 9.00 - 12.00 Uhr
im Beratungsbüro, 1. Stk. Julius-Vosseler Str. 193

Die nächsten Termine: 14.7. 20, 11.8. 20, 8.9. 20

Terminvergabe auch über den LenzTreFF

T.: 040 - 43 09 67 - 15

REDAKTION

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

LAYOUT

Iris-Marei Brehm-Werner

ZEICHNUNG/ FOTOS

Lenzsiedlung.e.V., Physiotherapiepraxis,
Denise Friedrichsen, Lawaetz-Stiftung

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 abzdrukken.

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

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 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

Die Schatzkiste für Familien



Backen und Kochen: Kinder können das!



Hier sind Ideen: <https://www.eltern.de/obst-fuer-kinder>

Mit so wenig Hilfe wie nötig Kuchen backen:

<https://www.chefkoch.de/rezepte/1737441282755720/Hexenblitzkuchen.html>

Experimente



Für Mädchen, für Jungs, für jedes Alter:

- Einen Backpulver-Vulkan bauen - die Anleitung dazu und viele weitere Ideen hat: <https://www.geo.de/geolino/basteln/15225-thma-experimente>
- Im <https://www.haus-der-kleinen-forscher.de/de/praxisanregungen/experimente-fuer-kinder> können Sie Experimente nach Stichworten aussuchen
- Nach Kategorien (Elektrik, Licht, Ton, Natur & Tiere, Bewegung, Luft Wasser) listet <https://www.schule-und-familie.de/experimente.html> eine Reihe von Experimenten auf
- Sogar ein sprechender Schleim versorgt die Kinder mit verrückten und kreativen Ideen: <https://www.youtube.com/channel/UCKTxEWvaNcCJP4IH8lsJdPg/featured>
- Löwenzahn Folgen: <https://www.zdf.de/kinder/loewenzahn>
- Rätsel: <https://www.raetseldino.de/knobelaufgaben-kinder.html>

Karaoke



Dazu braucht man keine Karaokeanlage! Auf Youtube gibt es wohl jeden Song dieser Welt als Karaokeversion. Wer es sogar über den Fernseher laufen lassen kann, wird sich fast wie in der Karaokebar fühlen. Statt Mikro tun es ein Stift oder eine Banane.

Sehr viele Kinder lieben Elsas "Lass jetzt los" oder zum Beispiel "Auf uns" (Erinnerungen an die WM 2014!). Kinder lernen Mama und Papa von einer ganz neuen Seite kennen, wenn die "We Are The World" schmettern.

Alle die es lieben zu singen: Hier gibt es jeden Abend um 17 Uhr ein neues Video für Kinder von 0-5 Jahren.

https://www.youtube.com/channel/UCjZo5FZLamKq6fuwb1hHdwQ?view_as=subscriber



Dingsda



Das Familienspiel: Die Kinder umschreiben einen Begriff, die Eltern drehen ein Video davon und schicken es den Großeltern/ anderen Familienmitgliedern oder Freunden. Wer errät's?

Arbeiten in Zeiten von Corona in einer Videokonferenz ...



Malen - mal anders



Mandalas ausmalen und dabei ein Hörspiel hören - das kann manchmal schon genügen. Beliebt ist auch **Abpausen**, die Kinder sind besonders stolz auf ihre Werke auf Butterbrotpapier

- Steine bemalen mit Acrylstiften
- Fenster verzieren mit Window Color oder Kreidestiften
- T-Shirts aufpeppen mit Bildern aus Stofffarbe

Für draußen eignet sich **Straßenkreide**. Eine Variante: **Kreide-Wasser-Mischmasch**. Die Kreide dafür zermahlen, Wasser dazu und dann die mit Pinseln draußen Kunstwerke malen.

Beliebte Malspiele:

- **Montagsmaler**
- **Das Umknickspiel** - zuerst nur Kopf und Hals malen und dann so umknicken, dass nur noch das Ende vom Hals zu sehen ist. Blätter tauschen und bis zum Gürtel malen. Beim nächsten Mal bis zum Knöchel, dann die Füße. Nach jedem Umknicken werden die Blätter weitergegeben. Zuletzt schreiben alle einen Namen auf das Papier, wer die verrückte Figur sein könnte. Dann werden die Kunstwerke entfaltet)
- **Vorgabe und Vollendung:** Einer malt etwas nicht Erkennbares auf ein Blatt, der andere muss daraus etwas Sinnvolles entstehen lassen

... an der alle beteiligt sind



Schneiden, Kleben, kneten, formen, matschen



- Was man zum Beispiel alles aus Klopapierrollen machen kann - dafür findet man bei Pinterest ganz viele Ideen:

<https://www.pinterest.de/meinesvenja/basteln-mit-klopapierrollen/>

- „Geolino“ erklärt, wie man aus Papprollen eine Murbelbahn baut. Dort findet man auch zahllose weitere Bastelideen, ebenso bei „Schule und Familie“.

<https://www.geo.de/geolino/basteln>

<https://www.schule-und-familie.de/basteln.html>

Gut gebrauchen kann man jetzt auch einen Familien Wochenplan, der Struktur in diesen verrückten Zeiten gibt. Einen Bastel-Vorschlag macht „Die kleine Botin“ in ihrem Blog. <https://diekleinebotin.at/wochenplaner-fuer-kinder-tageseinteilung-und-termine-visualisieren/>

- Eine Anleitung für **selbstgemachte Knete mit Lebensmittelfarben** finden Sie im Blog: <https://www.babykindundmeer.de/lifestyle/diy/knete-selber-machen/>
- Wie man **Salzteig** kinderleicht selber macht und was für süße **Osterdeko** sich daraus machen lässt, erfahren wir nicht nur in zahllosen YouTube-Videos, sondern auch im Blog: <http://apfelwiebirne.de/basteln-fuer-ostern-osteranhaenger-und-blumenstecker/>
- Oder mal mit **Ton** arbeiten? Tiere, Pokale, Schüsselchen oder Utensilien für die Kinderküche lassen sich auch daraus formen. Die Bildersuche bei Google & Co. liefert viel Inspiration. Die Werke trocknen an der Luft und wirken mit Acrylfarben bemalt gleich noch viel lebendiger.
- **Murbeltechnik** (Papier in einen Schuhkarton legen, Murbel in Wasserfarbe baden und dann in dem Karton hin und herbewegen.)
- **Pustebilder** (Klecks Wasserfarbe auf ein Malpapier geben, mit Strohhalm verpusten.)
- **Sandkleister** (Tapetenkleister mit feinem Sand mischen, bis es ne ganz dicke Masse ist, und dann damit kneten, matschen, etc.)
- **Sandbilder** (mit Kleber ein Bild malen, Vogelsand darüberschütten (Backblech geht dafür gut...), warten bis der Kleber trocken ist, Sand abschütteln, Bild aufhängen.)
- **Seifenblasen vom Balkon pusten/ auf dem Spielplatz ausprobieren** ☺



Lesen und Vorlesen



Eine Liste mit Kinderbuch-Klassikern finden wir bei „Literaturtipps“. Die Klassiker können auch zu Thementagen zuhause inspirieren: „Ein Butterbü-Tag kann mit Zimtschnecken zelebriert werden oder am Sams-Tag bekommen alle blaue Flecken, es gibt Würstchen und alle können sich etwas wünschen“

http://www.literaturtipps.de/listenansicht_buecher/toplist/klassiker.html

- Die Väter-Community „Dads Life“ hat die besten Bücher für Kinder im Alter von null bis sieben Jahren zusammengestellt
<https://www.dadslife.at/buecher/kinderbuecher-ratgeber/>
- „Literatur“ gibt Bücher-Tipps für Kinder ab sieben
<https://www.literatur.de/unsere-tipps/kinder-jugendbuch/klassiker-kinderliteratur/>
- Kostenloser Zugang zu allen öffentlichen Bücherhallen Hamburgs: Unabhängig davon, ob jemand schon Nutzer*in ist, bereits eine Kundenkarte hat, oder eine aktuelle Sperrung. Interessierte können sich telefonisch oder per Mail an die Stadtteilbücherhallen wenden. Informationen unter:
<https://www.buecherhallen.de/blog-artikel/online-kundenkarte.html>

Nach dem Lesen können die Kinder bei „Antolin“ Fragen zu den Büchern beantworten und Punkte sammeln - das motiviert! <https://antolin.westermann.de>

Und hier gibt es noch mehr Geschichten für Kinder:

- Eine tägliche Live-Lesestunde bieten NDR und SWR jeweils um 16 Uhr. Übertragen werden die Lesungen auf dem YouTube-Kanal:
<https://www.youtube.com/user/Kindernetz>
- Auf der Seite: https://www.einfachvorlesen.de/?fbclid=IwAR2C6g_Y-4iOILk6HCwXchSCDAE59ul-pryORcszR74OYPWKWy5XMBizAE4 werden jede Woche drei kostenlose Geschichten veröffentlicht - für Kinder ab drei, fünf und sieben Jahren.
- Ingo Siegner liest aus seinem Buch „der kleine Drache Kokosnuss“ vor. Jeden Tag kommt ein Kapitel dazu: <https://www.haz.de/Mehr/Videos/Der-kleine-Drache-Kokosnuss>

Geschichten ausdenken



Was auch die Phantasie anregt: sich mit dem Kind gemeinsam Geschichten ausdenken: Bei den sogenannten **Bandwurmgeschichten** spinnt jeder die Geschichte um ein paar Sätze weiter. So entstehen manchmal geradezu abenteuerliche Handlungsverläufe!

Tipp: Zuvor eine Höhle bauen und es sich dort für das Geschichten erzählen gemütlich machen

It's Showtime!



Lassen Sie ihre Kinder eine Show vorbereiten. Dabei kann der **Zauberkasten** zum Einsatz kommen, die **Faschingskostüme** und **Kasperlfiguren**, **Lieder** und **Tänze** aus dem Kindergarten, das im **Ballett** Erlernte oder natürlich **Instrumente**.

Aus **Hörspielen**, die schon die Kleinen in- und auswendig kennen, lassen sich Theaterstücke machen.

Die Kinder sollen alles möglichst allein vorbereiten: **Eintrittskarten basteln** und vielleicht einen **Verkaufsstand für Leckereien** aufbauen. Dann gehört die Bühne ganz ihnen, die Eltern sind das Publikum.

Tägliche Sportstunde



Zum Beispiel mit **Seilspringen**, einem **Parcour** in der Wohnung oder **Tanzen**. Die Kinder können sich **Choreographien** ausdenken oder ihren Vorbildern nachtanzen.

Youtube Kanäle und passende Apps dafür sind oben in der Kategorie mit aufgelistet



Apps und Youtube (alles kostenlos)



Für Kinder:

- **Alba Berlin:** tägliche Sportstunde für kids:
<https://www.youtube.com/user/albabasketball/videos>
- **Träumen/Entspannen:** progressive Muskelentspannung:
<https://www.youtube.com/watch?v=phbklbqG1JI>
- **Die Anton App:** Schule - Lernen: Klasse 1-8: Mathe - Lesen - Spiele
- **Die Maus:** Kinder ab vier Jahren können hier "Die Sendung mit der Maus" schauen und viel interaktiv entdecken
- **Tiny Orchestra:** gibt einen ersten Eindruck in die Welt der Instrumente. Für Kinder ab vier Jahren.
- **fragFinn:** Schön gemachte Suchmaschine für Kinder ab sechs. Es werden nur kindgerechte Suchergebnisse ausgespuckt
- **Opera Maker:** Musikbegeisterte ab acht Jahren können hier spielen, singen und inszenieren. Sie bringen ihr eigenes Stück auf die virtuelle Bühne!
- **Kleine Forscher:** Die App der Stiftung "Haus der kleinen Forscher" weckt das Interesse an Naturwissenschaft, Mathematik und Technik. Toll für Kinder ab sechs Jahren
- **GeoFlug:** Hier lernen Kinder Erdkunde - laut "schauhin!" ab acht Jahren, es geht aber auch schon früher. Ein Flugzeug fliegt über die Landkarten, das Kind muss einen vorgegeben Ort ansteuern
- **Lightbot Jr.:** Die App vermittelt spielerisch erste Programmierkenntnisse. Am Anfang geht es noch einfach, dann wird es immer anspruchsvoller. Ab sechs Jahren geeignet.

Für Erwachsene:

- **Indoor Sport mit:**
- **Bodykiss:** Ganzkörper Training für Anfänger und Fortgeschrittene:
<https://www.youtube.com/user/BodyKiss88>
- **Yoga: Mady Morrison:** Alle Stufen
<https://www.youtube.com/channel/UCHJBoCDxaCTRwCHXEBA-BA>
- **Yoga with Adriene (auf Englisch):** Alle Stufen
<https://www.youtube.com/user/yoqawithadriene>

Chorba Frik

Tunesische Weizenschrotsuppe

.....

Zutaten:

Hähnchen
Kiechererbsen
Linsen
Sellerie
Petersilie
Tomatenmark
Harissa
Tunesische Gewürze: Tebel,
Filfil Ahmir, Salz und Pfeffer
Öl

.....



*Guten Appetit
wünscht Euch
Yousra*



TANTE-EMMA-Laden

Wann: Mo., Mi., und Do.
von 16.00 -18.00 Uhr
Wo: Eingang LenzTreff
Kinderclub

Wir bieten Kaffee, Eis,
Süßes und Kinderbücher
außer Haus



COFFEE for free
WASSER for free



Wir freuen uns auf Euch

Lolli 10 C
Capri 50 C

Domino 50 C
Hanuta 20 C

