lenz live

Zeitung für die
Lenzsiedlung
und Umgebung

روزنامه
محلهٔ لنز بدلونگ

Le Journale
de La citée

Газета
микрорайона
Lenzsiedlung

revista
del barrio

Bizim
Gazetemiz

Lenzsiedlung
Informes

Das war das Jahr 2018 (S. 4 - 6)

Hundert Jahre Frauenwahlrecht (S. 8 - 10)

Gesund in Eimsbüttel (S. 14 - 15)

Nr. 1, 2019

inhalt

2 Inhalt
3 Vorwort

AKTUELLES

4 Das war das Jahr 2018
7 Glosse
8 Hundert Jahre Frauenwahlrecht
11 Nachbarschaftsfest 2019
12 Pomiku Erzählcafè
14 Gesund in Eimsbüttel
15 LenzINI

VERBRAUCHERTIPPS

16 Mieterverein

GESUNDHEIT UND BEWEGUNG

18 Physiotherapiepraxis

RUND UMS BÜRGERHAUS

20 Song-Text
22 Filmvorführung im Bürgerhaus
23 Herzliches Lokstedt
24 Besondere Termine
25 Alt und Jung
27 Der interessante Gast
28 Kurse
29 LenzTreff
30 Beratung
31 Bürgerhaus
32 Kinderclub / Musikprojekt
33 Jugendbereich
34 Kinder u. Jugendferienprogramm

SONSTIGES

25 Impressum

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

vorwort

Liebe Leserinnen und Leser,

nach den Turbulenzen im vergangenen Jahr begann das Neue mit Wetterchaos. Der Süden Deutschlands und auch Österreich versanken im Schnee und wir hier im Norden wurden von Sturm und Überschwemmungen heimgesucht.
Dann wurde es bei uns auch immer kälter. Der Winter streckte seine Fühler aus. Bibber, Bibber!
Und die Welt schaute kopfschüttelnd nach Großbritannien. Das Land wünschte sich mehrheitlich den Brexit, aber die Regierung weiß seit zwei Jahren nicht wie dieser aussehen soll. Alle Verhandlungen sind gescheitert.
In den USA stellte sich Trump stur, nur um Gelder für seine umstrittene Mauer nach Mexiko zu bekommen. Die Demokraten sagten nein und der Präsident verweigerte die Unterschrift für den nächsten Haushalt. Staatliche Beamte und Angestellte bekamen keine Gehälter mehr.
Die Welt wird immer unsicherer. Es droht ein neuer „Kalter Krieg". Trumps Regierung tritt aus den INF-Verträgen (nukleares Mittelstreckensystem) aus. Die mit Russland 1987 durch US-Präsident Reagan und dem sowjetischen Generalsekretär Gorbatschow geschlossenen Verträge, garantierten ein friedliches Nebeneinander. Aber beide Seiten beschuldigen sich gegenseitig immer wieder, die Verträge verletzt zu haben.
Deutschland und Frankreich unterzeichneten in Aachen einen neuen Freundschaftsvertrag, in der Hoffnung das die wirtschaftliche, politische und auch kulturelle Zusammenarbeit noch unkomplizierter verläuft. In Frankreich wehren sich immer mehr Menschen gegen die Politik des Präsidenten Macrons. Die „Gelbwesten" gehen Woche für Woche auf die Straße. Viele Franzosen fühlen sich von ihrem Präsidenten im Stich gelassen.

Wie in jedem Jahr hat Christa Seiß, verantwortlich für viele tolle Artikel und die Glosse, ein humorvolles Resümee des vergangenen Jahres gezogen. (S. 4 - 6)
Was feiern wir in diesem Jahr? 100 Jahre Frauenwahlrecht. Hart erkämpft und doch müssen die Frauen immer noch um Gleichberechtigung in unserer Gesellschaft kämpfen. (S. 8 - 10)
Es laufen schon die ersten Vorbereitungen für das Nachbarschaftsfest 2019. Auch in diesem Jahr gibt es wieder ein gemeinsames Fest mit Lenzsiedlung e.V. und Grün-Weiß Eimsbüttel.
Für alle die noch Anregungen haben, oder sich an den Vorbereitungen beteiligen wollen, sind herzlich eingeladen. Termine und Ort stehen in der Lenz Live. (S. 11)
Es gibt neue Informationen zum POMIKU-Projekt (S.12 -1 3) und es startet ein neues Gesundheitsprojekt in der Lenzsiedlung. (S. 14 - 15)
Mit Beginn der Frühjahrsferien gibt es auch wieder ein Ferienprogramm für den Kinderclub und das Jugendhaus. (S. 34 - 35)

Viel Vergnügen beim Lesen der ersten Ausgabe in diesem Jahr.

DAS WAR DAS JAHR 2018

Christa-Luise Seiß

Geht jetzt was im **JANUAR**, das wäre wirklich wunderbar
Doch es ist überhaupt nicht heiter, es läuft immer noch so weiter
Keine Partei ist bereit, alle liegen mit sich im Streit
Wir sind weiter unregiert, was wirklich Keinen interessiert.

Denn auch im Monat **FEBRUAR**, bleibt alles offen wie es war,
Olympia bringt uns Gold und Ehr, nur Norwegen hat davon mehr
Deniz Yücel kommt endlich frei, aus seiner Haft in der Türkei
In Berlin wird ein Gedicht vernichtet, das Gominger dereinst gedichtet.

Im **MÄRZ** ist's endlich dann soweit, die neue Regierung steht bereit
Zum Schachern, Streiten und Agieren, das nennt man heute wohl regieren.
Auch Putin hat die Wahl gewonnen und kann in seinem Triumpf sich sonnen.
Was Chinas Präsident sich denkt, macht seine Herrschaft unbeschränkt.

Ein Kreuz ist das, was Söder will und schickt uns damit in den **APRIL**
In allen Stuben von Amtes wegen, dafür bekommt er Gottes Segen.
Beim Echo-Preis ging's ziemlich schief, weil man Kollegah und Bang berief
Nun ist der ganze Preis im Eimer, denn Antisemiten will wirklich keiner.

Im **MAI** beginnt der Sommer-Superlauf und hört erst im November auf.
Der HSV konnte nicht mehr siegen, drum ist er endlich abgestiegen
So ging's auch dem Nobel-Komitee, das löst sich auf und ist passè.
Nur Megan Markle zeigt es allen, sie ist die Treppe rauf gefallen.

Im **JUNI** kommt's Trump in den Sinn, er trifft sich mit Diktator Kim
Doof stehen sie rum, die dicken Kinder, als träfen sie sich über Tinder.
Es kam noch zu einem weiteren Deal, die Firma Bayer zahlte viel
Monsanto konnte sie erwerben, damit an Glyphosat wir sterben.

Im **JULI** trugen wir Trauerflor, die deutsche Mannschaft, sie verlor!!!
Und nicht im Kampf der letzten Stunde, als Gruppenletzter in der Runde.
Besser macht es die Angelique, in Wimbledon bei ihrem Sieg.
Auch Erdogan feiert seinen Sieg, obwohl die Wirtschaft dort am Boden liegt.

Noch immer Sonne im **AUGUST** und langsam wird uns jetzt bewusst
Das muss der Klimawandel sein und nicht die Jahreszeit allein.
Auch Chemnitz machte von sich reden, ich möchte da wirklich nicht leben
Und Maaßen machte es noch schlimmer, nur Seehofer, der ist noch dümmer.

2019

Remember, remember, was war noch im **SEPTEMBER**?
Volker Kauder wurde ausgezählt und Brinkhaus zum Vorsitzenden gewählt.
In Hambach wird der Wald zerstört, als wenn RWE die Welt gehört.
Das OVG sagt endlich Stopp, man fasst sich wirklich an den Kopp.

Im **OKTOBER** erschüttert ein Mord die Welt, von Kronprinz Mohammed bestellt
So gruselig wie bei Tarantino - vielleicht gibt's die Story bald im Kino.
Zum Gruseln ist auch die CSU, dort gibt es aber keiner zu,
Dass Söder schon die Messer wetzt, im Falle, dass da einer petzt.

Bei den Wahlen im **NOVEMBER**, verliert Trump, der kapitale Sechzehnender
Wichtige Teile seiner Macht, die Frauen haben es vollbracht.
Ich aber pass nicht richtig auf, beim morgendlichen Fitnesslauf
Das hat die Welt zwar nicht betroffen, doch meine Schulter war gebrochen.

Drum ging still der **DEZEMBER** hin und manches fuhr mir durch den Sinn
Die Namen kommen oder gehen, die Welt sie rast, sie bleibt nicht stehen
Betroffen stehen wir am Rand und sehen sorgenvoll ins Land
Und hoffen nur, es sei beschieden, fürs neue Jahr uns weiter Frieden.

Christa-Luise Seiß

glosse

Pünktlichkeit ist eine Zier, doch weiter kommt man ohne ihr

neulich war ich mit einer Freundin zum Kino verabredet. Ich war zur ausgemachten Zeit bei brechender Kälte vor dem Kino, ging dann aber schon ins Foyer, um nicht zum Eisblock zu erstarren. Als es dann ca. zehn Minuten vor Filmanfang war, habe ich mir eine Karte gekauft – ich kaufe schon lange nicht mehr die zweite Karte mit - und bin schon mal in den Saal gegangen, um zwei Plätze zu belegen.

Dann ging ich wieder raus, um nochmal Ausschau zu halten, ob sie denn eingetroffen ist.
Als der Hauptfilm anfing setzte ich mich, hatte aber die meiste Zeit den Kopf rückwärtsgewandt für den Fall, dass meine Freundin noch erschiene. Es kamen zwar noch viele Leute, die dann erstmal vor der Leinwand stehenblieben, um zu sehen, ob sie nicht noch zu viert oder sechst mittig einer Reihe Platz haben und es findet ein längeres Aufrücken, Aufstehen, Wechseln und Setzen statt, sodass der erste Teil des Films meiner Aufmerksamkeit total entgangen ist. Und es nervt mich. Es nervt mich, dass egal, ob Theater oder Konzert, die Leute nach Licht aus und Türen schließen erscheinen, dann sofort auf ihren Plätzen bestehen, egal ob Figaro gerade seine Arie schmettert oder ob eine sehr leise Stelle in Mahlers Totenlieder gesungen wird.
Genauso nervig und störend finde ich es zunehmend bei Meetings, Versammlungen, Diskussionen etc., dass die Teilnehmer teilweise bis zu 30 Minuten zu spät erscheinen, dann Stühle geschleppt werden müssen, Texte nochmals referiert oder aber, da sie die vorherigen Redebeiträge verpasst haben, doofe Fragen stellen und einem die Zeit stehlen. Es ist mir auch wurscht, ob die Bahn verspätet, das Fahrrad einen Platten oder die Location nicht gefunden wurde. Dann muss man diese Zeit bei der Planung eben mit einkalkulieren.

Pünktlichkeit ist ein Relikt aus vergangenen Tagen, das man lernen kann, das aber bei weitem nicht mehr alle für sich als wichtig erachten. Wo sind sie hin, die Zeiten da man von der „Pünktlichkeit als der Höflichkeit der Könige“ sprach oder der Meinung war, dass „die eigene Pünktlichkeit ausdrückt, dass mir die Zeit der anderen so wertvoll wie meine eigene ist“? Ja, wo sind sie hin die Zeiten, als man sich noch gegenseitig die Tür aufhielt, den Vortritt ließ, sich entschuldigte, grüßte, bedankte, Rücksicht nahm? Irgendwohin sind sie entschwunden, in die Vergangenheit, ins Fantasialand oder ins Cyberspace, ich weiß es nicht.

Ach, meine Freundin war nicht mehr gekommen. Sie hatte mir aber eine whatsapp geschrieben. Das habe ich zu Hause festgestellt, als ich auf mein Handy sah, das ich blöderweise nicht dabei hatte. Ich bin eben hoffnungslos uncool.

HUNDERT JAHRE FRAUENWAHLRECHT

Hedwig Dohm

Olympe
de Gouges

Emmeline Pankhurst

Verhaftung

„Menschenrechte haben kein Geschlecht“
Dies schrieb **Hedwig Dohm** (1831 - 1919) eine deutsche Schriftstellerin und Frauenrechtlerin 1873 in einem Essay.

Wann und wo soll begonnen werden, diesen Kampf zu erzählen. Seit Jahrhunderten kämpfen Frauen um ihre Rechte. Das Recht auf gesellschaftlicher Teilhabe, das Recht auf Bildung, das Recht am eigenen Körper, das Recht auf ein eigenständiges Leben.
Das Recht auf politische Mitbestimmung war eines der am härtesten erkämpften. Frauen sprach man grundsätzlich die Fähigkeit zum politischen Denken ab.

Mit Beginn der Französischen Revolution 1789, forderten auch die Frauen ihr Recht auf Freiheit, Gleichheit und Brüderlichkeit. Ab diesem Zeitpunkt durften alle Männer in Frankreich wählen, nur die Frauen waren davon ausgeschlossen.
Olympe de Gouges (1748 - 1793) forderte in einer „Erklärung der Rechte der Frauen und Bürgerinnen“ die politische Mitbestimmung für Frauen. Sie bezahlte ihr Engagement mit dem Tod unter der Guillotine.

Beginnen wir also zu einer Zeit, die eine Zäsur in Europa bedeutete, nämlich der Zeit vor dem Ersten Weltkrieg und zwar in England.
Am 10. Oktober 1903 gründete **Emmeline Pankhurst** zusammen mit ihrer Tochter Christabel und weiteren Frauen die **„Women´s Social and Political Union“**. Sie wollten mit gewaltlosem Widerstand auf die Rechtlosigkeit der Frauen aufmerksam machen.
Als **Suffragetten** (Frauenrechtlerinnen in Großbritannien) demonstrierten sie regelmäßig auf den Straßen.
Nach etlichen Verhaftungen von Emmeline Punkhurst und ihrer Tochter, Hungerstreik und darauf folgender Folter durch Zwangsernährung von Seiten der Gefängnisleitungen, kam es zu den ersten Straßenschlachten.
In Deutschland kämpften schon seit 1900 besonders die Frauen

in der SPD für ihr Recht wählen zu können. Aber auch Frauen außerhalb der Partei kämpften unabhängig von Alter, Einkommen oder Beruf um ihr Wahlrecht. Die sozialistischen Frauen um **Clara Zetkin** forderten auf dem ersten internationalen sozialistischen Frauenkongress 1907 das allgemeine Wahlrecht.

Mit Beginn des ersten Weltkrieges und dem Töten auf den Schlachtfeldern Europas, traten die Forderungen der Frauen erst einmal in den Hintergrund.
Die Novemberrevolution 1918/19 führte zum Sturz der Monarchie. Deutschland verlor den von ihm angezettelten 1. Weltkrieg. Am 9. November 1918 riefen die SPD-Politiker Philipp Scheidemann und Friedrich Ebert und der Führer des Spartakusbundes Karl Liebknecht, durch die Machtübernahme der Mehrheitssozialisten, die Republik aus.
Von 1918 bis zur Machtergreifung der Faschisten hatte Deutschland die erste parlamentarische Demokratie.
Am 30. November 1918 trat in Deutschland das Reichswahlgesetz mit dem allgemeinen, aktiven und passiven Wahlrecht für Frauen in Kraft.
Bei den Wahlen zur verfassungsgebenden Deutschen Nationalversammlung am 19. Januar 1919 konnten endlich die Frauen in Deutschland wählen.
300 Frauen kandidierten, nur 37 Frauen wurden gewählt. Insgesamt gab es 423 Abgeordnete. Die meisten weiblichen Abgeordneten kamen aus der SPD.
Zum ersten Mal sprach eine Frau in der Weimarer Nationalversammlung, die Sozialdemokratin **Marie Juchacz**:
„Ich möchte hier feststellen, dass wir deutsche Frauen dieser Regierung nicht etwa in dem althergebrachten Sinne Dank schuldig sind. Was diese Regierung getan hat, das war eine Selbstverständlichkeit. Sie hat den Frauen gegeben, was ihnen bis dahin zu Unrecht vorenthalten worden ist."
Dies alles endete mit dem Beginn der Menschen verachtenden und auch Frauen verachtenden Diktatur der NSDAP unter Hitler.
Frauen wurden systematisch aus Hochschulen, Unis, Wissenschaftsbetrieben und vor allen Dingen aus der Politik entfernt.

Suffragetten kämpfen in England

Wahlplakat

Wahl zur deutschen Nationalversammlung

Marie Juchacz

Elisabeth Selbert

Die vier „Mütter des Grundgesetzes“
Friederike Nadig (SPD),
Helene Wessel (SPD),
Helene Weber (CDU),
Elisabeth Selbert (SPD)

Nach Ansicht der Faschisten war eine Frau nur noch zum Gebären der zukünftigen Soldaten des nächsten Krieges zuständig. Belohnt wurden Frauen dafür mit dem Mutterkreuz.
Nach Ende des Zweiten Weltkrieges und den millionenfachen Morden und Vernichtung in Europa, bekam Westdeutschland am 23. Mai 1949 ein neues Grundgesetz.
Die Juristin Elisabeth Selbert, eine der vier „Mütter des Grundgesetzes“ bestand darauf, den Satz in Artikel 3, Abs. 2: **„MÄNNER UND FRAUEN SIND GLEICHBERECHTIGT**“ in unser Grundgesetz als Verfassungsgrundsatz aufzunehmen.

Und wie sieht es jetzt, nach über 100 Jahren Kampf um Gleichberechtigung in diesem Land aus? Der Frauenanteil im 19ten deutschen Bundestag beträgt 37,3%, das sind lediglich 235 weibliche von 709 Abgeordneten. Dies ist der Stand wie vor 19 Jahren. Auf zwei Männer kommt eine Frau. In der Bundesregierung sind sieben von neunzehn Posten weiblich besetzt.
Und auch sonst muss Frau in diesem Land wieder um ihr Recht an der gesellschaftlichen Teilhabe kämpfen. Männliche Dominanz spielt leider immer noch eine große Rolle – kein gleicher Lohn für gleiche Arbeit, geringer Anteil der Frauen im Vorstand börsennotierten Großbetriebe, Frauen in schlechtbezahlten Teilzeitjobs, Frauen in Rentenarmut. Auch muss Frau heute wieder für ihr Recht am eigenen Körper kämpfen, so formieren sich zunehmend Menschen, die gegen das Recht auf Abtreibung kämpfen. In den 70er Jahren bin auch ich mit dem Satz **„Mein Bauch gehört mir“** auf die Straße gegangen. Heute werden Ärztinnen angezeigt, wenn sie Schwangerschaftsabbrüche in ihrer Praxis nennen.
Der Kampf um die Rechte der Frauen ist noch nicht vorbei.

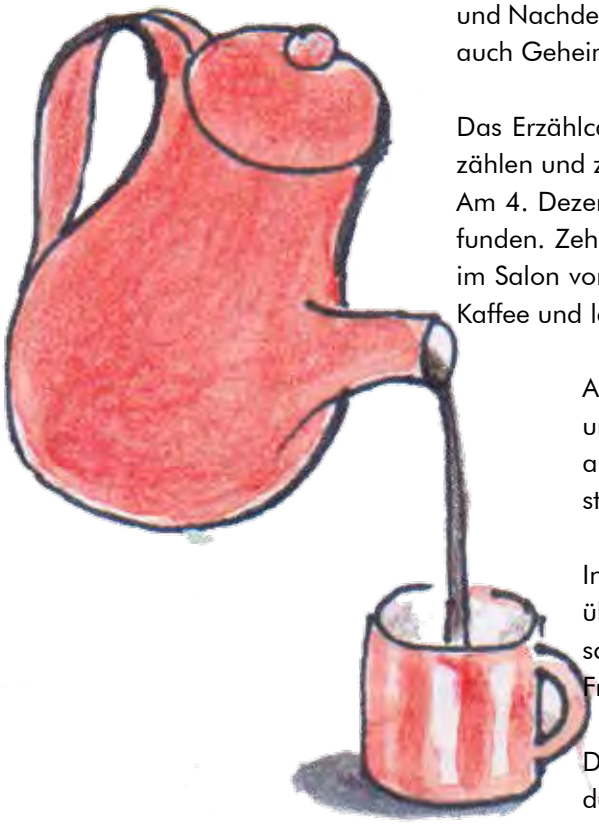
Iris-Marei Brehm-Werner

Frauenwahlrecht in anderen europäischen Ländern

1906 Finnland
1913 Norwegen
1915 Dänemark
1915 Island
1917 Estland
1918 Lettland
1918 Deutschland
1918 Österreich
1918 Polen
1918 Luxemburg
1919 Niederlande
1921 Schweden
1928 Vereinigtes Königreich
1931 Spanien
1934 Türkei
1944 Frankreich
1945 Ungarn
1945 Slowenien
1945 Bulgarien
1946 Italien
1946 Portugal
1948 Belgien
1952 Griechenland
1960 San Marino
1962 Monaco
1971 Schweiz
1984 Liechtenstein

NACHBARSCHAFTSFEST 2019
ES IST WIEDER SO WEIT
Am FREITAG den 21.06.2019
feiern wir wieder mit Grün-Weiß Eimsbüttel
unser diesjähriges
NACHBARSCHAFTSFEST.
Das Motto in diesem Jahr lautet:
„ES GEHT UM DIE WELT“
Die nächsten TERMINE
für den FESTAUSSCHUSS
- 19. März
- 16. April
- 21. Mai
- 11. Juni
immer DIENSTAG um 11. 30 UHR
im KINDERCLUB
GRÜN-WEISS
EIMSBÜTTEL
Kontakt bei Fragen:
Yeganeh Nouroozi
Tel.: 0163 81 16 262

„Familie kann man sich halt nicht aussuchen“
- Das Erzählcafé im Bürgerhaus



Jeder Mensch hat in seinem Leben schon so einiges erlebt – Lustiges und Nachdenkliches, Unspektakuläres und Aufregendes, manchmal auch Geheimnisvolles….

Das Erzählcafé lädt dazu ein, die persönlichen Geschichten zu erzählen und zu teilen.
Am 4. Dezember 2018 hat das Erzählcafé zum ersten Mal stattgefunden. Zehn Erzählfreudige folgten der Einladung und trafen sich im Salon vom Bürgerhaus. Wie es sich für ein Café gehört, gab es Kaffee und leckeren Kuchen.

Annette und Astrid von POMIKU hatten Kärtchen mit unterschiedlichen Fragen vorbereitet und auf dem Tisch ausgelegt. Und dann konnte es losgehen mit der Erzählstunde.

In angenehmer Runde tauschten sich die Teilnehmer*innen über ihr Leben und ihre Erlebnisse aus: Familiengeschichten, Kindheitserinnerungen und Erzählungen über Freundschaft.

Da ging es z.B. um Geheimsprachen die gemeinsam mit den Geschwistern erfunden wurden oder um die Wohn-

verhältnisse. Dass mehrere Kinder sich ein Zimmer oder sogar ein Bett teilten gab es früher genauso wie heute. Das schafft oft enge Beziehungen zu den Geschwistern. Auch über die Beziehungen zu anderen Familienmitgliedern oder zu engen Freund*innen wurde gesprochen.

Manchmal ist es mit der Familie allerdings nicht so einfach. Auch Streit und Probleme gehören dazu. „Familie kann man sich halt nicht aussuchen" fasst eine Teilnehmerin zusammen. Aber was genau bedeutet eigentlich Familie für jeden Einzelnen/jede Einzelne? Vielleicht sprechen wir darüber beim nächsten Mal?!

Diana Lölsdorf

Das sind die nächsten Termine für das Erzählcafé:

27. Februar, 14.00 bis 16.00 Uhr, Salon
16. April, 16.00 – 18.00 Uhr, Café Büchner
Bitte melden Sie sich im Bürgerhaus für das Erzählcafé an.
Eine Liste liegt dort im Büro aus.

Wir freuen uns auf Sie!

POMIKU hat sich bereits in der letzten LenzLive vorgestellt. Hier noch einmal die wichtigsten Infos in Kürze:

POMIKU

- ist die Abkürzung für „Postmigrantische Familienkulturen".
- ist ein neues Projekt in der Lenzsiedlung, das vier Jahre laufen wird.
- wird durchgeführt von Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern der Uni Hamburg, der HAW Hamburg und der Lenzsiedlung e.V.

Wir möchten

- in der Lenzsiedlung alte Projekte wie das Erzählcafé wieder auflegen.
- mit Ihnen und für Sie neue Aktionen und Aktivitäten anstoßen.
- herausfinden, was „Familie" in der Lenzsiedlung eigentlich bedeutet und was das Alltagsleben in einer Großwohnsiedlung wie der Lenzsiedlung ausmacht.
- unsere Erkenntnisse und Erfahrungen, die wir mit Ihrer Unterstützung gewinnen werden, an wichtige Helferinnen und Helfer der Lenzsiedlung zurückspielen, um die Beratungs-, Unterstützungs- und Bildungsangebote weiter zu verbessern.

GESUND IN EIMSBÜTTEL!

Ein Projekt zur Gesundheitsförderung und Prävention in Eidelstedt, Schnelsen-Süd und in der Lenzsiedlung.

Elma Delkic (links)
Karin Robben (rechts)

Von nun an ist es möglich Maßnahmen zur Gesundheitsförderung und Prävention direkt in der Nachbarschaft zu fördern. Den Rahmen hierfür bildet das Projekt „Lokale Vernetzungsstelle für Gesundheitsförderung: Gesund in Eimsbüttel - Quartiersbezogenen Präventionsketten in Eidelstedt, Schnelsen-Süd und in der Lenzsiedlung“, in kurz: Gesund in Eimsbüttel. Hinter dem Projekt stehen Verantwortliche der gesetzlichen Krankenkassen, dem Bezirksamt Eimsbüttel, der Behörde für Gesundheit und Verbraucherschutz sowie der Johann Daniel Lawaetz-Stiftung.

Durch das Projekt sollen Menschen unterschiedlichster Altersgruppen und Lebensphasen, die bislang gesundheitsbezogene Angebote kaum in Anspruch genommen haben, direkt in ihrem vertrauten Umfeld abgeholt werden. Egal ob die Lebenswelt Kita, Schule, Arbeitsplatz oder Pflegeheim heißt, hier können Menschen für ihre Gesundheit sensibilisiert und motiviert werden etwas Gutes für das eigene Wohlbefinden zu tun.

Gesund in Eimsbüttel unterstützt lokale Akteure (Einrichtungen, Organisationen, Vereine) bei der

Entwicklung von gesundheitsbezogenen und präventiven Projekten in den Lebenswelten. Hierfür wurde der sogenannte Regionalfonds „Gesund in Eimsbüttel“ als Fördertopf installiert. Der Regionalfonds setzt sich zusammen aus Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen, der Behörde für Gesundheit und Verbraucherschutz sowie dem Bezirksamt Eimsbüttel. Die Johann Daniel Lawaetz-Stiftung verwaltet diesen Topf und berät Antragsteller zu ihrer Projektidee, gerne auch vor Ort. Anträge an den Regionalfonds können jederzeit gestellt werden.

Wenn Sie eine Projektidee haben oder sich erst einmal über die Förderrichtlinie informieren möchten, so nehmen Sie jederzeit Kontakt zu uns auf. Ein entsprechendes Antragsformular stellen wir ebenfalls zur Verfügung. Oder kommen Sie zur Beiratssitzung der Lenzsiedlung, wo wir ebenfalls vertreten sind und persönlich ins Gespräch kommen.

Wir beraten und unterstützen Sie gerne!
Kontakt
Koordinationsstelle – 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

SVLFG Lawaetz-Stiftung

LenzINI
FÜR SOZIALES WOHNEN

Gespräch mit Herrn Klimczak und Frau Dämel SAGA und Vertreterinnen der MieterINI

Es ist einige Monate her, dass wir mit der SAGA gesprochen haben. Die Sanierungen der Wasserrohre sind in weite Ferne gerückt. Die Firmenakquise läuft nach wie vor schlecht, sagte der Geschäftsstellenleiter Herr Klimczak.

Mieter beklagten die Nichtfertigstellung der Flure. Hier liegt es daran, dass das Material derzeit nicht lieferbar ist. Der Auftrag zur Fertigstellung gilt aber.

Wir Mieterinnen und Mieter haben an der Kontoänderung für die Miete gemerkt, es tut sich was. Die SAGA befindet sich in der Umstellung auf SAP, was zu einigen Schwierigkeiten und Verzögerungen führen kann. Alle Planungen und Aufträge müssen neu eingepflegt werden, ja das ist viel Arbeit.

Wie schon in den Vorterminen haben wir den Dauerbrenner Wohnungstausch angesprochen. Hier gibt es nun etwas Erfreuliches zu vermelden. Für Seniorinnen und Senioren wird der Umzug in eine kleine Wohnung durch die SAGA unterstützt. Wer bislang davor zurückschreckte, weil die kleinere Wohnung oft teurer oder fast so teuer wie die große Wohnung wurde, kann sich nun mit der Idee der Verkleinerung beschäftigen. Die Seniorinnen und Senioren können ihre jetzige Quadratmetermiete mitnehmen. Die kleine Wohnung lohnt sich nun, denn es ist auch eine kleinere Miete.

Der erste Schritt ist getan. Natürlich wünschen wir auch, dass ein Umzug von Familien in eine größere Wohnung mit diesem Verfahren laufen kann. Der Unterschied, der hier zwischen den Nachbarn gemacht wird, finden wir nicht in Ordnung. Die SAGA möchte die frei werdenden großen Wohnungen teurer vermieten und dabei bleiben Bestandsmieterinnen und Mieter auf der Strecke.

WAS MAN WEISS UND WAS MAN WISSEN SOLLTE

FRAGEN ZUM MIETRECHT AN DEN MIETERVEREIN ZU HAMBURG

Zweite Miete bleibt stabil

Heizspiegel für Deutschland: Erdgas und Fernwärme werden günstiger, Ölpreis steigt
Betriebskosten für Hamburg: Durchschnittlich 3,11 Euro pro Quadratmeter

Von Anna Salewski

Die große Mehrheit der Haushalte in der Hansestadt – rund 35 Prozent werden mit Fernwärme und rund 40 Prozent mit Erdgas beheizt – profitierte in der Abrechnungsperiode 2017 von sinkenden Preisen. Durch den steigenden Ölpreis wurden rund 15 Prozent der Hamburger Haushalte mit höheren Heizkosten belastet. Basierend auf den Ergebnissen des neuen bundesweiten Heizspiegels 2018 und des in Hamburg erfahrungsgemäß fünf Prozent höheren Energieverbrauchs, muss ein Hamburger Haushalt für eine 70 Quadratmeter große Wohnung mit Heizkosten von 850 Euro rechnen. Dabei zahlten Haushalte mit einer Ölheizung mit 790 Euro am wenigsten, mussten jedoch rund 110 Euro mehr als im Vorjahr aufbringen. Für eine mit Erdgas beheizte Wohnung fielen 830 Euro an, rund 10 Euro weniger als im Vorjahr. Auch wenn Fernwärmekunden mit durchschnittlich 940 Euro rund 60 Euro weniger als im Vorjahr zahlen müssen, ist das Heizen mit Fernwärme mit Abstand am teuersten. Wegen des steigenden Ölpreises sollten sich ölbeheizte Haushalten im Abrechnungsjahr 2018 auf einen Kostenanstieg von knapp zehn Prozent einstellen, während Bewohner von mit Erdgas oder Fernwärme beheizten Wohnungen mit einer Kostenreduzierung um etwa drei Prozent rechnen dürften. Der bundesweite Heizspiegel 2017 wurde von der gemeinnützigen Beratungsgesellschaft co2online im Auftrag des Bundesumweltministeriums und in Zusammenarbeit mit dem Deutschen Mieterbund veröffentlicht. Er bietet Mietern die Möglichkeit, ihren Heizenergieverbrauch sowie die Heizkosten zu vergleichen.

Mithilfe des neuen Betriebskostenspiegels für Hamburg, den der Mieterverein gemeinsam mit dem Deutschen Mieterbund auf Grundlage der Nebenkostenabrechnungsdaten 2016 erstellen ließ, können Mieter zudem ihre Kosten überprüfen. Der Betriebskostenspiegel gibt Auskunft über die durchschnittlichen Nebenkosten, aufgeschlüsselt nach den einzelnen, gesetzlich zugelassenen Kostenarten. Die Werte sind jeweils in Quadratmeter pro Monat angegeben. Dem Betriebskostenspiegel Hamburg liegen 304.000 Quadratmeter Wohnfläche zugrunde. Anteilig sind für Heizung und Warmwasser monatlich 1,10 Euro, sowie 2,01 Euro für die sogenannten kalten Betriebskosten – etwa Grundsteuer, Hauswart und Müllbeseitigung – angefallen. Damit sind die Kosten mit insgesamt 3,11 Euro pro Quadratmeter im Monat für die „zweite Miete“ im Vergleich zum

Vorjahr stabil geblieben. Eine minimale Steigerung um knapp 1 Prozent lässt sich mit Lohnsteigerungen im Dienstleistungsbereich und mit leicht gestiegenen Wasserkosten erklären.

Betriebskostenspiegel

HEIZSPIEGEL

Der bundesweite Heizspiegel 2018 ist als Broschüre in der Beratungsstelle des Mietervereins zu Hamburg, Beim Strohhause 20, 20097 Hamburg, erhältlich und ab sofort unter mieterverein-hamburg.de zum Herunterladen verfügbar.

Mit Hilfe des kostenlosen Heizkosten-Checks können Hamburgs Mieter auf online-checks.mieterverein-hamburg.de anhand der aktuellen Abrechnung überprüfen, ob die Energiekosten im Rahmen bleiben.

Faltblatt für den Heizkostenspiegel

BETRIEBSKOSTENSPIEGEL

Um einen aussagekräftigen Betriebskostenspiegel erstellen zu können, benötigt der Mieterverein zu Hamburg möglichst viele Nebenkostenabrechnungen. Bitte schicken Sie Ihre Abrechnung für 2017 an: info@mieterverein-hamburg.de oder Beim Strohhause 20, 20097 Hamburg, Stichwort: BK-Spiegel 2017. Die Abrechnungen werden anonymisiert an den Deutschen Mieterbund zur Auswertung weitergeleitet. Wichtig: Eine inhaltliche Prüfung erfolgt nicht!

Der bundesweite Betriebskostenspiegel kann auf mieterverein-hamburg.de heruntergeladen werden. Auf online-checks.mieterverein-hamburg.de können Mieter ihre aktuelle Betriebskosten-Abrechnung auf Unstimmigkeiten überprüfen.

Hauptgeschäftsstelle: Beim Strohhause 20
montags bis freitags von 8:30 bis 18:00 Uhr und
samstags von 10:00 bis 16:00 Uhr

Terminvergabe
(Eimsbüttel und Hauptgeschäftsstelle):
Tel. (040) 8 79 79-0
Mieter-Hotline: Tel. (040) 8 79 79-345
info@mieterverein-hamburg.de
mieterverein-hamburg.de
online-checks.mieterverein-hamburg.de

Mieterberatung in Eimsbüttel

Der Mieterverein zu Hamburg hat seit vielen Jahren für die Bewohner der Lenzsiedlung Sprechstunden abgehalten. Ganz in Ihrer Nähe finden Mieterberatungen statt in den Außenstellen:

Eimsbüttel: Hartwig-Hesse-Straße 1
montags bis donnerstags von
16:00 Uhr bis 20:00 Uhr
Eidelstedt: Alte Elbgaustraße 12
(Bürgerhaus, Raum „Beratung")

montags von 14:00 Uhr bis 17:30 Uhr

In der Außenstelle Eidelstedt setzt der Mieterverein zu Hamburg von 1890 r.V. sein niedrigschwelliges Beratungsangebot fort.

Geschwollene Beine und Füße - Ursachen und Maßnahmen

Nach einem langen Tag sind die Füße, sowie Knöchel angeschwollen, die Beine schwer. Automatisch legt man die Beine hoch und einige Zeit später ist von der Schwellung nichts mehr zu sehen und die alte Kraft kehrt zurück. Es werden sich keine weiteren Gedanken über mögliche Ursachen oder Auslöser der Schwellung gemacht.
Dass Schwellungen der Beine, sowie Füße jedoch auch Symptom ernster Erkrankungen sein können, ist dabei nicht jedem bewusst.

Wie gelangt Flüssigkeit ins Gewebe und wie wird sie abtransportiert?

Unser Herz pumpt das Blut über Arterien in fast alle Teile unseres Körpers. Auf dem Weg dorthin verzweigen sich die Arterien und werden immer kleiner, bis sie schließlich in mikroskopisch kleinen Gefäßen, den Kapillaren enden. An dieser Stelle wird ein Teil des Blutes in den Zwischenzellraum filtriert, um jede Zelle unseres Körpers mit z.B. Nährstoffen und Sauerstoff zu versorgen. Ein kleiner Teil dieser Flüssigkeit wird vom Blutgefäßsystem wieder aufgenommen und über die Venen zum Herzen zurück transportiert. Der größte Teil der Flüssigkeit, vor allem große Bestandteile, wie Eiweiß- und Fettmoleküle, Zelltrümmer, Fremdstoffe (z.B. Farbpigmente von Tätowierungen), Bakterien, Viren, ggf. auch Tumorzellen, werden jedoch vom Lymphgefäßsystem aufgenommen. Sobald sich die Flüssigkeit in den Lymphgefäßen befindet, wird sie Lymphe genannt. Auf ihrem Weg durch das Lymphgefäßsystem fließt die Lymphe durch eine Vielzahl von Lymphknoten, wo sie genausten unter die Lupe genommen wird. Sie wird von Schadstoffen gereinigt. Körpereigene werden von fremden Zellen unterschieden und „Übeltäter", wie Viren und Bakterien werden gegebenenfalls bekämpft. Es stellt also einen wichtigen Teil unseres Immunsystems dar. Am Ende der Reise durch das Lymphgefäßsystem wird die Lymphe wieder dem venösen Blut zugeführt.
Am Transport der Lymphe sind viele Faktoren beteiligt. Der wichtigste Faktor stellt die sogenannte Muskelpumpe dar. Durch die Anspannung der Muskulatur bei Bewegung wird Druck auf die Lymphgefäße ausgeübt, der in Zusammenarbeit mit den Ventilklappen (ähnlich, der Klappe in den Venen) die Lymphe sehr effektiv im Gefäß voran transportiert. Deswegen ist Bewegung bei Schwellungen, vor allem der Beine unerlässlich.
Aber auch das Pulsieren der Arterien, die auf vielen Strecken mit Lymphgefäßen parallel zu Bündeln zusammengepackt sind, und die Atmung mit ihrem Wechsel von Unter- und Überdruck im Brustkorb, unterstützen den Lymphfluss ebenso wie die Bewegung des Darmes (Peristaltik). Zudem besitzen die großen Lymphgefäße eigene Muskulatur.

Wie entsteht nun die Schwellung?

Schwellungen, auch Ödeme genannt, sind Zeichen für eine Überlastung des Lymphgefäßsystems, entweder, wegen übermäßig anfallender Flüssigkeit im Gewebe oder einer Schädigung des

Lymphgefäßsystems selbst.
Eine Schädigung des Lymphgefäßsystems kann zum einen angeboren z.B. durch fehlende oder zu gering ausgeprägte Lymphgefäße oder erworben, durch z.B. Lymphknotenentfernung im Zuge einer Krebstherapie, sein. In diesem Falle schafft es das Lymphgefäßsystem aufgrund seiner Schädigung nicht, die normal anfallende Menge an Flüssigkeit im Gewebe abzutransportieren. Es entsteht ein Ödem.
Entsteht ein Ödem trotz gesundem Lymphgefäßsystem, liegt der Grund in einer größeren Menge an Flüssigkeit, die sich im Gewebe sammelt. Dies ist z.B. der Fall, wenn die Venen es aufgrund einer Schwäche nicht schaffen, das Blut aus den Beinen zurück zum Herzen zu transportieren. Das Blut staut sich in den Venen und somit sammelt sich auch mehr Flüssigkeit im Gewebe, welche vom Lymphgefäßsystem aufgenommen werden muss. Für das Lymphsystem bedeutet das, arbeiten auf Hochtouren. Hat das Lymphsystem jedoch sein Maximum erreicht, entsteht ebenfalls ein Ödem.

Wann sollte ich ärztlichen Rat einholen?

Treten die Schwellungen regelmäßig abends auf und kommen dazu sichtbare Besenreiser, vor allem aber Krampfadern sollte man aufmerksam werden und sich ärztlichen Rat holen. Das gilt auch, wenn die Beine unter tags dauerhaft oder wiederholt geschwollen sind, die Haut sich verändert oder verfärbt, Schmerzen dazukommen oder wenn nur ein Bein Schwellungen aufweist.
Nachdem die Ursache des Ödems herausgefunden wurde, wird der Arzt über die weitere Behandlung entscheiden. Beispielsweise die Einnahme von Medikamenten, Verordnung von Kompressionsbekleidung oder regelmäßig angewendete Lymphdrainage, bei der, die Arbeit des Lymphgefäßsystems durch spezielle Griffe unterstützt wird.

Notfall!

Bei plötzlichen akuten Beinschwellungen, sowie Atemnot, Brustschmerz, Herzrasen und plötzlicher Kreislaufschwäche immer die 112 wählen und den Notruf alarmieren. Da dies Anzeichen für eine Lungenembolie, eine gefürchtete Komplikation der tiefen Beinvenenthrombose sein können.

Mögliche Ursachen von geschwollenen Füßen und Beinen:

- Venenleiden: tiefe Venenthrombose, chronische Venenschwäche
- Schädigungen am Lymphgefäßsystem (Lymphödeme)
- Tumore
- Fettverteilungsstörung (Lipödeme)
- Herzschwäche
- Nierenschwäche
- Lebererkrankung
- Mangelernährung
- Hormonschwankungen (vor der Regelblutung, in der Schwangerschaft)
- Operationsfolgen, Krebstherapien
- Medikamente

Liebe Grüße von eurem Physioteam an der Lutterothstraße

Miteinander - Der Mensch kann manche Sachen...

Georg Nagel, Mitglied im Gute Laune Chor.

1.Der Mensch kann manche Sachen ganz für sich selber machen,
laut lachen oder singen, kreuzweis´ im Tanze springen.
Doch bringt das nicht die reine Erfüllung so alleine,
es wird gleich amüsanter, betreibt man´s miteinander.

[Refrain:] Olí, olí, olá, wir sind miteinander da,
zusammen und gemeinsam, nicht einsam und alleinsam.
Olí, olí, olá, miteinander geht es ja,
wenn wir zusammen kommen, komm´ wir der Sache nah.

2.Zu manchen Tätigkeiten, bedarf es eines Zweiten,
so etwa zum Begleiten, zum Tratschen und zum Streiten.
Auch das zusammen Singen, soll zweisam besser klingen.
Erst recht in Liebesdingen lässt sich zu zweit mehr bringen.

3.Sodann das Fußballspielen geht immer nur mit vielen,
wie auch das Volksfest feiern und das nicht nur in Bayern.
Auch Demonstrationen, wenn sie den Aufwand lohnen,
erfordern eine Menge an menschlichem Gedränge.

4.Im wesentlichen Falle, da brauchen wir uns alle auf diesem Erdenballe,
damit er nicht zerknalle.
Schiebt alle Streitigkeiten für eine Weil´ beiseiten,
und lasst uns drüber streiten dereinst in Friedenszeiten.

5.Befällt uns das Verzagen so müssen wir´s verjagen,
vielleicht zusammen singen, ein Fass zu Ende bringen.
Lasst uns zusammen juchzen und wenn es sein muss schluchzen.
Der Mensch braucht jede Menge an menschlichem Gedränge.

Dieses Lied hörte ich zum ersten Mal beim Sommerfest der Lenzsiedlung 2018, gesungen von den Lenzlerchen (s. lenz live Nr. 4, 2018), einem Frauenchor, der jeden Donnerstag im Bürgerhaus seine Chorstunden abhält. „Miteinander" hat mir auf Anhieb so gut gefallen, dass ich einen Artikel dazu geschrieben habe, den ich hier in gekürzter Fassung wiedergebe.

Der Textdichter Süverkrüp

Der Text ist die recht freie Übersetzung des italienischen Gewerkschaftslieds La Lega von Dieter Süverkrüp. Der 1934 geborene Liedermacher, Musiker, Grafiker und Maler Süverkrüp war zu diesem Zeitpunkt 48 Jahre alt. Seine musikalisch besonders kreative Phase und sein starkes politisches Engagement lagen bereits hinter ihm. War er in den sechziger Jahren erfolgreich als Jazzgitarrist mit den Düsseldorfer Feetwarmers - in den Pausen der Konzerte spielt er auch mal Bach - , so füllte der Singer Songwriter in den siebziger Jahren mühelos die großen Hörsäle der Unis (Audimax), und er sang bei Ostermärschen, Betriebsbesetzungen und Festivals bis Anfang der achtziger Jahre. In allen Schichten der deutschen Bevölkerung wurde er mit seinem sozialkritischen Kinderlied Der Baggerführer Willibald bekannt. Süverkrüp erhielt Preise für seine **„widerborstigen Lieder"** (so ein Albumtitel) sowohl in der Bundesrepublik (Deutscher Kleinkunstpreis und Preis der Deutschen Schallplattenkritik) als auch in der DDR (Heinrich-Heine-Preis).

Laut Auskunft von Dieter Süverkrüp hat er um 1980 eine deutsche Übersetzung von La Lega in der Liedermacher-Szene kennengelernt. Angeregt von andren Liedermachern hat Süverkrüp dann 1982 seine Fassung des italienischen Gewerkschaftslieds getextet. Wie Süverkrüp bei einem Auftritt in Italien von einem Lehrer erfahren hat, wurde **„Olí, olí, olá"** in den Bergen gerufen ähnlich wie der Almschroa, der Juchzer des Jodelns, z.B. in den Alpenländern den Hirten und Sammlern als Verständigungsruf diente.

Interpretation

In der **ersten** Strophe beschreibt Süverkrüp zunächst, was ein Mensch „für sich selber machen" kann, und er zählt exemplarisch auf: lachen, singen tanzen. Zugleich weist er darauf hin, dass es viel mehr Freude macht, diese „Sachen" gemeinsam zu machen. Diese Aussage wird im Refrain bekräftigt. Von der reinen Beschreibung gemeinsamer Tätigkeiten der Strophen eins bis drei weg bezieht sich der Dichter ein: **„wenn wir gemeinsam kommen, komm' wir der Sache nah"**.

Das erinnert an das seit mehr als 100 Jahren gewerkschaftliche Motto Gemeinsam sind wir stark oder an den Spontispruch aus den 1970er Jahren Allein machen sie dich ein.Süverkrüp setzt in der **zweiten** Strophe seine anfangs unpolitische Beschreibung der Tätigkeiten, die man besser zu zweit ausübt, fort: **„begleiten, tratschen, streiten singen"** und - nicht zuletzt - „in Liebesdingen". In der **dritten** Strophe erweitert Süverkrüp die Zweisamkeit. Es leuchtet ein, dass sowohl das Fußballspielen vieler Menschen bedarf, ebenso wie Demonstrationen mit nur einer Handvoll Leute keinen Eindruck auf die Adressaten machen.

In der **vierten** Strophe der Version Süverkrüps erkennen wir den politischen Liedermacher. Zwar wird der **„wesentliche Fall, in dem der Erdball zerknallt"** nicht konkretisiert, aber wir können uns leicht vorstellen, was gemeint ist, nämlich ein Weltkrieg mit dem Einsatz von Atomwaffen. Und um es erst gar nicht zum **„overkill"** kommen zu lassen, fordert uns Süverkrüp auf, alle kriegerischen Auseinandersetzungen zu vermeiden, mindestens **„für eine Weil' beiseiten"** – es müsste eigentlich heißen: für immer. (Das ungebräuchliche Wort „beiseiten" ist wahrscheinlich nur dem Reim auf „Friedenszeiten" geschuldet). Mit **„darüber streiten"** dürfte gemeint sein, über Konflikte zu reden, auch sich unter den Staaten in Gesprächen auseinander zu setzen, aber nicht Krieg zu führen und aktuelle Kriege auf diplomatische Weise zu beenden.

In der **fünften** Strophe sieht Süverkrüp, wobei er sich als Person erneut selbst einbezieht, durchaus die Möglichkeit, dass die Forderung nach friedlichem Zusammenleben nicht in jedem Fall Gehör finden wird. Daher macht er uns Mut, eventuell durch gemeinsames Singen (auf Demonstrationen und Kundgebungen) unsere Kleinmütigkeit „zu verjagen", auch indem wir gemeinsam Freude erleben und Leiden durchleben. Und wir sollten uns klarmachen, dass wir das nicht alleine schaffen, sondern nur gemeinsam, wie Süverkrüp es ausdrückt **„Der Mensch braucht jede Menge an menschlichem Gedränge"**.

So ist aus den anfangs aufgezählten, nett daher kommenden spielerischen und sportlichen Betätigungen der deutschen Version doch noch ein politisches Lied geworden.

Wer das Lied hören möchte, findet es von der Folkgruppe Zupfgeigenhansel gesungen unter:

Wer das Lied hören möchte, findet es von der Folkgruppe Zupfgeigenhansel gesungen unter:
www.youtube.com/watch?v=Cdki3nRxXT8&start_radio=1&list=RDCdki3nRxXT8 -

»SMALL STEPS – They keep West Africa going«

Dokumentarfilm von **MARIE CHARLIER**
– in Zusammenarbeit mit der **GAMBIA SOLIDARITÄT** im Verein **AVANTI**!

07.04.2019 um 16.30 Uhr

im Bürgerhaus der Lenzsiedlung

Das gesamte SMALL STEPS-Team ist anwesend

Seit 1983 engagiert sich die **»Gambia Association of the Phisically Disabled«** (GAPD) im kleinsten Land auf dem afrikanischen Kontinent für die Rechte von Menschen mit körperlichen Handicaps. Seit 1989 verfügt sie über eine eigene orthopädische Werkstatt, die Patienten aus ganz Westafrika mit Prothesen und Rollstühlen versorgt.
Die Filmemacherin **Marie Charlier** zeigt die vielfältigen Herausforderungen, mit denen die NGO zu kämpfen hat: Im Mittelpunkt steht dabei die Arbeit des Werkstattleiters **Gabriel »Gabu« Jarju**, der in Tansania und Deutschland zum Orthopädiemechaniker ausgebildet wurde. Er spricht über die Gründe, die ihn zur Rückkehr in eines der ärmsten Länder der Welt bewogen haben und gewährt einen Einblick in die oft schwierige Arbeit, die er und seine Mitarbeiter täglich bewältigen.

Zuwachs für das Kreativcafé im Bürgerhaus Lenzsiedlung

– ein Angebot von Herzliches Lokstedt e.V.

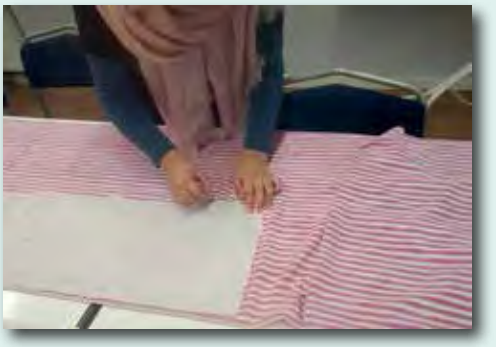
Das Kreativcafé hat im letzten Jahr sowohl an Leiterinnen als auch an Teilnehmerinnen dazu gewonnen. Seit März 2018 haben wir eine zweite Unterstützerin für das Projrkt. Güler, die mit ihrer Expertise und Tatkraft eine große Bereicherung ist. In mittlerweile drei kreativen Stunden, jeden Freitag von 15-18 Uhr, rattern im Bürgerhaus Lenzsiedlung die Nähmaschinen.

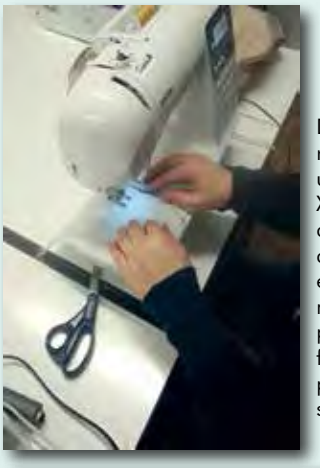
Es gibt einen multikulturellen Austausch auf Deutsch, ein Anliegen von Herzliches Lokstedt e.V.. Im Kreativcafé begegnen sich (hauptsächlich) Frauen aus verschiedenen Kulturen, lernen sich kennen und tauschen sich aus – über das Nähen, aber auch den Alltag.

Dank einiger großzügiger Stoffspenden von Privatleuten oder Organisationen konnten viele, auch größere Projekte verwirklicht werden. In letzter Zeit sind beispielsweise auch viele Kleider entstanden, da mit der Zeit die Fähigkeiten der Teilnehmerinnen wachsen. Die Atmosphäre ist fleißig-konzentriert und freundlich, denn neben der Arbeit kommt auch die Geselligkeit nicht zu kurz. Zum Beispiel bot die Weihnachtsfeier einen willkommenen Grund, mal wieder ausführlich zu plaudern. Richtig ausgelassene Stimmung kam dann beim Wichteln auf. Dazu gab es verschiedene Leckereien aus aller Welt, da jeder etwas mitgebracht hat.

Wir freuen uns schon auf ein neues Jahr voller kreativer Ideen und natürlich immer über neue Gesichter.

Herzliche Grüße Mareike





Doloriaest vit rem rerrovid unt.
Ximin cus pedignimenes ut dolorum earchil escipsa pos moluptae non plaboreperum fuga. Xeriore ptatibus sum sitatem. Odia

BESONDERE ANGEBOTE IN DER LENZSIEDLUNG

DEUTSCHKURS FÜR FRAUEN

Dienstagnachmittag von 14.15 - 16.45 Uhr und
Freitagnachmittag von 10.00 - 12.30 Uhr
Seminarraum 1
Leitung: Evelyn Grunow

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 ersten Halbjahr 2019
28.03. • 25.04. • 30.05. fällt aus wg. Himmelfahrt,
• 27.06. 2019

Internationales FRAUENFEST

Samstag 30. März 2019

16.00 - 20.00 Uhr

Im Saal des Bürgerhauses
Julius-Vosseler-Str. 193

Tanz und Gesang von
der russischen Frauengruppe
KALINKA MALINKA

Essen und CD`S bitte mitbringen

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

impressum

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

LAYOUT
Iris-Marei Brehm-Werner

ZEICHNUNG/ FOTOS
Vera Rudnikova, Lenzsiedlung.e.V.. Ole Müller

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: 2000, Druck: Flyeralarm

Bringezu Immobilien UG & Co. KG

Die Lenz Live wird gefördert von:

LENZSIEDLUNG e.V. VEREIN FÜR KINDER JUGEND UND GEMEINWESEN

SAGA Unternehmensgruppe

alt und jung

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

MONTAG

10.00 - 11.30 Uhr	**Tai Chi (Schattenboxen)**	*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	**Spiele Nachmittag**	*Salon*

FREITAG

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

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

KONTAKTE:

MONIKA BLAß
Bürgerhaus Lenzsiedlung

Julius-Vosseler Str. 193
22527 Hamburg
Tel.: 040/ 43 09 67 13

buergerhaus@lenzsiedlungev.de

THORA RUGENSTEIN, DRK

Bürgerhaus Lenzsiedlung
Julius-Vosseler Str. 193
22527 Hamburg
Tel.: 040/ 41 62 01 90

servicewohnen@drk-sd-eimsbuettel.de

FRÜHSTÜCK MIT INTERESSANTEN GÄSTEN

Mittwoch, 3. April 2019
10.00-12.30 Uhr
Kambodscha. Jahr für Jahr besuchen Millionen Touristen die berühmten Tempel der Khmer in Kambodscha. Sie pilgern zu den hundert Meter langen Steinreliefs von Angkor Wat, wagen sich unter die riesigen Gesichter des Gottkönigs und halten den Atem an angesichts mächtiger Baumwurzeln, die die Steinblöcke der Tempel wie Pappkatons zur Seite schieben.
Dietrich Schilling erzählt, zeigt Fotos und liest aus eigenen Geschichten.

Mittwoch, 8. Mai 2019
10.00-12.30 Uhr
Musik aus unserem Leben - Teil 2
Gerhard Klußmeier vom Projekt **„Kultur im Koffer"** schafft es mit Musik in Minuten Erinnerungen von Jahren zu wecken.

Mittwoch, 5. Juni 2019
10.00-12.30 Uhr
Wir machen einen Ausflug
Das Ziel wird rechtzeitig bekannt gegeben.

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

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

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

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

TANZEN FÜR ALT UND JUNG
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

DEUTSCHKURS FÜR FRAUEN
freitags, 10.00 - 12.30 Uhr,
Seminarraum 1
Leitung: Evelyn Grunow

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

Willkommen zum Deutschlernen im Lenztreff!

Wir lernen in unserem Frauenkurs in entspannter Runde Deutsch.
Dabei steht das Sprechtraining für den Alltag im Vordergrund. Wir üben es vor allem in Dialogen und Partnerinterviews.
Die deutsche Basisgrammatik erarbeiten wir uns Schritt für Schritt mithilfe schriftlicher aber auch mündlicher Übungen.
Dabei uns ist immer die praktische Anwendung in Alltagssituationen sehr wichtig.
Das Leseverstehen erproben wir mit der Lektüre unterschiedlichster Textarten.
Die Frauen schreiben selber viele verschiedene Texte: Briefe, Berichte von Ereignissen in ihrem Leben, ihre Lebensgeschichten, Gedichte…
Dabei nehmen wir uns manchmal fremde Texte zum Vorbild.
Zurzeit bieten wir einen Kurs auf der Niveaustufe B1 – B2 an zwei Tagen an: **Dienstag 14:15** bis **16:45 Uhr** und **Freitag 10:00 – 12:30 Uhr** (beide in Seminarraum 1 im ersten Stock).
Geplant ist eine Teilung der Gruppen: Am Freitag wollen wir in Zukunft einen Kurs für Frauen mit wenig Deutschkenntnissen anbieten, d.h. die Niveaustufe A1.
Als Dozentin für Deutsch als Fremdsprache unterrichte ich seit 2004 Deutsch der Niveaustufen A1 bis C1, aber auch Alphabetisierung.
Dabei ist es mir besonders wichtig, Menschen bei ihrer Alltagsbewältigung zu helfen.
Ich möchte ihnen die Deutschkenntnisse mitgeben, die sie zum Beispiel bei Einkäufen, Arztbesuchen, Behördengängen, im Gespräch mit Erziehern und Lehrern oder bei der Hausaufgabenhilfe brauchen.
Deshalb: Frauen, seid herzlich willkommen in unserem Deutschkurs im Lenztreff!
Meldet euch einfach im Büro bei Janine.

Evelyn Grunow

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

Dienstag, 19.3.2019
Erziehungsberatung mit Frank Hüttmann und Bettina Eistel um 10.30 - 12.00 Uhr im LenzTreff

Mütter und Väter sind herzlich eingeladen sich mit ihren Fragen und Sorgen rund um das Thema Erziehung der Kinder in einer lockeren und vertraulichen Gesprächsrunde einzubringen.
Wir freuen uns auf Euch!

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

schwangerenberatung

■**Termine: 12.3., 16.4., 7.5., 11.6., 9.7., 13.8.2019**

■**Die Hebammensprech-stunden finden jetzt immer parallel zur Schwangeren-beratung statt**
Termine links unten

■Jeden Freitag von 10.00 - 12.00 Uhr findet der **TREFFPUNKT FÜR ELTERN UND KINDER** bis zum 1. Lebensjahr statt
Leitung: Janine Derlich (Hebamme)

■Jeden **Freitag** findet ein **MÜTTERFRÜHSTÜCK** statt. Mit anderen Eltern und Kindern frühstücken, sich austauschen über Baby- und Erziehungsfragen.

BRITTA MAIHOFER
Diplom-Sozialpädagogin,
Familientherapeutin (HPG)

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

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

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

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

FINANZCOACHING/ SCHULDNERBERATUNG
afg Schuldnerberatung
Beratungsbüro, Bürgerhaus Lenzsiedlung

dienstags	05. März	2019
dienstags	02. April	2019
dienstags	07. Mai	2019
dienstags	04. Juni	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 Computer Club
Leitung: Anja Gogol

bürgerhaus

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

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

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

TREFFPUNKT ELTERN UND KIND
freitags 10.00 - 12.00 Uhr
Kinderclub
Leitung: Janine Derlich (Hebamme)

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

kinderclub

DU HAST FRAGEN ODER WÜNSCHE?

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

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

MONTAG
OFFENES HAUS
16.00 bis 18.30 Uhr

jeden ersten Montag im Monat um 17.00 Uhr
KINDERKONFERENZ

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

DIENSTAG
OFFENES HAUS & VEGGIE-DAY
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@lenzsiedlungev.de
Tel.: 43 09 67- 60

DIENSTAG
offenes Angebot

DONNERSTAG
offenes Angebot

FREITAG
Schlagzeug-Kurs, 16.00 - 19.00 Uhr

Die Angebote werden gefördert durch die Freie und Hansestadt Hamburg.

DU HAST FRAGEN ODER WÜNSCHE?

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

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

MONTAG
MÄDCHENTAG
16.00 bis 19.00 Uhr

BERATUNG
16.00 bis 18.00 Uhr

OFFENES HAUS
18.00 bis 20.00 Uhr

DIENSTAG
OFFENES HAUS & VEGGIE-DAY
16.00 bis 19.00 Uhr

MITTWOCH
JUNGENTAG
16.00 bis 18.00 Uhr

OFFENES HAUS
18.00 bis 19.00 Uhr

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

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

FREITAG
FUSSBALL BEI GRÜN-WEISS
14.00 bis 16.00 Uhr

OFFENES HAUS
16.00 bis 20.00 Uhr

Fahrradselbsthilfe Werkstatt

Die Fahrradwerkstatt hat auch in diesem Jahr geöffnet.

Öffnungszeiten:
Jeden Montag von
16.00 - 18.30 Uhr

Über die Wintermonate ist die Fahrradwerkstatt in die Hausmeisterwerkstatt im Bürgerhaus umgezogen

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

Die Angebote werden gefördert durch die Freie und Hansestadt Hamburg.

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

FRÜHJAHRSFERIEN KINDERCLUB

für Kinder von 6-12 Jahren

Mo	04.03.19	16:00 - 19:00 Uhr	**Kochen im Kinderclub**
Di	05.03.19	11:00 - 16:00 Uhr	**Schwimmen*** (2,50 Euro)
Mi	06.03.19	13:00 - 16:30 Uhr	**Schlittschuhlaufen*** (2,50 Euro)
Do	07.03.19	16:00 - 19:00 Uhr	**Selber Seife herstellen im Kinderclub**
Fr	08.03.19	14:00 - 16:00 Uhr	**Fußball** (Treffpunkt Jugendhaus)

Mo	11.03.19	16:00 - 19:00 Uhr	**Kochen im Kinderclub**
Di	12.03.19	11:00 - 16:00 Uhr	**Schwimmen*** (2,50 Euro)
Mi	13.03.19	12:00 - 17:00 Uhr	**Ausflug zum Rabatzz*** (2,50 Euro)
Do	14.03.19	ab 18:00 Uhr	**Übernachtung im Kinderclub**
Fr	15.03.19	14:00 - 16:00 Uhr	**Fußball** (Treffpunkt Jugendhaus)

*Maximale Teilnehmerzahl bei Ausflügen: 25 bzw. 20.
Bei mehreren Anmeldungen wird gelost! (Wer nicht gezogen wird, kommt beim nächsten Mal mit!).

Anmelde-Zettel gibt es im Kinderclub.

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

FRÜHJAHRSFERIEN JUGENDHAUS

Für alle Jugendlichen ab 12 Jahren Treffpunkt vor dem / im Jugendhaus

Mo	04.03.19	18:00 - 22:00 Uhr	**Late Night** (spezielle Angebote im Haus)
Di	05.03.19	10:00 - 15:00 Uhr	**Polizei-Fußball-Turnier** (11-14 Jahre) bitte anmelden!!!
Mi	06.03.19	16:00 - 20:00 Uhr	**offenes Haus** (Kochen)
Do	07.03.19		**Ausflug** (wird mit den Teilnehmern spontan besprochen)
Fr	08.03.19	14:00 - 16:00 Uhr	**Fußball Turnier** (Treffpunkt Jugendhaus)
Mo	11.03.19	18:00 - 22:00 Uhr	**Late-Night** (spezielle Angebote im Haus)
Di	12.03.19		**Musikprojekt mit Georgios** (nur mit Voranmeldung)
Mi	13.03.19	16:00 - 20:00 Uhr	**offenes Haus** (Kochen)
Do	14.03.19		**Ausflug** (wird mit den Teilnehmern spontan besprochen)
Fr	15.03.19	14:00 - 16:00 Uhr	**Fußball** (Treffpunkt Jugendhaus)

Projektwochen:

11.03. -15.03.19	10:00-16:45	**Street Art**
11.03. -15.03.19	10:00-16:45	**Tanzprojekt**

Diese Angebote finden im Rahmen des **TalentCAMPus** beim Verein **Lenz e.V.** statt. Hierbei müsst ihr euch unbedingt im Jugendhaus oder auf www.talentcampushamburg.de anmelden!!!

Finde den Fehler